

**UNIVERSITATEA ECOLOGICA BUCURESTI**

**FACULTATEA DE PSIHOLOGIE**

**Program de studii de masterat**

**Psihodiagnoză Cognitivă și Consiliere Psihologică**

**București 2011**

**CONSILIERE FAMILIALĂ ȘI DE**  
**CUPLU**

**Sinteze de curs**

**Conf. Univ. Dr. în Psihologie**

Tamara Bîrsanu

## **Cuprins**

### **Scurt istoric**

#### **I. Cuplu, căsătorie, familie**

Noțiuni generale

Etapale vieții familiale

Procese ale familiei

Dimensiunea afectivă a familiei

Abordarea transgenerațională a familiei

#### **II. Tipologiile sexuale**

#### **III. Tipologiile somato-endocrine**

#### **IV. Tipologiile psihologice și morale**

#### **V. Profilul psihologic al soțului ideal/soției ideale în familie**

VI. Aspecte psihologice normale ale vieții de cuplu. Condițiile fericirii conjugale.

#### **VII. Epidemiologia (clasificarea tulburărilor) în viața de cuplu**

#### **VIII. Conflictul conjugal și factorul individual**

Conflictul conjugal și criteriul normalității sau anormalității psihice

Conflictul conjugal și structura personalității *Metode de interven*

Conflictul conjugal și factorii externi

#### **IX. ție în consilierea de cuplu**

Terapia Sistemică(M. Bowen)

Terapia Strategică

Terapia Structurală

Terapia Experiențială

Terapia Psihanalitică

Terapia Narativă

Terapia Centrată pe soluție

X. Teste și metode operative de psihodiagnostic în consilierea de cuplu

XI. Calitățile psihologului

XII. Abilitatea psihologului de a realiza o relație bună cu familia/cuplul pe care îl consiliază

**XIII.** Aspecte privind atitudinile părintești și dezvoltarea personalității copilului

Bibliografie

## SCURT ISTORIC

Ramura experiențială a Terapiei de Familie se dezvoltă în baza psihologiei umaniste a anilor 1960, preluând din terapiile individuale umaniste principiul «experienței, aici și acum».

Calitatea experienței trăite este criteriul sănătății psihice și obiectivul intervenției terapeutice. Terapeuții experiențiali de familie consideră ca exprimarea sentimentelor și senzațiilor este calea extinderii experienței și sensul împlinirii personale familiei.

Terapia experiențială de familie s-a bucurat de cea mai mare popularitate în etapa „de tinerețe” a T.F., atunci când terapeuții vorbeau de schimbarea în sistem, dar împrumutau tehnici din terapiile și de grup. Astfel, ei au preluat semnificativ de la Gestaltterapie și de grupurile de întâlnire. Alte tehnici expresive cum ar fi „sculptura și desenul familiei” au valorificat influențe tehnice din artterapie și psihodramă.

1

Datorită utilizării tehnicilor expresive nu foarte mulți terapeuți au putut să abordeze T.F.E., ci doar aceia care au abordat conceptele și metodele sistemice cum ar fi: Cari Whitaker, Peggy Papp, Virginia Satir, August Njapier, David Keith, Leslie Greenberg, Susan Johnson, Fred și Bunny Duhl. Aceștia și alții au introdus o serie de tehnici experiențiale de familie pe care orice terapeut le poate valorifica.

Liderii acestei orientări rămân C. Whitaker și V. Satir. Primul este decanul T.F.E., el încurajând membrii familiei să fie ei înșiși. El a învățat din experiența sa clinică să asculte și să înțeleagă gândurile bizare ale acestor pacienți, identificând și „gândurile umane” pe care normalii nu le dezvăluie. Cari Whitaker a format Clinica Psihiatrică Atlanta (1953), în cadrul căreia a organizat un grup creativ și productiv, împreună cu T. Malone, J. Warkentin și R. Felder.

Psihoterapia experiențială s-a născut din această grupare (1955-1965). Ulterior această grupare se lărgeste cu alți colaboratori: August Napier, D. Keith din Atlanta și New York (Syracuse).

**II. Scopurile** acestei terapii este eliberarea de simptome, adaptarea socială și munca sunt considerate importante, dar secundare în raport cu creșterea integrității personale (congruența între experiența interioară și comportamentul exterior), o mai mare libertate de opțiuni, mai puțină dependență și o mai mare extindere a experienței.

**Obiectivul** terapiei este ca membrii familiei (fiecare în parte) să devină sensibili la nevoile și sentimentele lor și să le împărtășească în cadrul familiei. În acest mod, unitatea familială se poate baza pe o interacțiune vie și autentică, mai degrabă decât pe represiune și autonegație.

Există **două orientări metodologice** în terapia experiențială de familie:

- tendința dominantă de concentrare și orientare asupra indivizilor și experienței lor trăite în familie (în contactele interpersonale), mai mult decât asupra organizării familiale. Kemper în (1981) considera în acest sens că responsabilitatea principală a terapeutului este „față de oameni, față de fiecare individ în cadrul unei familii, și doar secundar față de organizația numită familie”.

- orientarea dominantă asupra sistemului familial, mai mult decât asupra indivizilor. „Creșterea” - ca scop terapeutic - se referă aici la „câștigul” interacțional al sistemului familial, la evoluția întregii familii ca organizație. Această tendință apare în terapia lui C. Whitaker, D. Keith, și G. Napier.

Ceea ce au în comun terapeuții experiențiali de familie cu alți terapeuți de tradiție existențial-umanistă este credința că drumul spre sănătatea emoțională este acela al dezvoltării și descoperirii unor niveluri tot mai profunde de experiență - potențialul de autoîmplinire zăvorât în lăuntru tuturor. Numai ceea ce se află în lăuntru nostru contează.

Scopul terapiei de familie enunțate de V. Satir includ **3 schimbări în sistemul familiei** (1972):

1. fiecare membru al familiei să devină în stare de a relata congruent, complet și onest ceea ce vede și aude, simte și gândește despre el însuși și ceilalți, în prezența celorlalți. Cu alte cuvinte fiecare trebuie să fie el însuși în prezența și la adresa celorlalți;

2. fiecărei persoane din familie trebuie să i se adreseze și să se raporteze la ea în termenii unicității sale, așa încât deciziile să se poată lua mai curând prin explorare și negociere, decât în termeni de putere;

3. diferențele între persoane trebuie să fie conștientizate în familie și folosite cu „creștere”.

Când metodele experiențiale se aplică orientat spre familie ca sistem și nu spre indivizi asamblați întâmplător într-un grup familial, scopul creșterii individuale fuzionează cu scopul realizării unei puternice coeziuni (unități) familiale.

Practica lui C. Whitaker întruchipează într-o manieră inedită acest scop dual. Potrivit concepției lui, creșterea personală necesită integrarea familială și viceversa. Simțul apartenenței la familie și libertatea individuală se intercondiționează, „merg mână în mână”. Astfel, adeseori este necesar să se realizeze o mai mare apropiere între părinți din punct de vedere emoțional, pentru a facilita plecarea copiilor de acasă („desprinderea de cuib”), întrucât mulți copii nu o pot face dacă nu simt că părinții lor pot fi fericiți și fără ei. Dobândirea autonomiei personale presupune, așadar, satisfacerea nevoii de apartenență, unitate și echilibru emoțional, familial.

Pe lângă scopul general al creșterii creativității familiei și fiecărui membru al său, terapeuții experiențiali încearcă, de asemenea, să ajute fiecare familie să-și rezolve propriile probleme particulare, „lucrând” asupra acestora. Dar această muncă este realizată cu o minimă conceptualizare sistemică ori planificare (anticipare). De fapt, multe dintre scopuri pot fi inconștiente în

timpul terapiei și pot fi conștientizate numai printr-o retrospectivă (Napier, 1977).

Terapia experiențială include elemente RAȚIONALE și NON-RAȚIONALE. Primele sunt necesare pentru a promova conștientizarea și înțelegerea, celelalte pentru a crește spontaneitatea și sinceritatea.

Experimentarea conștientă a potențialurilor interne (aspecte, fantezii, impulsuri) îi privează pe oameni de influențele lor patogene și le eliberează forța de viață.

Rezultatul acestei creșteri a conștientizării este o reintegrare a părților reprimite sau depozitate ale SINELUI.

Cei mai mulți experiențialiști accentuează latura afectivă a naturii umane:

- creativitatea;
- spontaneitatea;
- abilitatea de a se juca.

Whitaker accentuează asupra valorii experienței, „de dragul ei însăși”, **întreaga terapie fiind un proces de extindere a experienței, care conduce, în concepția lui, către creștere.** Noua experiență trăită de familie în timpul terapiei se consideră că rupe confluențele subterane, distruge expectațiile rigide și deblochează conștientizarea - toate acestea favorizând individuația (Kaplan și Kaplan, 1978).

Alți autori își propun ca scopuri terapeutice creșterea simțului competenței, a stării de bine și autoaprecierii (F. și B. Duhl, 1981).

Cei mai mulți terapeuți ai familiei susțin că o sensibilitate sporită și o mai bună maturizare a indivizilor servesc scopul mai general al T.F. - intensificarea funcționalității familiei.

Se presupune că familiile ajung în tratament pentru că sunt incapabile să fie deschise, și de aceea incapabile de individuație (Whitaker, 1976). Ajutând membrii familiei să-și recapete propriul lor potențial experimentare ,

se crede că ei sunt ajutați să-și recapete capacitatea de a se îngrijii unul de celălalt.

## **I. CUPLU, CĂSĂTORIE, FAMILIE**

### **Noțiuni generale**

Foarte mult timp, conceptele de cuplu, căsătorie și familie au fost definite într-o manieră extrem de asemănătoare, caracteristicile lor fiind deseori confundate. Încercând să precizăm conținutul lor notional, dorim să realizăm o mai clară delimitare a acestor concepte și a relațiilor dintre ele, fără a avea pretenția unei tratări exhaustive. Cuplul premerge, de regulă, căsătoria, în urma căreia ia naștere familia cuplul marital și descendenții săi.

Cuplul ca entitate sinergetică 'noțiunea de cuplu a apărut în limba franceză în secolul al XII-lea, pentru a desemna uniunea dintre un bărbat și o femeie. Aceasta a coincis cu debutul căsătoriei religioase, fondate pe consimțământul partenerilor. Termenul își are originea în latinescul copula (legătură), din care provine și noțiunea de copulație. Nu întâmplător, sexualitatea ocupă un loc central în semnificația conceptului de cuplu. Cuplul este definit, în general, ca o pereche sau reunire de două persoane bazată pe o legătură constantă sau datorată unei apropieri momentane. În ambele cazuri, însă, uniunea trebuie să funcționeze, chiar dacă acest lucru este adesea dificil. Cuplurile accidental formate, iară trecut și iară viitor, iac obiectul de studiu al psihologiei sociale. În contextul psihologiei cuplului și familiei ne interesează cuplurile care tind să se mențină în timp, în care se dezvoltă relații intime, partenerii stimulându-se și potențându-se reciproc. Mult timp, cuplul a fost înțeles ca fiind dependent de caracteristicile individuale stabile ale membrilor unei diade. Abordările mai recente definesc cuplul ca o entitate supra-individuală, sistemică și organică, caracterizată prin cauzalitate mutuală, interdependență, nonrepetiție. Dacă în secolul trecut „cuplul” desemna exclusiv soțul și soția, astăzi, accepțiunea lui s-a diluat, s-a lărgit mult, ea incluzând și

cuplurile prernaritale, consencuale sau homosexuale. În sens restrâns, cuplul constă în complementaritatea bărbat-femeie, exprimată în toate aspectele vieții lor cotidiene, în care afectivitatea și sexualitatea apar ca fiind centrale. În sens larg, cuplul reprezintă matricea concomitent biologică, emoțională, culturală și socială, care în condițiile rupturii definitive a legăturii sexualitate-procreare, rezultată din reunirea unor diferiți parteneri (bărbat-femeie, bărbat-bărbat sau femeie-femeie) între care există relații afective și/sau sexuale și un puternic interdependență mutuală. În condițiile creșterii numărului cuplurilor homosexuale, ale recunoașterii legale a căsătoriei între partenerii de același sex, ale extinderii drepturilor lor și ale descoperirilor științifice privind sistemele de reproducere artificială, ne putem întreba dacă într-un viitor mai mult sau mai puțin îndepărtat accepțiunea restrânsă a noțiunii de cuplu nu va deveni, redundantă, superfluă? Este greu de apreciat. Deocamdată, cuplul heterosexual (deci accepțiunea restrânsă a termenului) mai constituie norma relațiilor intime. Accepțiunea largă include transversal atât cuplul conjugal (ce ia naștere clin momentul consumării actului căsătoriei), cât și cel consensual sau coabitarea hetero- sau homosexuală. Accepțiunea restrânsă admite doar cuplul conjugal și „uniunea liberă” sau coabitarea heterosexuală. Analiza longitudinală a acestor accepțiuni ne permit să distingem cuplul premarital de cel conjugal și cel preconsensual de coabitarea oropriu-zisă, hetero- sau homosexuală, în primul caz. și doar heterosexuală, în al doilea. Am analizat cu predilecție particularitățile și caracteristicile cuplului heterosexual. În ambele accepțiuni, pot fi identificate cele cinci tipuri de cupluri, precizate de Irene Thery (1993): - cuplul conflictual este cel în care partenerii se află într-o dispută permanentă, dar provocările lor vizează reanimarea pasiunii. Partenerii găsesc un echilibru în conflict, altfel plictisindu-se. De regulă, acest cuplu nu rezistă prea mult în timp.

Cuplul „Pygmalion” este cel al investiției inegale. Unul din parteneri se deschide în fața celuilalt, relevându-și resursele, din care celălalt nu refuză să se

hrănească, să-și construiască și să-și dezvolte identitatea, iară a oferi prea mult în schimb. Dar, adesea, „elevul” sau „eleva” își părăsește „maestrul”; - cuplul fuzionai, de tip Tristan și Isolda, este cel care trăiește în osmoză. Pentru ca pasiunea acestor parteneri să nu se termine tragic, ei trebuie să înceteze să se privească cu pasiune pentru a începe să-și vorbească sau să înceteze să se privească prin ochii celorlalți conformiști normelor sociale - pentru a-și impune alegerea; - cuplai aflat în decalaj este specific partenerilor a căror dispoziție este întotdeauna diferită. Pasiunea lor se hrănește din absența idealizată a celuilalt. În căsătorie, decalajul dispozițiilor, nevoilor și sentimentelor creează permanente dispute; - cuplul asociativ le permite partenerilor să obțină rezultate deosebite, imposibil de atins individual. Ei reușesc să alterneze în mod optim cooperarea și autonomia, dând naștere unuia dintre cele mai stabile, mai sinergetice și mai satisfăcătoare concubinaj e sau mariaje. Dincolo de modificările produse în desfășurarea și manifestarea relațiilor afective din cadrul cuplului, aceste cinci tipuri pot fi observate de-a lungul întregii istorii a umanității. Aspectul sinergetic constă în acțiunea simultană a celor doi parteneri, îndreptată spre același obiectiv, care intensifică fiecare acțiune individuală. Această caracteristică este construită în timp. În acest sens, Ellyn Bader și Peter Pearson (1988) consideră că, orice relație de cuplu se formează și evoluează traversând mai multe etape:

1. Fuziunea - presupune abolirea diferențelor dintre cei doi parteneri care, atunci când sunt împreună se simt ca „unul” (de exemplu, la restaurant după ce unul dintre ei s-a hotărât ce să ia, celălalt tinde să spună: „Vreau ce servești tu!” sau „Vreau același lucru ca și tine!”);

2. Diferențierea - implică re-afirmarea propriei identități și testarea solidității legăturii (la restaurant, reacția inițială se transformă în: „Cum poți să mănânci așa ceva? Mie îmi dă frisoane”);

3. Explorarea - este etapa de testare a capacității de îndepărtare ale partener (prin participarea la activități asociative diferite, plimbări cu proprii amici, chiar vacanțe separate) și a fidelității;

4. Re-apropierea - se realizează dacă primele trei stadii au fost bine depășite. Acum se definește motivul rămânerii împreună, se stabilește o „hartă” a cuplului, se stabilesc sarcinile fiecăruia, indivizii îmbogățindu-se prin diferențele celuilalt;

5. Cooperarea - presupune angajarea din plin într-o construcție comună. Ea este și faza în care fiecare este atent la evoluția celuilalt, în care partenerii se interesează de carieră și în care cuplul și-a dobândit echilibrul funcțional;

6. Sinergia este stadiu cel mai înalt al evoluției, în care cei doi constituie o veritabilă echipă, unică, ce realizează unitatea existenței sale. Cuplul poate desfășura o bogată activitate socială și profesională și se poate ocupa de creșterea și educarea copiilor. Diminuarea cooperării și sinergiei erodează, treptat, legăturile dintre parteneri și conduc, mai devreme sau mai târziu, la ruptura afectivă și, în final, la disoluția cuplului. Viața în cuplu îi permite omului să evite disconfortul creat de sentimentul solitudinii și insecurității și va dăinui, probabil, atâta timp cât în specia umană va exista sentimentul iubirii și nevoia susținerii psihologice pe care cei doi parteneri vor simți nevoia să le împărtășească. Totuși, familia reprezintă matricea de bază, care asigură perpetuarea speciei și nu cuplul. Din acest motiv el este înțeles și resimțit ca „instrument al unui scop care îl depășește” (J. Baecheler, 1997).

Căsătoria este o uniune dintre un bărbat și o femeie. Această particularitate este considerată a fi atât de firească încât, legiuitorul nu a considerat necesar să o precizeze. Ea exclude categoric căsătoria între homosexuali și ridică unele probleme juridice în cazul transexualilor. Este validată doar căsătoria transexuaiului care a efectuat operația de schimbare de sex și după înregistrarea acesteia la serviciul de stare civilă cu un partener de

sex opus celui dobândit prin operație (a transexuaiului bărbat, devenit femeie, cu un partener masculin sau a transexuaiului femeie, devenit bărbat, cu o femeie). Căsătoria este liber consimțită. În perioada interbelică, această libertatea era îngrădită în dreptul român unor categorii profesionale (membrii corpului diplomatic trebuiau să obțină aprobarea Ministerului Afacerilor Externe, iar ofițerii nu aveau dreptul să se căsătorească cu o femeie fără zestre). Astăzi, Legea 80/1995 privind statutul cadrelor militare prevede că acestea nu se pot căsători cu o persoană apatridă sau care nu are exclusiv cetățenia română decât în baza aprobării prealabile a Ministerului Apărării Naționale. Căsătoria este monogamă. Fundamentul căsătoriei este sentimentul iubirii dintre soți, iar exclusivitatea acestui sentiment implică monogamia. Bigamia este sancționată penal. Căsătoria are un caracter solemn. Caracterul solemn este realizat prin prezentarea soților împreună cu cei doi martori și, eventual, a publicului (rudelor, invitaților), în fața ofițerului de stare civilă, într-o anumită zi ș.a.m.d, El este menit să evidențieze importanța actului juridic încheiat. Căsătoria are un caracter civil. În unele legislații căsătoria are un caracter exclusiv civil (ca în Franța, Germania, Belgia. Olanda. Elveția, România etc.), un caracter pur religios (Grecia, țările musulmane) sau un caracter mixt, viitorii soți putând opta pentru căsătoria civilă sau cea religioasă (SUA, Canada, Spania, Italia, Finlanda. Danemarca, India, Brazilia etc.). În România, căsătoria este civilă deoarece se încheie în fața autorităților de stat, care o înregistrează și nu se poate desface decât în instanțele judecătorești. Căsătoria se încheie pe viață. Deși nu este prevăzută în mod expres în Codul familiei, această caracteristică este evidentă, din moment ce legea stipulează faptul că ea încetează prin moartea (sau declararea judecătorească a morții) unuia dintre soți, chiar dacă se poate desface prin divorț. Căsătoria se întemeiază pe deplina egalitate în drepturi dintre bărbat și femeie. Această trăsătură a căsătoriei este subliniată chiar în primul articol al Codului familiei. Este vorba de egalitatea dintre soți în momentul actului căsătoriei și ulterior acestuia, în relațiile dintre soți și copiii

lor. Căsătoria se încheie în scopul întemeierii unei familii. Finalitățile căsătoriei sunt întemeierea unei familii, a unei comunități de viață și a procreării. Procrearea nu mai este singurul scop sau finalitatea unică a căsătoriei, fiind admise și căsătoriile între persoanele care nu pot procrea ( de exemplu, cele foarte în vârstă).

În accepțiunea psihologică, căsătoria nu reprezintă numai momentul solemn în care un bărbat și o femeie își leagă destinele pe- viață, ci și construcția complicată a relației psihologice dintre cei doi soți, alcătuită din numeroase elemente subiective și obiective (1. Mitrofan și C. Ciupercă, 1998, p. 15). Ea nu mai este înțeleasă ca un eveniment, ci ca un proces de construcție, desfășurat în timp. În căsnicie, soții negociază și re-negociază permanent cine sunt, din respectul unuia pentru celălalt și pentru lumea înconjurătoare, își restructurează viața unul în jurul celuilalt, își creează noi prieteni, locuri comune, amintiri și un viitor comun. Se redefinesc ca și cuplu în proprii lor ochi și în cei ai altora. Invitațiile sau scrisorile primite sunt adesea adresate ambilor, iar cheltuielile sunt suportate în comun. Prietenii singuri, neangajați într-o relație intimă, pot ezita să-i caute din momentul în care cei doi au fost integrați lumii celor care trăiesc în cuplu. Identitatea de cuplu pe care ei și-o creează este constant (re)afirmată nu doar prin cuvintele și acțiunile celorlalți, ci și prin modul în care ceilalți gândesc relația lor. Această confirmare publică continuă le oferă un loc stabil în lumea socială, având funcția de a valida noua lor identitate socială. Toate aceste schimbări au loc de-a lungul unor stadii evolutive caracterizate de sarcini și provocări specifice, de buna rezolvare a problemelor stadiului anterior, depinzând traseul mai drept sau mai sinuos al celui care urmează. Dacă un cuplu marital se descurcă bine în cadrul unei faze a ciclului vieții familiale, într-alta viitoare se poate confrunta cu dificultăți foarte mari. De asemenea, nu toate stadiile sunt la fel de ușor de parcurs, unele dintre ele creând, în general, mai multe probleme și dificultăți. În cadrul acestei perspective, distincția dintre public și privat se modifică. Ea se situează ia

intersecția unui vast domeniu public și a unui spațiu minuscul, mai degrabă secret decât privat. Există anumite lucruri benefice care pot înflori numai în intimitatea domeniului privat: iubirea și sexualitatea, conceperea și îngrijirea copiilor etc. Domeniul privat poate ascunde perspectivei publice și unele insatisfacții, diverse forme de neglijare domestică (a partenerului sau a copiilor), conflictele sau violența domestică (G. W. Peterson, 1998). O experiență privată intră prin relatarea ei unor persoane din afara mediului familial în domeniul public. De altfel, distincția dintre viața publică și cea privată variază mult nu numai de la o familie la alta, ci și de la un mediu sociocultural la altul. Momentul inițial al căsniciei, consfințirea sa legală, religioasă și comunitară (sărbătorirea ei împreună cu rudele, prietenii și cunoștințele mai apropiate) ține aproape în întregime de domeniul public, dar experiența celor doi soți din noaptea nunții are însă un caracter privat. Publice sunt și toate evenimentele și acțiunile pe care partenerii conjugal i ie împărtășesc, în decursul conviețuirii lor ulterioare, cu ceilalți membri ai comunității în care trăiesc. Private sau secrete rămân doar activitățile și experiențele considerate prea intime pentru a fi relatate celorlalți. Este vorba despre secretele personale sau individuale, de cuplu și familiale (A. Prost, 1997, p.55). Secretele personale includ visele, dorințele, temerile, regretele, frustrările, gândurile fugare sau persistente, care rămân neexprimate verbal. În cuplu secretul ține, mai ales, de apariția rușinii și pudorii firești legate de momentele de intimitate, de autodezvăluirile profunde sau de comportamente de „culise”. Viața privată familială se concentrează în anumite momente (în timpul meselor, al activităților realizate de toți membrii familiei duminica etc.) și în anumite locuri (bucătăria, sufrageria sau camera de zi). La întrebarea „Cum modifică mariajul viața femeilor și bărbaților?”, răspunsurile tind să accentueze efectele pozitive și doar mai recent ele au devenit mai realiste, subiecții intervievați afirmând că „mariajul îmbogățește și, concomitent, impune anumite limite vieții celor doi soți” (L.L. Kersten și K.K. Kersten,

1981). Sociologul David Mace (1983) propune o perspectivă mai adecvată asupra căsătoriei, prin analiza câtorva dintre miturile cu privire la acesta (mai jos prezentate).

### ***Miturile căsătoriei***

Câteva dintre cele mai răspândite credințe false și confuzii cu privire la căsătorie sunt:

1. *Căsătoria provine din rai.* Faptul că simpla atracție dintre doi oameni și parcurgerea ceremonialului sacru (și legal) al căsătoriei le oferă soților o dispensă specială - care îi scutește de efortul necesar, în mod normal, în majoritatea întreprinderilor de succes - este o iluzie romantică. În realitate, orice relație se menține numai în condițiile implicării constante și ale angajamentului profund față de partener.

2. *Căsătoria este o căsnicie.* Cuvintele „căsătorie” și „căsnicie”<sup>\*</sup> sunt utilizate intersanjabil. Dar, așa cum arătăm și mai sus, căsătoria este atât „un eveniment”, cât și un proces de durată. Ceremonia căsătoriei este doar începutul căsniciei, al construcției relației psihologice dintre cei doi soți; nu este sfârșitul unui drum în doi, ci începutul altuia nou.

3. *Cuplurile căsătorite trebuie să fie împreună „la bine și la rău” și să accepte ceea ce li se întâmplă.* Este ca și cum niște forțe impersonale ar acționa deasupra soților (destinul) și ar decide cursul vieții lor. În realitate, ceea ce li se întâmplă depinde, în mare măsură, de ei înșiși și de resursele pe care le aduc cu ei în mariaj.

4. *Partenerii trebuie să fie „compatibili” pentru ca mariajul să se realizeze.* Deși există o parte de adevăr în această credință, afirmația lui Platon potrivit căreia „partenerii „adevărați” se potrivesc ca piesele unui joc de puzzle” este un nonsens. Orice căsătorie implică un amplu proces de acomodare reciprocă desfășurat, adesea, de-a lungul întregii vieți în comun.

5. *Cuplurile conjugale fericite nu se ceartă niciodată.* Toate cuplurile se confruntă cu dispute, conflicte și probleme. Atâta timp cât partenerii își

mențin autonomia firească, este firesc ca ei să gândească diferit și să aibă perspective diferite asupra unuia și aceluiași eveniment. Cuplurile mai fericite sunt acelea care dispun de abilități mai mari de comunicare, negociere și rezolvare a divergențelor în mod amiabil, în timp ce cuplurile care evită sau neagă conflictele tind să fie mai nefericite.

6. *Cuplurile care rămân împreună sunt cele fericite.* Imaginea potrivit căreia mariajele „stabile” sunt în mod necesar fericite este nerealistă. Numeroase cupluri care nu ajung niciodată la divorț au mai multe motive să divorțeze, decât unele din cele care recurg la separarea legală. Fie că sunt prizonierii unor mentalități depășite („un copil nu poate fi crescut adecvat de un singur părinte”), fie de dragul unor condiții materiale sau de teama de a face față unei singurătăți totale (mai teribilă decât cea în doi?) etc., partenerii pot alege să rămână „împreună” întreaga lor viață, chiar dacă au suficiente motive să se despartă.

7. *Problemele personale nu trebuie discutate cu partenerul.* Acest mit sugerează faptul că, problemele personale ar trebui păstrate pentru sine. Dar, dacă partenerii maritali nu pot obține susținerea și simpatia reciprocă în sușurile și coborâșurile vieții, de la cine să ie mai obțină? O relație afectuoasă și plină de grijă pentru celălalt trebuie să includă tot ceea ce privește cuplul.

8. *Cuplurile căsătorite nu trebuie să discute dificultățile lor conjugale cu alte cupluri.* Această regulă este numită și „tabu-ui intermarital”. Ea privează cuplurile de orice tip de suport sau de ajutor reciproc, pe care și le-ar putea oferi.

9. *Soții nu au nevoie de consiliere sau terapie decât atunci când sunt profund afectați.* De fapt, atunci când partenerii sunt deja prea afectați de relația toxică în care sunt prinși, ajutorul profesional ar putea veni prea târziu deoarece, alienarea psihologică diminuează motivația cuplului de a lucra la salvarea relației.

În concluzie, căsătoria este calea unor prefaceri ale personalității prin experiența conjugalității și parentalității. Din punct de vedere psihologic, căsătoria deplină nu este creată de un act al Stării civile sau de Biserică și nici printr-o alegere prealabilă fragilă, ci prin faptul duratei sale. Adevărata căsătorie este legătura fecundă, care durează, care sfidează moartea, afirmă Ph. Aries (1998, p. 152).

1.3. Familia - dimensiuni, caracteristici și tipologii

Noțiunea modernă de familie provine din latinescul familia. La romani, noțiunea desemna inițial proprietatea cuiva (pământul, casa, banii, sclavii) și, mai apoi, relațiile de rudenie sau afiliere. Mult timp, până în preajma secolului al XIX-lea, familia a fost considerată drept o asociere naturală, prepolitică, ierarhică, indisolubilă și privată între părțile unui cuplu heterosexual și copiii lor naturali (M. Minow și M.L. Shanley, 2001). Această concepție asupra familiei s-a dovedit a fi profund sexistă: soțul avea autoritate asupra soției, era stăpânul gospodăriei și reprezentantul întregii sale familii în sfera publică; ea nu a acoperit însă întreaga realitate a situațiilor și raporturilor familiale. Diferența dintre imaginea familiei în teoria politică și legislație, pe de o parte, și experiențele de viață și expectațiile multor indivizi, pe de altă parte, a sporit considerabil de la mijlocul secolului al XIX-lea și până astăzi. Treptat, căsătoria a fost înțeleasă ca un contract încheiat cu consimțământul partenerilor, uniunea putând fi desfăcută atunci când una dintre părți nu respectă convențiile stabilite prin acordul comun (așa cum am văzut în cadrul teoriei contractuale). De la mijlocul secolului al XIX-lea, au fost acceptate tot mai mult adopțiile legale, reflectând faptul că relațiile de legătură dintre părinte și copil pot fi create și prin voință și consimțământ, nu numai prin activitatea biologică naturală. Din a doua jumătate a secolului trecut, a fost pus sub semnul întrebării caracterul „natural” al subordonării femeii autorității soțului ei, iar copiii au încetat să a mai fi tratați ca o proprietate parentală. Ca urmare a imixtiunii tot mai mari a statului în domeniul privat familial, legile au restrâns puterea absolută a soțului asupra soției, a părinților asupra copiilor (de exemplu, în domeniul muncii

acestora), au lărgit libertățile copiilor și au impus solicitarea opiniei lor pentru stabilirea custodiei în urma divorțului (M. Minovv și M.L. Shanley, 2001). Din moment ce acțiunile membrilor familiei au fost considerabil restricționate de deciziile politice și legislative, familia nu a mai putut fi analizată ca o „entitate prepolitică”. Astăzi, familia este definită ca o structură dinamică, în permanent proces de modelare și rernodelare, constând în ansamblul relațiilor dintre membrii ei, uniți prin relații de căsătorie, origine (filiație sau rudenie prin descendența dintr-un autor comun) și adopție. Din punct de vedere juridic, familia reprezintă o entitate formată din soțul, soția și copiii lor sau ai oricăruia dintre ei, care au aceeași locuință. Dar, familia poate include și părinții soților (cu aceeași domiciliu ca și ei) sau poate fi alcătuită din persoana singură (necăsătorită, divorțată sau văduvă) și copiii aflați în întreținerea acesteia. Cele mai importante relații din cadrul familiei sunt reglementate prin norme juridice. Acestea vizează totalitatea raporturilor de familie, clasificate în următoarele categorii (apud. G. Lupșan, 2000):

- raporturile de căsătorie, legate de încheierea, căsătoriei, condițiile de fond și de formă, efectele personale și patrimoniale ale căsătoriei, încetarea și desfacerea acesteia;

- raporturile de filiație, privind modul în care se stabilește filiația față de părinți, situația legală a copilului născut în căsătorie sau în afara ei. Raporturile de adopție, privesc încheierea și încuviințarea înfierii- persoanele între care adopția poate avea loc, raporturile personale și patrimoniale care rezultă din adopție, desființarea și desfacerea adopției;

- raporturile privind ocrotirea parentală, incluzând ansamblul drepturilor și obligațiilor părinților față de interesele personale și patrimoniale ale copiilor lor minori;

- unele raporturi asimilate de lege raporturilor familiale. Este vorba despre relațiile dintre foștii soți, unele relații dintre un soț și copilul celui alt soț, unele relații dintre fostul adoptat și fostul părinte adoptiv etc.

Deși rezultă din rudenie sau căsătorie, unele raporturi rămân în afara reglementării dreptului familiei. Spre exemplu, drepturile succesoriale ale membrilor unei familii sunt reglementate de dreptul civil. Din punct de vedere psihosocial, familia reprezintă exemplul tipic al grupului social primar sau restrâns. Noțiunea de grup social, centrală în psihologia socială, a fost definită ca o pluralitate de indivizi, asociați prin legături de tip normativ, comunicativ, afectiv și funcțional. Grupul primar este caracterizat prin dimensiunile sale reduse (de la minimum 2, la 30-40 de indivizi), prin existența relațiilor psihologice explicite, a unui sistem de interacțiuni dinamice și a unui obiectiv comun, prin existența unei rețele de roluri și statusuri, a unui sistem de norme și valori recunoscute și acceptate.

Cele două caracteristici fundamentale ale oricărui grup social sunt existența unui scop comun (care constituie motorul și catalizatorul acțiunii grupale) și interdependența care există între membrii grupului. Familia constă, într-adevăr, într-un ansamblu de relații afective și de comunicare, legături formate prin căsătorie, origine sau adopție, de roluri maritale, parentale și filiale, de interese, aspirații, scopuri, norme și valori comune, recunoscute, acceptate și interiorizate de membrii familiei, impuse de viața în comun. Membrii familiei, mențin și perpetuează o cultură comună, derivată din cultura societății date, prezentând și unele caracteristici proprii familiei respective. De asemenea, relațiile lor de tip „față în față”, strânsa lor interdependență și scopul comun sunt facilitate de faptul că membrii unei familii trăiesc sub același acoperiș.

Familia prezintă, însă, și o serie de particularități diferențiatore, care își pun amprenta asupra variațiilor individualismului și colectivismului, ale autonomiei și solidarității.

1. Astfel, față de orice alt context social, familia are calitatea unică de a influența cele mai multe domenii ale vieții noastre, de la obiectivele noastre educaționale, la modul în care facem față conflictelor, de la filosofia religioasă

sau seculară pe care o alegem, la aspectele despre care putem discuta confortabil. Nici un alt cadru social nu influențează atât de multe aspecte ale vieții noastre cotidiene și nu complică la fel de mult raportul dintre gradul în care ne afirmăm individualitatea, și cel privind menținerea legăturilor cu ceilalți.

2. Un alt aspect distinctiv este apartenența involuntară. Este adevărat faptul că membership-ul involuntar caracterizează și alte apartenențe grupale ale noastre, din moment ce nu ne putem alege etnia, categoria socială sau cea sexuală în care ne naștem. Este însă dificil, dacă nu imposibil, să abdicăm de la mediul intim, familial. Este cu siguranță mai ușor să schimbăm relațiile noastre de prietenie, slujba, proiectele profesionale, opțiunea religioasă sau chiar apartenența etnică, decât să schimbăm relațiile noastre familiale. Aceasta înseamnă că, multe alte grupuri înregistrează schimbări mai numeroase ale membrilor componenți, ceea ce înseamnă - implicit - relații mai puțin intense (Peterson, 1986).

3. Legăturile familiale par să aibă o mai mare durată, comparativ cu cele din cadrul altor grupuri sociale. Expectanța unei mai mari permanențe este întărită de obligațiile interpersonale autoasumate, de sancțiunile sociale și aranjamentele legale care definesc parametrii relațiilor maritale și a celor părinte/copil. Unul din rezultatele acestui tip de aranjament formal este diminuarea gradului de autonomie sau individualism al unei persoane și complicarea conexiunilor dintre membrii familiei de aserțiunea permanenței.

4. Familia se deosebește de alte grupuri sociale și prin raportul dintre public și privat, prin gradul mai mare în care activitatea familială poate fi ascunsă perspectivei publice (Gelles și Strauss, 1979; Peterson, 1986). Juriștii se confruntă cu mari dificultăți în efortul lor de a preciza gradul până la care se poate vorbi despre caracterul privat al familiei și despre imunitatea acesteia la intervenția statului. (M. Minow și M.L. Shanley, 2001). Domeniul privat include universul secretelor familiale. O clasificare a acestora, prezentată de

Vimaia Piliari (1986), include: secretele individuale, interne și împărtășite. Secretul individual rămâne neformulat, neîmpărtășit nici unuia dintre membrii familiei. Secretele interne apar atunci cel puțin doi membrii ai grupului familial dețin câte un secret pe care îl ascund reciproc sau persoanelor din afara familiei. Secretele împărtășite sunt. cele cunoscute de toți membrii familiei, care sunt forțați să-i păstreze unul față de altul - toți știu, dar nimeni nu vorbește - și față de indivizii din afara mediului familial. De pildă, pasiunea pentru băutură a unei mătuși poate fi cunoscută de toți membrii familiei, dar subiectul este considerat tabu, nimeni neavând dreptul să o discute în interiorul sau în afara familiei. Secretele de acest tip indică faptul că fiecare persoană dispune de privatitate și că nimeni nu are dreptul să se amestece. Astfel, familia își menține homeostazia și poate fi privită, în continuare, ca fiind normală. În același timp, există secrete dulci, lejere sau amuzante (pregătirea unei aniversări, a unui cadou, a unei cereri în căsătorie, căutarea numelui copilului) și secrete toxice, care trimit la vulnerabilitatea personală, la complexe și dificultățile individuale, de cuplu sau familiale (de exemplu, scriitorul Louis Aragon sau actorul Jack Nicholson au aflat abia în adolescență că persoana căreia i-au spus „mamă” este în realitate bunica lor, iar adevărata lor mamă este cea pe care au considerat-o „sora” lor., fapt care i-a forțat la o reevaluare și restructurare dureroasă a identității lor psihosociale). Lumea privată constituită îi permite familiei să construiască o perspectivă unică asupra realității și să regleze modul în care individualismul și solidaritatea sunt gestionate în condițiile unei minime intervenții ale forțelor exterioare.

5. O altă caracteristică distinctivă a familiei este tendința membrilor săi de a elabora o mentalitate specifică, o „paradigmă familială”, o „concepție asupra lumii”. Paradigma se referă îndeosebi la regulile familiale privind relațiile interpersonale, modul în care membrii familiei trebuie să acționeze asupra mediului sau să-l interpreteze. Regulile care guvernează viața familială sunt implicite, nescrise, tind să se repete și să devină redundante. Ele dispun de

autonomie și tind să se mențină în timp. Paradigma familială include mecanismele care controlează progresul spre autonomie, ca și menținerea solidarității. Deși autonomia și solidaritatea coexistă în fiecare familie, gradul în care ele sunt încurajate sau tolerate diferă de la o familie la alta (Constantine, 1986). Unele condamnă individualismul, încurajând coeziunea membrilor, împărtășirea acelorași obiective și percepții asupra lumii. Altele, împărtășesc o concepție despre lume care încurajează autonomia în dauna scopurilor comune și a conformității la grup. Secretele și superstițiile familiale sunt și ele elemente ale mentalității. Multe dintre secretele familiale includ informații interzise sau diferențiat împărtășite, privind evenimente sau incidente precum: relațiile extramaritale, incestul, experiența. închisorii sau privării de libertate etc. Superstițiile reprezintă credințe în suranatură: noroc, culori, numere sau în alte noțiuni incongruente cu faptele sau gândirea rațională. Obiceiul de a bate în lemn pentru a alunga răul sau credința în faptul că vinerea din data de 13 este plină de ghinion membrii familiei trebuind să evite să înceapă ceva nou, sunt doar două exemple de superstiții deprinse, adesea, în familie. 6. Familiile diferă de alte grupuri restrânse și prin intensitatea sentimentelor și emoțiilor trăite și exprimate în granițele lor (Bowen, 1978). Deși emoțiile puternice pot fi exprimate și la locul de muncă sau în diverse asociații voluntare, intensitatea, varietatea și continuitatea stărilor afective familiale sunt neegale de cele din alte tipuri de relații. Membrii grupului familial sunt legați de expresiile puternice ale iubirii, atașamentului, loialității și sensibilității față de sentimentele celuilalt, care se pot origina întrucâtva în unele tendințe biologice (Bowen, 1978; Bowlby, 1988). Fațeta întunecată a acestei caracteristici vizează sentimentele de respingere, de frustrare, de furie, moderată sau puternică, care conduc la violență. Experiențele emoționale pozitive, din cadrul familial, constituie un suport psihologic pentru membrii familiei, un imbold de a-și afirma individualitatea și de a explora mediul social extern. Afectele pozitive sunt cele mai puternice și mai complicate elemente ale conexiunilor care

mențin unit grupul familial. Sentimentele negative trăite în unele familii, pot cataliza procesele de separație și destrămarea legăturilor familiale. O altă posibilitate este aceea de a utiliza sentimentele pozitive sau negative pentru întărirea legăturilor patologice, care sunt excesiv de închise și pentru a submina progresul unei persoane spre autonomie.

7. În fine, trebuie subliniat faptul că unele aspecte biologice, naturale, pot juca un anumit rol în modul de exprimare a autonomiei și solidarității din cadrul familiei. Comportamentele de atașament dintre părinți și copii (RowFoy, 1988), procesele emoționale primare care guvernează viața de familie (Bowen, 1978), forțele biologice care conduc persoana atât la legături intime, cât și la dezvoltarea propriei personalități pot constitui dovada faptului că individualitatea persoanelor și mediul familial au rădăcini biologice certe. Altfel spus, sub aspectul său de construct social, familia este punctul din ordinea simbolică a unei societăți în care se rezolvă tensiunea dintre „ordinea naturii” și „cea a legii”, dintre natură și cultură, tensiune ireconciliabilă la alte nivele sociale. Familia reușește să reunească cele două registre punând în evidență partea naturală a familiei, a legăturilor de rudenie, dar descoperind-o ca umană, diferită de natura-animalitate. Naturalitatea, așa se prezintă ea în contextul familial, este una îmblânzită, raționalizată, culturalizată.

### ***Mituri despre familie si cuplu***

Miturile familiale ilustrează câteva dintre regulile, superstițiile sau credințele inconștiente sau slab conștientizate care prescriu și reglementează rolurile specifice contextului familial. Ele exprimă subiectele mai puțin discutate, rareori analizate logic, rațional. Miturile familiei americane, prezentate mai jos și identificate de Vimala Pillari (1986, pp. 9-18), se regăsesc, în mare măsură, și în universul familial românesc.

#### ***1. Miturile cu privire la existența familială***

*Mitul armoniei specifice* prezintă trecutul și prezentul familiei în termenii fericirii și armoniei totale, implica utilizarea mecanismelor (împărtășite) de apărare, negare și idealizare. Prezența lui poate fi indicată de afirmațiile de tipul: „Toți membrii familiei noastre sunt fericiți, „Nu există nicio problemă în familia noastră”<sup>7</sup> sau „Vom fi întotdeauna fericiți”. Totuși, această perspectivă este ireală, multe din familiile care operează cu acest mit prezentând comportamente de evitare a conflictelor și diverse probleme psihosomatice. Iluzia intimității pline de iubire le permite membrilor acestor familii să excludă din „istoria” lor, mai îndepărată sau mai recentă, neînțelegerile și ostilitățile și să cimenteze imaginea armoniei lor. Acest mit face ca istoria familială să fie rescrisă la fel cum au rescris istoria Rusiei sau Germaniei autorii manualelor de istorie din perioada lui Stalin sau Hitler.

*Mitul țăpului ispășitor al familiei* apare atunci când membrii unei familii ajung la concluzia că toate problemele care apar se datorează unei singure persoane. Dacă aceasta s-ar comporta „bine”, arunci totul ar fi în regulă. Existența țăpului ispășitor permite canalizarea furiei întregii familii asupra unei singure persoane și „buna sa funcționare” în afara problemelor cauzate de aceasta. Un copil transformat în țăp ispășitoare poate fi interpelat astfel: „Dacă nu ai fi existat, toată lumea ar fi fost fericită!”. Credința în care se originează acest mit este aceea conform căreia oamenii pot transfera vina sau suferința lor unei alte ființe, care o va purta mai departe. Ea este prezentă în multe din societățile arhaice sau tradiționale și provine din observația omului primitiv cu privire la posibilitatea de a muta o povară fizică din spatele unei persoane în cărucia alteia și din confuzia dintre fizic și mental, material și spiritual (J.G. Frazer, 1920).

*Mitul catastrofic* specifică faptul că orice comportament din contextul familial trebuie să se încadreze între anumite limitele acceptabile. Dacă sunt depășite, unii membrii ai familiei se vor confrunta cu greutăți sau necazuri., cu boala sau chiar moartea. De exemplu, un bărbat de 55 de ani, care nu a reușit

să-și păstreze slujba niciodată mai mult de șase luni, era văzut de membrii familiei sale ca fiind neajutorat și fragil. El își petrecea majoritatea timpului în fața televizorului, dar era înțelegător și cald cu copii și cu soția lui - care juca rolul de martir. Membrii familiei i-au acceptat neputința și iresponsabilitatea de teama că este la fel de fragil biologic ca și tatăl său, care a murit de atac de inimă când încerca să curețe zăpada din fața casei.

*Mitul pseudomutualității* - conform acestuia, familiile funcționale nu se ceartă/confruntă niciodată. În realitate, în familiile sănătoase climatul emoțional permite exprimarea sentimentelor de furie, ori de câte ori este cazul. De exemplu, o doamnă, nemulțumită de viața și statului său financiar, nu era conștientă de furia și nemulțumirea sa. Ea nu își dorea să devină susținătorul principal al familiei, își vedea soțul ca pe o povară, își cicălea mai tot timpul copiii și se plângea deseori de dureri de cap. Aceeași doamnă își descria familia atunci când vorbea cu outsider-ii ca fiind "fericită și lipsită de conflicte. Neînțelegerile sunt minore". În consecință, divergențele apar ca intolerabile datorită anxietății create de abaterea de la tipul relațiilor stabilite. Apariția acestui mit permite menținerea iluziei unității familiale.

*Mitul suprageneralizării* prescrie membrilor grupului familial roluri precise, în care indivizii concreți sunt ferecați. Astfel, fiecare persoană ajunge să fie percepută în termenii expectanțelor stricte ale rolului primit. Aceste roluri sunt ghidate de valori pozitive sau negative. Astfel, dacă unul copil i se atribuie rolul de „băiat rău”, tot ceea ce va face acesta va fi interpretat prin prisma acestei etichete. El apare ca incapabil să facă vreodată ceva bun, devenind captiv rolului atribuit și în condițiile generalizării „răutății” sale.

*Mitul comuniunii* sugerează că orice persoană externă familiei este un potențial dușman, în care nu putem avea prea multă încredere. De aceea, membrii unei familii trebuie să rămână împreună, uniți, indiferent de problemele lor. Acest mit anulează stilurile sau gusturile individuale, propunând urmarea unui patern prescris al personalității (de pildă, toți membrii familiei

sunt descriși ca având simțul ritmului/supraponderali/sociabili/dornici să facă excursii etc.). În aceste familii, prescripțiile sunt atât de puternice încât membrii acestora le vor respecta întreaga viață. Orice este făcut pentru familia ca întreg este important, restul comportamentelor fiind minimalizate. De exemplu, relația incestuoasă a tatălui cu fiica lui poate fi privită ca un secret familial, care nu trebuie să anuleze comuniunea familială. De altfel, incestul este exemplul clasic al imperativului ca familia să rămână împreună, indiferent de ceea ce se întâmplă în interiorul ei.

*Mitul salvării și mântuirii* precizează persoanele din interiorul sau exteriorul familiei care ar putea veni în ajutorul ei pentru a o salva sau mântui: un unchi care îi lasă o moștenire bogată, un prieten de familie, un nou membru al familiei, un terapeut etc. Odată intrată în familie, această persoană ar putea rezolva toate problemele, cu condiția ca toți membrii grupului familial să coopereze (inclusiv personajul identificat ca problematic sau „victima delegată”). „Victima delegată” poate reuși sau nu să coopereze, iar prin faptul că le permite celorlalți să o victimizeze, ea poate deprinde gustul puterii psihologice pe care statutul aparte i-l conferă asupra celorlalți (I. Boszormenyi-Nagy, G. Spark, 1973). Indiferent de perspectiva din care am aborda-o, familia îndeplinește un rol complex exprimat printr-o serie de funcții de bază cu caracter biologic, juridic, economic, cultural și educativ. Cele mai importante funcții ale familiei nucleare actuale rămân următoarele: funcția psihologică, (de asigurare a suportului emoțional, al nevoilor de securitate, protecție, incluzând ajutorul mutual bazat pe sentimentul de egalitate, respect și dragoste între parteneri, între părinți și copii, între frați și surori), funcția identitară (implicând asigurarea sentimentului apartenenței și coeziunii, construcția identităților personale, statutare și intime ale soților și copiilor, prin transmisia capitalurilor moștenite: a numelui, resurselor, istoriilor de familie, tradițiilor, potrivit principiului genealogic), funcția economică (de asigurare a veniturilor necesare pentru satisfacerea nevoilor de bază ale membrilor familiei), funcția sexuală (de

satisfacere a cerințelor și nevoilor afectiv-sexuale ale partenerilor cuplului conjugal), funcția de reproducere (de asigurare a descendenței și a condițiilor igienico-sanitare de dezvoltare biologică normală a tuturor membrilor familiei) și cea de socializare a copiilor, menită să asigure îngrijirea și creșterea lor, procesul instructiv-educativ familial și condițiile adecvate educației și pregătirii școlare și profesionale a copiilor. Cuplul parental trebuie să asigure copiilor, prin intermediul unor faze evolutive complexe, individualizarea lor progresivă, socializarea diferențiată după sex și buna lor integrare socială. De reușita acestui proces, nota C. Dubar (2003), depinde deopotrivă fericirea individuală și echilibrul colectiv.

#### 1.4. Schimbarea structurilor familiale

Familia a cunoscut un amplu proces de schimbare, fapt observat de cercetătorii din întreaga lume, indiferent de formația lor teoretică. Imaginea ideală a familiei normale, care a constituit un model formativ pentru multe din persoanele de „vârsta a treia” și a „patra” de astăzi, este aceea a familiei nucleare în care soțul este singurul susținător al familiei, soția fiind casnică, ea ocupându-se de activitatea din gospodărie și de creșterea copiilor. Dacă acest model rămâne un standard, în funcție de care normalitatea familială este aspru judecată, mai puțin de o familie din patru din S.U.A., spre exemplu, se mai încadrează în acest pattern.

Analizele statistice ale populației planetei (G. Masnick și M.J. Bane, 1980; D. Orthner, 1998) indică faptul că pattern-urile familiale s-au alterat semnificativ în trei direcții:

1. Creșterea divorțurilor;
  2. Creșterea numărului de mame care lucrează
  3. Rata mai scăzută a nașterilor corelată cu creșterea speranței de viață, deci a proporției populației de vârstă a treia și a patra în ansamblul populației globului.
- Sistemele familiale divorțate și recăsătorite. După al doilea război mondial, procesul divorțului s-a banalizat, devenind o realitate frecventă a vieții conjugale. Între 1950 și 1975, statisticile europene indică o triplare a desfacerilor căsătoriei (FI. Druță, 1998). Între 1965 și 1980, rata divorțurilor s-a

dublat și în S.U.A. unde, una din trei căsătorii (este vorba de prima căsătorie) tinde să se sfârșească printr-un divorț (D. Orthner, 1998). În același timp, una din cinci familii cu copii este monoparentală, părintele susținător fiind, de regulă, mama. Astfel, patru din cinci copii născuți în anii '70, în S.U.A., și-au petrecut copilăria alături de unui dintre părinți. Rata divorțialității în țara noastră s-a menținut relativ redusă, oscilând, în ultimele două decenii, între 1,4 și 1,6 divorțuri la mia de locuitori (I. Mitrofan și C. Ciupercă, 1998), ceea ce ne plasează pe unul din ultimele locuri în Europa legăturilor familiale tot mai fragile. Vârful ei s-a situat în 1994 (1,74/1000 locuitori), după care a scăzut din nou (1,5 în 1995 și 1996). Din datele Recensământului populației din 1992, M. Voinea (1993) observa faptul că, din 7,288.676 gospodării existente în România 6,5% sunt cele ocupate de familiile monoparentale. În condițiile în care mulți părinți se recăsătoresc, s-au creat un număr tot mai mare de unități familiale reconstituite (în care partenerii au mai fost căsătoriți și ambii au copii din căsătoriile anterioare, la care se adaugă copiii noului cuplu) și reorganizate (alcătuite din doi parteneri divorțați/văduvi fără copii sau în care cei puțin unul din parteneri nu are copii din mariajele anterioare; sau cele alcătuite dintr-un partener divorțat-'văduv cu sau fără copii și altul la prima căsătorie).

În ciuda creșterii recente a ratei divorțurilor, proporția familiilor care evoluează spre disoluție și recăsătorie nu este semnificativ mai mare astăzi, datorită speranței de viață mai reduse și văduviei mai timpurii, din perioadele istorice anterioare. Totuși, divorțul creează complicate sarcini tranziționale și probleme privind custodia copiilor, dificil de rezolvat de către sistemele familiale recăsătorite sau monoparentale, acestea din urmă, mai numeroase ca oricând. Mamele care lucrează sunt tot mai numeroase în S.U.A., mai mult de jumătate din mamele cu copii de vârstă școlară și mai mult de 40% din cele cu copii mai mici au o slujbă în afara casei, o jumătate de normă sau chiar o normă întreagă (D. Orthner, 1998). Acest pattern reflectă nu numai schimbările în aspirațiile personale ale femeilor, ci și creșterea nevoilor economice. Familiile

în care lucrează ambii părinți își sporesc venitul în mod esențial, pentru a putea atinge un standard moderat de viață și pentru a asigura condițiile necesare instrucției școlare medii și superioare a copiilor. Această situație necesită schimbări ale organizării funcționale a sistemului familial și ai unității coparentale, situații de muncă mai flexibile și servicii pentru creșterea și educarea copiilor. O parte din femeile care lucrează trăiesc împreună cu unul din părinți care o ajută în sarcinile curente și în creșterea copiilor. Familii cu dublu venit constituie tot mai mult norma vieții familiale actuale în statele de tip occidental, la care se adaugă numărul crescând al familiilor cu dublă carieră. Modificarea unor variabile ale populației. Tot mai mulți tineri preferă să rămână singuri, să-și amâne căsătoria, să aibă puțini copii sau să evite creșterea copiilor, iar speranța de viață a populației a crescut mult în cursul secolului al XX-lea. Un efect cumulat ai acestor factori este scăderea ratei nașterilor și creșterea populației în vârstă. Nupțialitatea este în scădere europeană, România plasându-se ușor peste medie, Strâns legat de aceasta, rata fertilității (numărul de copii născuți de o femeie) este de 1,3 la noi, în condițiile în care în majoritatea statelor europene această rată este cuprinsă între 1,1 și 1,5 (2 fiind numărul care asigură nivelul constant al populației). Franța și Marea Britanie, care au 1,7, au importante segmente de populație islamică. Doar Albania, Malta și Islanda ating o rată. a fertilității de 2,0. Deoarece a existat tendința de a conceptualiza viața familială normală ca fiind centrată pe funcțiile privind creșterea și educarea copiilor, lipsesc astăzi modele adecvate studiului și înțelegerii familiilor fără descendenți și a celor aflate în ultimul stadiu ai ciclului vieții maritale. În mod evident, în societățile pluraliste nu există un singur model reprezentativ sau adecvat, al unei singure forme sau structuri familiale, ci forme familiale diverse, în acord cu nevoile variabile ale stadiilor de viață, cu orientările valorice diferite, cu resursele economice variabile, cu stilurile interacționale etnic diferite ș.a.m.d. În dezbaterile cu privire la schimbările produse în mediul familial, s-a acordat o prea mare atenție proprietăților

structurale, neglijându-se procesele familiale fundamentale precum: abilitatea de a face față noilor stresuri, de a comunica eficient, de a adopta noi roluri, noi patternuri relaționale și sexuale, de a cere asistență, de a se adapta satisfăcător modificărilor din afara mediului familial. Conturarea unui „stil de viață fără descendenți” s-a profilat treptat, odată cu sporirea familiilor fără copii, a coabitării celibatului sau a cuplurilor homosexuale. Astfel, cuplurile fără descendenți (care reprezentau 20% din gospodăriile din țara noastră. Ia recensământul din 1992) sunt mai numeroase în mediile urbane și printre cei cu un nivel de instrucție mai ridicat. Acest stil de viață apare, în principal, ca urmare a reorientării căsniciei dinspre copii spre nevoile adulților. Nevoile de intimitate ale acestora, unele tabieturi și investirea profesională devin extrem de importante, apariția copiilor fiind amânată sau chiar exclusă. Un rol important hotărâtor îi pot avea și factorii economice precari, care nu permit asigurarea premiselor necesare apariției copiilor, creșterii și educației lor adecvate. De asemenea, suprainvestirea profesională a femeii a favorizat înmulțirea formațiunilor familiale Iară descendenți. Acest stil de viață poate deveni satisfăcătoare atunci când este rezultatul dorinței și voinței ambilor parteneri.

Cuplurile consensuale, apărute ca o reacție de revoltă împotriva societății constrângătoare, valorizează calitatea relației și autenticitatea trăirii din cadrul ei, în detrimentul duratei cu orice preț. Susținătorii acestei formațiuni consideră că statul nu trebuie să intervină pentru a reglementa o realitate atât de intimă cum este relația de iubire dintre două persoane. Acesta trebuie să fie rezultatul interacțiunii și deciziei mutuale dintre membrii diadei intime. Accentul cade pe satisfacerea nevoilor autentice ale partenerilor, apariția copiilor fiind, de regulă mult amânată. Adeseori, după apariția copiilor, relația tinde să se oficializeze pentru reglementarea drepturilor patrimoniale ale copiilor. După 1939, coabitarea juvenilă a devenit un fenomen frecvent, ce tinde să fie trăit și definit ca un simplu exercițiu în vedere căsătoriei ulterioare. In contextul urbanizării și modernizării, a impunerii valorilor individualismului

și a slăbirii rolului rețelelor comunitare, celibatul a apărut ca opțiune benevolă, alternativă la căsătorie sau ca un rezultat al factorilor evoluției socio-economice.

Celibatul poate să apară ca stil de viață satisfăcător în condițiile creșterii autonomiei, individualismului, a independenței în planul vieții sexuale, a creșterii nevoilor autorealizării profesionale, a celor economice individuale, dar numai la indivizii care au ales acest mod de viață, în mod conștient și deliberat. Cei la care celibatul este rezultatul unor circumstanțe, pot trăi singurătatea ca pe o realitate indezirabilă, frustrantă și neplăcută. Ei au contribuit atât la scăderea natalității, cât și a nupțialității. Cuplurile homosexuale, ce reprezentau 2% din gospodăriile existente în țara noastră la recensământul din 1992, sunt tolerate astăzi din punct de vedere legal. Ele militează actualmente, pretutindeni în lume, pentru recunoașterea oficială a cuplurilor homosexuale, pentru sporirea drepturilor homosexualilor, inclusiv în privința adopției. Se pune însă întrebarea: societatea noastră, care acceptă astăzi schimbarea relațiilor dintre sexe, va recunoaște cuplurile homosexuale (bărbat-bărbat, femeie-femeie) ca fiind capabile să asigure educația adecvată a copiilor? În dezbaterile științifice și ideologice contemporane părerile sunt împărțite. Un număr mare de specialiști ai familiei insistă asupra faptului că, pentru a se dezvolta, copilul are nevoie de repere parentale masculine și feminine. Acestor argumente li s-a răspuns prin precizarea faptului că familia nucleară (formată din părinți și copiii lor, ce locuiesc împreună în același cămin) s-a extins de câteva zeci de ani și că, în decursul istoriei, într-o serie de societăți, copiii au fost crescuți în mod colectiv, fără ca acest fapt să-i traumatizeze prea mult. Îmbătrânirea populației planetei ridică alte semne de întrebare. Pe de o parte, în culturile de tip occidental valorizarea autonomiei și independenței conduce la devalorizarea persoanelor ajunse la vârsta a treia și a patra, la care încep să-și piardă aceste atribute. Fapt ilustrat prin numeroasele clișee și etichete negative cu privire la bătrânețe și bătrâni. Pe de o parte, realitatea psihologică trăită în

cuplurile conjugale după ce copiii părăsesc cuibul familial este puțin conceptualizată, iar pe de altă parte, nu s-au analizat sistematic efectele eruptive - în viața maritală a vârstnicilor - ale menopauzei, pensionării și instalării sentimentului inutilității sociale, a bilanțului negativ al anilor vieții socialmente active, a instalării sentimentului disperării datorat apropierii inevitabile a sfârșitului vieții, a slăbirii unor funcții psihice și fiziologice etc

### **Etapele vieții familiale**

Familia este un sistem deschis, viu. cu influențe multe și diverse din partea mediului și numeroase tipuri de interacțiuni cu acesta. Sistemul familial niciodată nu rămâne la fel; el se schimbă de la un moment la altul în funcție de evenimentele care apar în interiorul și exteriorul familiei. El trebuie să se restructureze și reorganizeze în funcție de:

- apariția sau dispariția unora dintre membrii ei (nașterea copiilor a nepoților, decesul, căsătoria copiilor, revenirea după un divorț a copilului în cuibul familiei de origine);
- creșterea și dezvoltarea membrilor (copilul mic, adolescentul, conștientizarea rolului parental de către părinte, înaintarea în vârstă etc.);
- apariția unor evenimente așteptate sau neașteptate (înrarea copilului la grădiniță sau școală, divorțul, pensionarea părinților, obținerea unui ioc de muncă pentru părinte, o boală etc.);

Deci, o schimbare într-o generație determină schimbări și în celelalte generații. Transformările care au loc într-un subsistem familial influențează și celelalte subsisteme. Important este să reții că schimbările prin care trece o familie nu se fac în mod lin, ci, dimpotrivă, în salturi, uneori presupunând chiar zguduiri, care pot fi plăcute sau dureroase, dar aproape întotdeauna stresante.

De exemplu, atunci când copilul merge la școală, toți ceilalți membrii ai familiei își vor schimba programul, atitudinile și comportamentele unul față de altul. De asemenea, problemele de comunicare și relaționale pe care o fată

adolescentă de 15 ani le are cu părinții săi se pot datora interacțiunii mai multor factori: adaptării ei la adolescență; crizei de 40 de ani a tatălui; îngrijorării mamei sale pentru o boală proprie sau a unui părinte. Sau, după plecarea copiilor de acasă și restabilirea echilibrului și a vieții în doi a părinților, ei pot fi confrunțați cu întoarcerea copilului în urma unui divorț și asta va presupune o nouă și dificilă sarcină parentală.

În felul acesta, a apărut ideea ciclului de viață familială, care presupune parcurgerea mai multor stadii sau etape.

Salvador Minuchin identifică patru stadii de dezvoltare care apar în majoritatea familiilor:

*Constituirea cuplului* - diada maritală formează un sistem funcțional prin negocierea granițelor (interacțiunea cu socrii), reconcifiind stilurile de viață diferite și dezvoltând reguli referitoare la conflict și cooperare.

*Familia cu copii mici* - sistemul marital se reorganizează atunci când apar copiii pentru a se adapta cerințelor cerute de parentali tate.

*Familia cu copii școlari și adolescenți* - familia interacționează acum și cu sistemul școlar. Pe măsură ce copiii devin adolescenți, familia trebuie să se adapteze la probleme ca influența prietenilor, pierderea parțială a controlului parental, emanciparea copiilor, etc.

*Familia cu copii mari* - aceștia devin deja adulți, astfel că relația dintre părinți și copii trebuie modificată pentru a deveni relație de tip adult - adult.

Sociologii Evelyn **Duval** și **Reuben Hill** au aplicat un cadru de dezvoltare familiilor din anii 1940, prin stabilirea unor etape discrete ale dezvoltării grupului familial, cu sarcini ce trebuie îndeplinite pentru fiecare dintre ele. Acestea sunt:

- etapa cuplului fără copii;
- etapa familiei cu copii de vârstă școlară;

- etapa familiei cu copii deveniți adulți;
- etapa familiei omului singur (văduvia).

Terapeuții de familie **Betty Carter** și **Monica McGregor** (1980, 1999) au îmbogățit acest cadru: ei au apelat la orientarea multigenerațională, recunoscând patternurile culturale diverse și având în vedere și etape care nu sunt neapărat specifice, cum ar fi divorțul și recăsătoria. Este de altfel, considerată cea mai cuprinzătoare și demonstrată clinic etapizare, organizată pe șase etape distincte:

1. inițiativa tânărului adult;
2. căsătoria;
3. familiile cu copii mici;
4. familiile cu adolescenți;
5. inițiativele copiilor;
6. părăsirea căminului familial la bătrânețe.

Evident, nu există nici o versiune standard a etapelor vieții de familie. Nu numai că familiile au o diversitate de tipuri, dar aceste tipuri pot avea norme și reguli foarte diferite pentru etape diferite. Valoarea conceptului de ciclu de viață constă în a recunoaște că familiile, adesea, dezvoltă probleme la tranzițiile de la o etapă la alta datorită inabilității sau temerilor membrilor și a sistemului familial de a face tranziția de la o etapă la alta. De aceea, nu e recomandabil să fie folosite pentru a se stabili și a se judeca ce este normal sau de așteptat în anumite etape într-o familie.

### **Procese familiale**

În cadrul familiei au loc numeroase procese și fenomene familiale, cum ar fi: nintercunoașterea, comunicarea, cooperarea, conflictul, competiția, negocierea, formarea unor coaliții, manipularea, etc.

### ***Intercunoașterea***

Alături de comunicare, acest proces de intercunoaștere stă la baza formării și evoluției cuplului și familiei. Cei doi parteneri se întâlnesc, se plac, se îndrăgostesc (de cele mai multe ori) și hotărăsc să se cunoască. După ce consideră că se cunosc suficient, dacă există și dorința de a forma un cuplu stabil, de a rămâne împreună, de regulă se căsătoresc. Dar procesul intercunoașterii nu s-a încheiat, ci dimpotrivă, abia acum se manifestă plinar. O dată ce partenerii încep să locuiască împreună, să realizeze sarcinile casnice împreună, să facă față influențelor externe, ei se cunosc din ce în ce mai mult, pe diverse fațete ale personalității. Astfel intercunoașterea este un proces atât *voluntar, conștient*, cât și *involuntar, automat*. Partea voluntară constă în acțiuni directe de *autodezvăluire* și *dezvăluire reciprocă*. Partea involuntară constă în comportamentele obișnuite și automate pe care fiecare partener le realizează și în urma cărora partenerul poate culege informații reprezentative despre celălalt. Uneori, acest tip de intercunoaștere este ignorat sau minimalizat în unele cupluri, partenerii bazându-se mai mult pe ceea ce afirmă decât pe ceea ce fac. De exemplu, într-o familie cu un partener alcoolic sau neimplicat emoțional, celălalt partener poate minimaliza comportamentele de abuz de alcool sau cele lipsite de afecțiune, crezând că „*într-o zi se va schimba pentru că „așa spune”*”. Asta va duce la o falsă intercunoaștere și la un fenomen de autoiluzionare.

Autodezvăluirea și dezvăluirea reciprocă ajută foarte mult la stabilirea *intimității* în cuplu și familie. Atât cei doi parteneri, cât și părinții și copiii stabilesc relații mai bune, mai deschise și mai calde tocmai prin intermediul autodezvăluirii. Tot ea facilitează stimularea dragostei erotice, dar mai ales cea profundă, matură.

Dar nu este ușor și nici la îndemână să te dezvălui și să asculți dezvăluirea altei persoane, nici chiar a soțului sau copilului tău. Iată care sunt câteva dintre *barajele* intercunoașterii:

Teama de a nu lăsa pe celălalt să afle presupusele defectele proprii;

Teama de respingere sau pierdere care ar putea urma (în mod real sau doar fantasma) dacă celălalt cunoaște ceea ce tu apreciezi ca fiind urât, nepotrivit, defect, etc.;

Tendința de a judeca propria dezvăluire sau ceea ce dezvăluie partenerul(a);

Tendința de a te arăta superior partenerului (ceea ce falsifică intercunoașterea):

Mitul conform căruia „*partenerul trebuie să își dea seama cum ești, dacă te iubește suficient de mult*”;

Deprinderi greșite de comunicare (vezi mai jos, la blocajele comunicării)

Evident, însă, ceea ce facilitează intercunoașterea este *autocunoașterea* și *încrederea în sine*. Ele ajută atât în primele momente ale dezvăluirii, cât și mai târziu, la aprofundarea intercunoașterii. Ele ajută la gestionarea temerilor și la eliminarea sau reducerea barajelor.

### ***Comunicarea***

Comunicarea este foarte strâns legată de intercunoaștere, fiind mijlocul prin care aceasta din urmă se realizează. De aceea, o bună comunicare va stimula intercunoașterea, care la rândul ei va contribui la satisfacția și împlinirea comunicării.

Cele două forme fundamentale de comunicare umană sunt cea *verbală* și cea *nonverbală*. Menționez doar că ambele sunt folosite și foarte utile în cuplu și familie. Ele pot ajuta la reglarea relațiilor familiale și la reechilibrarea sistemului familial.

O altă clasificare a tipurilor de comunicare, utilă celor care studiază familia este cea a lui Gregory Bateson. El împarte comunicarea în:

- Comunicarea *digitală*;
- Comunicarea *analogică*.

În *comunicarea digitală*, fiecare mesaj are *doar un referent*, aparține doar unui tip logic și constă în semne arbitrare (Bateson și Jackson, 1968). De exemplu, cuvântul "masă" nu desemnează nimic altceva decât o piesă de mobilier. Din punctul de vedere al comunicării digitale, o durere de cap este o durere de cap și nimic altceva.

În *comunicarea analogică*, mesajul are mai mult decât un referent, putând exprima diferite grade. De exemplu, strângerea unui pumn este în același timp un *semn* pentru un anumit tip de comportament (ex. amenințare, opoziție, frustrare, agresivitate), dar, totodată, este și *o parte* a acestui comportament. În anumite culturi, manifestări ca plânsul, țipatul, ruperea hainelor, smulgerea părului, lovirea capului de un zid exprimă în mod analog diferite grade de disperare. Un mesaj analogic poate fi decodificat doar prin luarea în considerare a altor mesaje. Așa de pildă, o durere de stomac nu este doar o durere de stomac, ci, concomitent, exprimarea dezgustului, un mod de a te sustrage de la a face o treabă, sau o cerere de afecțiune. "*Durerea de stomac*" comunicată cuiva ca mesaj analogic va depinde de situația și de contextul în care mesajul analogic a fost emis (Madanes). Astfel, simptomele care apar în familie sunt de fapt mesaje comunicate celorlalți membri cu scopul de a schimba ceva în sistemul familial.

De exemplu, o soție frustrată de lipsa de atenție a soțului său preocupat de alte probleme îi poate comunica brusc o durere de stomac, în timpul cinei. Mesajul are mai multe semnificații. El poate însemna intenția de a-l deturna pe soț de la problemele lui, nevoia de a-i capta atenția și afecțiunea și, totodată, o stare fizică logică de disconfort epigastric.

Sau "*Am o durere de cap...*", comunicată în momentul pregătirii de culcare poate însemna mai mult decât o stare internă, deteriorarea relațiilor sexuale sau refuzul acestora.

1

De asemenea, stilul și modalitățile de comunicare se învață în primul rând în familie. Apoi ele sunt modelate în grupuri și societate. De aceea,

inclusiv blocajele în comunicare vor fi preluate din familie și folosite în viitoarele relații de cuplu și de familie ale copiilor.

Elementele care *facilitează* o bună comunicare sunt:

- sentimentele de afecțiune autentică ale membrilor familiei;
- abilitățile de gestionare ale sentimentelor care se nasc în procesul comunicării;
- onestitatea și promovarea adevărului în orice comunicare;
- deschiderea la și prețuirea mesajelor (verbale și nonverbale) care vin de la ceilalți membrii, ca urmare a conștientizării faptului că acestea ajută la păstrarea echilibrului familial;
- oferirea unui timp și spațiu special pentru comunicare, mai ales a ceea ce este important, delicat, sensibil;
- folosirea unui stil adecvat partenerului de comunicare, tocmai pentru a te asigura că ceea ce ai transmis a și fost recepționat corect de către partener.

Cele mai frecvente *blocaje* ale comunicării în cuplu și familie sunt:

- deprinderile greșite de comunicare: lipsa ascultării, întreruperea discursului celuilalt, realizarea unor alte activități în timpul discuției cu partenerul, așezarea pe o poziție superioară cum ar fi: „*știam asta*”, „*exact asta voiam să spun și eu*”, „*eu știu mai bine, nu trebuie să îmi spui tu*” \ ignorarea a ceea ce spune partenerul sau copilul, atitudinile de autoritate de genul „*eu știu cel mai bine ce e bine pentru tine*” etc;
- timiditatea, jena de a spune, de a exprima propriile opinii;
- teama de a se exprima, de reacțiile partenerului, părintelui sau copilului;
- miturile - de exemplu' „*nu e frumos să vorbești despre sex/despre defectele celuilalt*”, „*nu trebuie să îți spun asta; ar trebui să îți dai singur(ă) seama dacă stai cu mine și spui că mă iubești*”, „*dacă ne simțim, bine în pat nu mai trebuie să și vorbim*” etc.

## **Dimensiunea afectivă a familiei**

Familia și relațiile familiale reprezintă principalul izvor al vieții afective a omului. Relația afectivă a copilului cu mama și tatăl său vor fi modelul de bază al dezvoltării sentimentelor față de sine și ceilalți. Acest lucru este frumos și foarte clar surprins de Dorothy Lavv Nolte în poemul său „Copiii învață ceea ce trăiesc” (1954):

*Dacă trăiesc în critică și cicăleală, copiii învață să condamne;*

*Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi;*

*Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși;*

*Dacă trăiesc înconjurați de milă, copiii învață autocompătimirea;*

*Dacă trăiesc înconjurați de ridicol copiii învață să fie timizi;*

*Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia;*

*Dacă trăiesc în rușine, copiii învață să se simtă vinovați;*

*Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători;*

*Dacă trăiesc în toleranță, copiii învață răbdarea;*

*Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea;*

*Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubescă;*

*Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă, pe sine;*

*Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere, copiii învață că este bine să ai un țel;*

*Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață să fie generoși;*

*Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr;*

*Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepti;*

*Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul;*

*Dacă trăiesc în siguranță, copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți;*

*Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume.*

Iubirea este cel mai important sentiment din familie, care stă la baza dezvoltării noastre ca ființe umane și despre intimitate care reprezintă caracteristica fundamentală a vieții de cuplu și de familie. Restul te provoc pe tine să cauți în bibliografia pe care ți-o sugerez la finalul capitolului și în alte cărți la care eu nu m-am gândit sau nu le-am citit sau nu au apărut încă!

### ***Iubirea***

Iubirea este sentimentul puternic de afecțiune, atracție și unire a celor doi parteneri care formează cuplul (marital sau nu). Actualmente iubirea este principala motivație pentru transformarea cuplurilor erotice în cupluri conjugale (căsătorie).

E. Wheat (1930, apud I. Mitrofan, 1997, p. 177) descrie cinci forme de manifestare a iubirii:

1. *Epithumia* - se referă la dorința fizică puternică, reciproc exprimată prin dragoste sexuală plină de satisfacție. Satisfacția sexuală este un indicator sigur al sănătății căsătoriei, chiar dacă, după Wheat, relațiile sexuale nu sunt aspectul cel mai important al căsătoriei.

2. *Eros* - este forma de dragoste ce implică cel mai mult romantismul. Eros presupune mai ales ideea de contopire, unificare, fuziune cu ființa iubită, dar și dorința de a o poseda total (fizic, mental, spiritual). De aici - romantismul. Este o iubire pasională și sentimentală și reprezintă cel mai adesea punctul de plecare în căsătorie.

3. *Storge* - este o formă de dragoste, descrisă ca relație confortabilă, care înglobează o afecțiune naturală și sentimentul de apartenență reciprocă. Se bazează pe loialitate mutuală și se manifestă în relațiile dintre soți, părinți și copii, frați și surori, realizând sentimentul de apartenență la un grup unit.

4. *Fileo* - este genul de iubire care prețuiește pe cel iubit manifestându-se cu gingășie, dar așteptând întotdeauna un răspuns. Se traduce prin prietenie, reciprocitate. Fileo creează prieteni, în strânsă apropiere. Ei își mărturisesc și

împărtășesc gânduri, planuri, sentimente, atitudini, visuri, probleme intime, pe care nu le-ar putea încredința altcuiva. Ei își împart timpul și interesele, ceea ce conferă căsătoriei siguranță, atractivitate și recompense. Chiar dacă există multă pasiune în sexualitate, absența lui Fileo înnegurează căsătoria și o face neinteresantă.

5. *Agape* - este dragostea completă, lipsită de egoism, care are capacitatea de a se oferi continuu, fără a aștepta nimic în schimb. Ea prețuiește și slujește necondiționat, spre deosebire de Fileo care presupune reciprocitate. Este modelul iubirii Christice, dincolo de emoții și sentimente pasionale, fiind profund infuzată spiritual, rod al unei opțiuni conștiente, al unei alegeri libere. Este definită și ca o dragoste a acțiunii, presupunând ajutorare, a face bine, a avea compasiune pentru celălalt, fiind mai curând o atitudine și un comportament motivat spiritual, și aproape deloc emoție.

\*

Dincolo de aceste modalități, putem diferenția între o dragoste sau iubire imatură și una matură. *Iubirea imatură* se caracterizează printr-o intensitate mare, printr-un amestec de dependențe și deci de așteptări ca partenerul să satisfacă mult din nevoile personale; este de fapt dragostea fuzională, despre care vorbește M. Bowen și D. Schnarck, cel care a aplicat concepția boweniană la relațiile erotice sexuale ale cuplurilor. Astfel, dragostea imatură este specifică adolescenților și tinerilor. O dată cu maturizarea emoțională, cu dezvăluirea reciprocă a partenerilor și dezvoltarea încrederii în sine și în partener, apare și dragostea matură. *Dragostea matură* este mai puțin intensă (nu îți „dă fluturi în stomac”), dar este mult mai profundă; implică încredere, respect și acceptarea partenerului așa cum este el (tară tendințe de a-l schimba, a-l controla sau manipula); presupune a te bizui pe partener, în orice situație, indiferent dacă este sau nu de acord cu tine, dacă îți place sau nu; știi că este acolo și te va ajuta în ceea ce faci; presupune și admirație și valorizarea partenerului așa cum este el. Bineînțeles. la o astfel de dragoste ajung persoanele care se iubesc și pe sine, persoane cu un eu bine diferențiat,

care pot să fie autonome și totuși să fie implicate emoțional în relația cu partenerul.

Multe relații de cuplu trec de la dragostea imatură la cea matură. Altele se destramă în această tranziție din cauza incapacității unuia sau ambilor parteneri de a iubi matur. Trecerea nu se face ușor, ci dimpotrivă cu conflicte, suferințe adaptări. De altfel, Erich Fromm considera că iubirea este o artă, un mod de a trăi în artă" și milita pentru învățarea acestei arte așa cum se procedează în oricare artă (muzică pictură etc.). Ceea ce ajută însă la transformarea iubirii imature în iubire matură, după Fromm sunt:

*Disciplina* - adică angajarea responsabilă a timpului și eu-lui personal;

*Concentrarea* - asupra partenerului, pentru a-l putea cunoaște și înțelege;

*Răbdarea* - e nevoie de exercițiu, în timp și treptat, pentru a învăța să iubești;

*Sensibilitatea* — legată mult de conștientizarea propriilor erori, fluctuații de sentimente și autocontrol;

*Depășirea narcisismului* - ieșirea din propriul eu, din propriile plăceri, din egocentrism și egoism și a manifesta modestie și disponibilitate în relație.

De altfel, toți cei care au ajuns la dragostea matură afirma că satisfacția maritală este mult mai crescută, că intimitatea și satisfacția sexuală sunt incomparabil mai plăcute și pline de satisfacții decât în timpul îndrăgostirii sau la tinerețe.

### ***Intimitatea***

Dennis Bagarozzi, doctor în psihologie și consilier care a lucrat cu cupluri mai bine de 30 de ani, în cartea sa „Stimularea intimității maritale” publicată în 2001 pleacă în studiul său asupra intimității în cuplu de la definiția

dată de Dicționarul Random House al limbii engleze. Acesta definește intimitatea ca „*relație personală apropiată, familiară și de regulă afectuoasă sau de dragoste ca o altă persoană care presupune o cunoaștere detaliată sau o înțelegere profundă a celeilalte persoane, precum și o exprimare activă a gândurilor și sentimentelor ce oferă o bază pentru familiaritate*” (apuci D. Bagarozzi, 2001, p. 5). Bagarozzi concluzionează că intimitatea este „*un proces interactiv care conține o serie de componente bine structurate și interrelaționate*” în centrul acestora stau „*cunoașterea, înțelegerea, acceptarea celuilalt și aprecierea modului unic al partenerului de a vedea lumea*” (D. Bagarozzi, 2001, p. 56).

Același autor menționează ca intimitatea este o nevoie umană de bază, ce derivă din nevoia fundamentală de supraviețuire, de atașament. Acest lucru poate fi observat cu relativă ușurință la persoanele care au fost private în perioada imediat după naștere de un atașament bun față de mamă și care devenite adulte, au dificultăți de dezvoltare a intimității (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978, Bowlby, 1969, 1973, 1988, Horner, 1984). Nevoia de intimitate poate fi conceptual izată, din punctul de vedere al dezvoltării, ca o manifestare mai matură, mai diferențiată și mai avansată a nevoii biologice universale de apropiere, de contact cu o altă ființă umană. De aceea, această nevoie de intimitate va varia în intensitate de la o persoană la alta. astfel încât, în fiecare cuplu, partenerii vor avea nevoi de intimitate diferite atât per global, cât și pe fiecare componentă a intimității în parte.

D. Bagarozzi (2001, p. 6-14) vorbește de nouă componente ale intimității: intimitate emoțională, intimitate psihologică, intimitate intelectuală, intimitate sexuală, intimitate fizică (non-sexuală), intimitate spirituală, intimitate estetică, intimitate socială și recreațională, intimitate temporală.

**Intimitatea emoțională** reprezintă nevoia de a comunica și împărtăși cu partenerul toate sentimentele, atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative.

Există câteva limite care pot influența manifestarea acestui tip de intimitate: credința că numai sentimentele pozitive trebuie manifestate, sau dimpotrivă că, doar cele negative, pentru a ști ce trebuie să îmbunătățești; credința că doar anumite tipuri de sentimente pozitive sau negative pot fi exprimate, de ex, doar bucuria și iubirea, dar nu și fericirea sau excitarea, sau doar tristețea și frustrarea, dar nu și furia sau ura.

**Intimitatea psihologică** reprezintă nevoia de a comunica, împărtăși și conecta cu o altă ființă umană prin dezvăluirea caracteristicilor propriului sine, caracteristici semnificative și foarte personale, cum ar fi speranțele, visele, fanteziile, aspirațiile, dar și propriile îndoieli, nemulțumiri, temeri, probleme, insecurități, conflicte interioare cu partenerul. Acest tip de intimitate necesită o mare putere interioară a celui care împărtășește, deoarece el devine în astfel de momente foarte vulnerabil, dar și o mare capacitate de susținere a celui care ascultă pentru a nu-l răni pe partenerul său. De aceea, încrederea reciprocă este foarte importantă pentru ca această formă de intimitate să se manifeste.

**Intimitatea intelectuală** este nevoia de a comunica și împărtăși cu celălalt ideile importante, gândurile, credințele. Ea nu presupune intelectualizare sau raționalizare (cele două mecanisme de apărare inconștiente), orgoliu sau demonstrarea superiorității, sau cererea de laudă, recunoaștere sau adulație. Toate acestea vor crea distanță între parteneri și în nici un caz intimitate. Dimpotrivă ea presupune capacitatea unui partener de a vedea lumea prin ochii celuilalt, indiferent dacă este sau nu de acord cu această perspectivă. Putem spune că este varianta cognitivă a empatiei.

**Intimitatea sexuală** reprezintă nevoia de a comunica, împărtăși și exprima cu partenerul acele gânduri, sentimente, dorințe și fantezii de natură senzuală și sexuală. Ea duce la trezirea dorinței sexuale, dar nu e obligatoriu să se ajungă la actul sexual. Acest tip de intimitate presupune săruturi, îmbrățișări, atingeri, dans, jocuri erotice, îmbăierea împreună etc. evident, ea

este conectată profund cu dragostea erotică, nu cu cea părintească, fraternă, amicală sau cea narcisică. De asemenea, așa cum spuneam și mai sus, dragostea erotică trebuie să ajungă la maturitate pentru a facilita intimitatea sexuală.

**Intimitatea fizică** (nonsexuală) reprezintă nevoia de apropiere fizică de partener, iară a avea vreo tentă sexuală. Presupune atingere sau simple îmbrățișări, mersul de mână, dans, masaje nonsexuale etc.

**Intimitatea spirituală** presupune nevoia de a împărtăși partenerului gândurile, sentimentele, credințele și experiențele referitoare la religie, supranatural și aspectele spirituale ale existenței, viață moarte, valori morale, etc. Spiritualitatea este o chestiune foarte personală. De aceea, este nevoie de o mare deschidere din partea ambilor parteneri pentru a ajunge la acest tip de intimitate, deoarece ea nu înseamnă că cei doi împărtășesc aceleași valori, idei, practici.

**Intimitatea estetică** reprezintă nevoia și dorința de a împărtăși cu partenerul sentimentele, gândurile, credințele, valorile, experiențele pe care persoana le consideră frumoase, la care sufletul rezonază sau inspiră. Minunile naturii, simple (un fulg de nea) sau complexe (cosmosul), pot fi baza unei asemenea intimități. Alte exemple sunt muzica, poezia, literatura, pictura, sculptura arhitectura și alte forme de expresie artistică. Acest tip de intimitate nu se asociază și nu este preludiv pentru nici un alt tip de intimitate. Este o experiență care se trăiește, se împlinește prin ea însăși.

**Intimitatea socială și recreațională** este nevoia de a se angaja în activități și experiențe plăcute și de joc cu partenerul. Include activități precum: schimbul de glume și povestiri haioase. Împărtășirea evenimentelor curente de viață, luatul meselor împreună, practicarea de sporturi și jocuri, dansatul de plăcere etc. aceste activități pot include și prieteni comuni sau rude.

**Intimitatea temporală** implică timpul pe care fiecare partener va dori să îl petreacă zilnic cu celălalt pentru activități intime. Această cantitate de

timp va fi diferită pentru cei doi parteneri. Pentru unele persoane 15-20 de minute pot fi suficiente, în timp ce pentru altele două ore nu vor fi suficiente.

Comunicarea, cum spuneam și mai devreme, poate stimula sau diminua intimitatea cuplului. Stimulativă este **comunicarea directă** a nevoilor și dorințelor fiecărui partener, adică atunci când mesajele sunt clare, directe și sincere. Inhibitive sunt:

- mesajele *mincinoase* - partenerii pot minți fie ca să se apere de eventualele refuzuri sau conflicte, fie pot avea tulburări de caracter. În ambele cazuri însă minciunile erodează sentimentele de încredere și iubire dintre cei doi.

- mesajele *confuze* - când mesajele sunt neclare, putând avea mai multe înțelesuri. De exemplu, dacă soțul îi spune soției sale într-o zi „*În sfârșit mi-au dat o primă consistentă. Acum ne permitem să ne facem de cap*” - în acest caz, soția nu va ști cu exactitate dacă el se referă la mult-visata călătorie de la sfârșitul săptămânii despre care au tot vorbit sau la a-și cumpăra frigiderul de care au nevoie;

- mesajele *paradoxale* - sunt cele care exprimă două idei opuse în același timp. De exemplu, un soț dominator și agresiv care îi cere soției să își exprime mai clar și mai des opiniile proprii sau o soție care plânge în urma unei dispute cu soțul îi spune acestuia să nu țină cont de plânsul ei.

- mesajele agresive - sunt cele care jignesc, ridiculizează, critică,

Gerard Leleu vorbește și el clar și pe înțeles despre intimitatea în cuplu, care de altfel se constituie ca fundament pentru intimitatea familială; merită să menționez aici ceea ce el consideră condiții pentru o bună intimitate psihică:

- autocunoașterea;
- încrederea în sine și intimitatea cu sine;
- a trăi în prezent, adică „aici și acum”;

- îndepărtarea barierelor fizice (mirosuri neplăcute, atmosferă neprielnică, eliminarea sau diminuarea complexelor corporale etc.);
- îndepărtarea barierelor psihice (în special temerile);
- crearea cadrului pentru dezvoltarea și manifestarea senzualității.

### **Abordarea transgenerațională a familiei**

În cadrul acestor abordărilor transgeneraționale, locul cel mai important îl ocupă teoria lui Murray Bowen, denumită, după numele său, teoria (și terapia) boweniană.

Murray Bowen, medic cu specializare în psihiatrie, și-a făcut rezidența la faimoasa clinică Menninger (Menninger Clinic), recunoscută pentru orientarea sa psihanalitică. Aici, Bowen a devenit din ce în ce mai nesatisfăcut de conceptele psihanalitice care nu puteau fi validate prin metode științifice acceptate în mod convențional. Ca urmare, el a început să dezvolte o nouă teorie „*concepută să corespundă în mod precis cu principiile evoluției și cu omul ca ființă evolutivă*” (Kerr & Bowen, 1988, p. 360). Bowen și-a perfecționat teoria și după mutarea sa la Institutul Național pentru Sănătate Mentală •

(INSM) în Bethesda, Maryland, în 1954. La INSM, Bowen a admis familii întregi în ; secția de cercetare psihiatrică. Cercetarea acestor familii a fost ghidată de teoria boweniană, și, astfel, teoria a fost extinsă și modificată de fiecare dată când specialiștii se l confruntau cu informații noi sau incompatibile. În timpul celor cinci ani la INSM, cercetarea lui Bowen s-a centrat pe familiile cu copii schizofreni, și în particular pe relația simbiotică observată între mame și copiii lor. În final, teoria s-a dezvoltat pentru a include întreaga familie, adresându-se și altor tipuri de familii.

Esența teoriei boweniene este alcătuită din opt concepte fundamentale. Aceste concepte interrelaționate construiesc „piatra de temelie” (Walsh, 1996) a teoriei, și anume *sistemul emoțional*.

Sistemul emoțional include „forța pe care biologia o definește ca instinct, reproducere, activitate automată controlată de sistemul nervos autonom, stări emoționale subiective și sentimente și forțele care guvernează sistemele de relație... în termeni largi, sistemul emoțional guvernează «dansul vieții» în toate lucrurile vii”. (Bowen, 1975, p. 380).

Un alt termen-cheie de la începutul muncii lui Bowen este *masa de ego familial nediferențiat*. Acesta se referă la „unitatea emoțională intensă într-o familie care produce emoționalitate ce interferează cu gândirea și împiedică diferențierea individului de familie”. (Bowen, 1978). Hali notează că Bowen nu mai utilizează această terminologie, termenul de „fuziune” fiind cel preferat în mod curent. Astfel, teoria boweniană face o distincție între indivizii care sunt fuzionați și cei care sunt diferențiați. Caracteristica preferată este cea de diferențiere. Prezentăm mai jos cele opt concepte esențiale ale teoriei boweniene, în care diferențierea sinelui este considerată foarte importantă.

*Diferențierea sinelui.* În contextul unui sistem emoțional, diferențierea sinelui reprezintă *gradul relativ de autonomie pe care un individ îl păstrează, în timp ce rămâne în relație semnificativă cu ceilalți*. Acești indivizi pot transcede nu doar propriile emoții, ci și cele ale sistemului lor familial. De asemenea, astfel de persoane diferențiate sunt mai flexibile, adaptabile și mai autonome. Ca urmare, ele își trăiesc propriile emoții și, deși nu sunt lipsite de conștiința emoțiilor celor din jurul lor, sunt capabile să mențină un grad de obiectivitate și distanță emoțională față de problemele emoționale proprii sau ale altora. De aceea, se consideră că indivizii *înalt diferențiați* au un *eu solid* („solid seif”), *mai integrat*. Acesta reprezintă pentru Bowen *conceptul de eu*

*care este ghidat în principal de intelect*, adică persoana poate acționa sau lua decizii pe baza unor judecăți raționale.

Indivizii cu *nivele scăzute de diferențiere* tind să fie mult mai rigizi și mai dependenți emoțional de alții, comportamentul fiind direcționat mai degrabă de emoții. Ei sunt ghidați preponderent de *pseudo-eul* („pseudo-self”) lor. Acesta este un *concept de eu care este negociabil cu alții*, sensibil la emoții și mai puțin la judecățile raționale. Astfel de persoane vor lua decizii bazate pe sentimente, nu pe principii logice, raționale. De aceea, deciziile luate în momente diferite de timp vor fi inconsistente unele cu altele, dar indivizii cu pseudo-eu nu sunt conștienți de această inconsistență. Bowen (1976) descrie pseudo-eu-ul ca un *eu pretins*, adică un eu fals, după cum ar spune Winnicott, pe care persoana îl poate simți ca fiind real, deși nu este.

În terapia de familie boweniană se urmărește gradul diferențierii sinelui la fiecare membru al familiei, și în special al copiilor (mai ales dacă aceștia sunt adolescenți sau chiar maturi). Este mult mai probabil ca persoanele cu un grad mic de diferențiere a sinelui față de membrii familiei care dezvoltă anumite simptome să prezinte și ele, la rândul lor, alte, sau chiar aceleași, simptome, comparativ cu persoanele cu un grad mare de diferențiere. De aceea, unul dintre scopurile terapeutice va fi creșterea gradului de autonomie a membrilor familiei, unii față de alții.

Mai mult, conceptele de diferențiere și fuziune sunt foarte importante pentru Bowen (ca și pentru oricare alt terapeut) și în ceea ce privește *ipotezele intergeneraționale sau transgeneraționale*. Bowen consideră că persoanele care părăsesc familia de origine cu un pseudo-eu sau cele care sunt fuzionate cu familiile lor de origine tind să se căsătorească cu persoane cu care vor putea, de asemenea, să fuzioneze. Astfel, două persoane nediferențiate tind să se găsească unele pe altele. Rezultatul va fi *separarea emoțională* de familia de origine și fuzionarea soților. Asta presupune că pseudo-eul unuia dintre soți se

va baza pe pseudo-eul celuilalt, adică se vor uita unul la celălalt pentru a detecta diferite indicii pentru a alege modul de reacție emoțională și de luare a deciziilor. În felul acesta, „*procesele familiale neproductive trec de la o generație la următoarea prin astfel de mariaje*”. (Becvar și Becvar. 1996).

*Procesul emoțional familial nuclear.* Acest concept descrie gama de *pattern-uri relaționale emoționale din sisteme, dintre părinți și copii*. Există patru mecanisme utilizate de familie pentru a face față anxietății când aceasta devine prea intensă în familia nucleu. Toate cele patru mecanisme pot fi folosite, dar, de regulă, o familie, mai ales dacă este fuzională, utilizează în mod predominant unul sau mai multe.

- *Distanța emoțională*

Într-un *sistem familial fuzional cu nivele înalte de anxietate, un membru al familiei poate mări distanța interpersonală atunci când el sau ea nu mai poate face față reactivității emoționale* (Bowen, 1978). Frecvent, aceasta poate determina o distanță mai mare decât dorește, de fapt, individul.

- *Conflictul marital*

*Cantitatea de conflict într-un mariaj este o funcție a gradului de fuziune din relație și a intensității anxietății corespunzătoare.* (Papero, 1991). Poate avea loc un proces ciclic în care conflictul este urmat de distanță emoțională, o perioadă de apropiere caldă, apoi o creștere a tensiunii care precipită un alt conflict și, astfel, ciclul se perpetuează.

- *Transmiterea sau proiecția problemei către copil*

De multe ori, *problemele dintre soți și anxietatea acestora tind să fie evitate prin concentrarea lor pe unul sau mai mulți copii*. Cel mai comun pattern este ca mama să-și concentreze o mare parte din energia sa emoțională pe un copil (ajungându-se chiar la fenomenul de fuziune simbiotică între mamă și copil), în timp ce tatăl se distanțează și este evitat în același timp. Copilului pe care părintele se concentrează îi sporesc reactivitatea și fuziunea sistemului

intelectual și emoțional. De aceea, ei este cel mai vulnerabil la dezvoltarea unor simptome.

▪ *Disfuncția într-un soț*

În cazul unui cuplu cu un membru inadecvat sau disfuncțional, iar celălalt în mod deschis adecvat cu scopul de a compensa, se pot dezvolta roluri reciproce. Acest pattern poate lua amploare și poate deveni solid dacă un membru al familiei dezvoltă o maladie fizică sau mentală cronică.

*Triunghiurile sau triangularea.* Acest concept este mult legat de cel al proiecției unei probleme asupra unuia sau mai multor copii. Un triunghi este *unitatea de bază a interdependenței în sistemul emoțional familial*. Pentru Bowen, o diadă, adică un sistem de două persoane, este stabilă atât timp cât ea este calmă. Dacă apar factori stresori care determină creșterea nivelului de anxietate, diada poate rămâne stabilă, dar când anxietatea într-o diadă atinge un nivel mai ridicat, o a treia persoană va fi atrasă în câmpul emoțional al celor doi. De exemplu, nașterea primului copil determină apariția unui triunghi format din cei doi părinți și copil. Sau, atunci când există un conflict între soți, soția poate apela la mama sa pentru a-și reduce anxietatea, implicând-o și pe aceasta în conflictele cu soțul; în felul acesta apare triunghiul format din soț, soție și mama soției. Triunghiurile într-o familie pot fi latente și să nu se manifeste în mod deschis. Totuși, aceste triunghiuri pot fi activate (și se activează frecvent.) în timpul perioadelor de stres. Bineînțeles, nivelul stresului sau al anxietății necesar pentru destabilizarea diadei este în strânsă legătură cu gradul de diferențiere al celor doi.

*Procesul proiectiv al familiei.*

Acest proces se referă la faptul că *nivelul de diferențiere al părților trece mai departe la unul sau mai mulți dintre copiii lor*. În mod obișnuit, un copil dintr-o familie va avea o implicare emoțională crescută cu unul dintre părinți. Această supraimplicare poate varia de la părintele care e în mod excesiv îngrijorat de ce se întâmplă cu copilul până la părintele care este extrem de ostil

acțiunilor copilului. Dinamica aceasta deteriorează capacitatea copilului de a funcționa eficient în contexte sociale. Gradul de diferențiere al părinților și nivelul de stres în familie determină intensitatea procesului proiectiv al familiei.

*Întreruperea (distanțarea) emoțională.*

În încercarea de a face față fuziunii și absenței diferențierii în relațiile lor interne, *membrii familiei* sau segmente ale sistemului extins *se pot distanța unul de altul și pot deveni separați emoțional* (Hali, 1981). Deși individul care întrerupe poate părea că face față relației cu familia, individul rămâne mai vulnerabil la alte relații intense. Kcrr (1981) sugerează că *întreruperea emoțională* indică o problemă -fuziunea dintre generații- , rezolvă o problemă -scade anxietatea asociată cu contactul familial- și creează o problemă -izolează indivizii care ar putea beneficia de contact. Ca rezultat al separării emoționale, individul rămâne prins în sistemul emoțional al familiei și poate fi mai puțin capabil să răspundă eficient la situațiile de rezolvare a problemelor. Disfuncția consecventă se poate manifesta și în alte moduri, cum ar fi relații superficiale, boală fizică, depresie și comportamente impulsive (Waish, 1980).

*Procesul de transmitere multigenerațională.*

*Tendința puternică de a repeta pattern-urile disfuncționale ale conduitei emoționale în generații succesive culminează cu nivele scăzute de diferențiere a eului pentru anumiți membri ai generațiilor mai tinere* (Hali, 1981). Bowen *consideră că indivizii cu niveluri echivalente de diferențiere, deci fie diferențiați, fie fuzionați, se găsesc unul pe altul și se căsătoresc și pot avea unul sau mai mulți copii cu niveluri mai scăzute de diferențiere. De aceea, ne putem aștepta ca aceste atașamente sau distanțări să fie mai accentuate la copii decât au fost la părinții lor. Deoarece pattern-ul repetitiv determină în mod succesiv nivele mai scăzute de diferențiere la generațiile următoare, procesul culminează cu un ultim nivel de disfuncție, adică atașamentele (adică*

*fuziunile) sau distanțările emoționale care determină apariția diferitelor simptome care fac ca persoana sau familia să recurgă la terapie.*

*Poziția de frate sau soră.*

Vârsta mai mare și distribuția pe sexe între frați în aceleași generații au o puternică influență asupra comportamentului (Hali. 1981). Cercetările lui Walter Toman (1969) descriu roluri diferite pe care indivizii le manifestă ca rezultat al poziției lor în familiile de origine, cum ar fi copilul cel mai mare, sora mai mică, cel mai mic copil. De exemplu, într-o familie cu mulți copii, ultimul copil, cel mai mic, poate să fie cu totul ignorat din punct de vedere afectiv, din cauza preocupării și stresului părinților pentru asigurarea hranei și securității familiei. Bowen sugera, de asemenea, că pattern-urile interactive dintre cuplurile maritale pot fi legate de roiturile indivizilor din familiile lor de origine.

*Procesul emoțional al societății (regresia socială).*

Acest concept-cheie al lui Bowen are în vedere faptul că procesele caracteristice familiilor pot fi observate și în interacțiunile la nivel social. De exemplu, deoarece există o anxietate crescută și un stres continuu cauzate de crimă, șomaj și poluare, există și o tendință socială către reactivitate emoțională și o probabilitate scăzută a individului de a-și utiliza eficient procesele emoționale. Bowen observa că istoria recentă a societății noastre pare să reflecte acest tip de regresie, adică societatea poate face față cu succes unor factori stresori situaționali acuți, dar eșuează când factorii stresori se cronicizează. Din pricina stresului cronic, atât societatea, cât și familia pierd contactul cu principiile sistemului lor intelectual și vor acționa în virtutea sistemului emoțional, pierzându-și obiectivitatea.

În ciuda progresului său intelectual, omul nu a învățat prea multe în ceea ce privește conviețuirea în armonie cu natura ori cu semenii. El încă nu știe cum să înlăture confuziile din jurul său, produse de propria sa vanitate și în general cele ce apasă întreaga omenire. Oamenii ca dovadă a evoluției lor, ar trebui să devină mai atenți și mai plini de înțelegere față de cei din jur și

implicit ar trebui să-și găsească timpul necesar unei autoanalize. Astfel oamenii devin niște automate în lupta pentru existență, fapt cu puternice implicații psihologice în viața socială și îndeosebi în viața de cuplu, în familie.

După cum bine știm, familia reprezintă primul mediu organizat în care este angajat individul și, ea are cea mai îndelungată influență asupra devenirii omului. Această instituție se bazează pe alegerea reciprocă a partenerilor de viață. Are originea în căsătorie și constituie unul din cele mai complexe micro-sisteme sociale.

Căsătoria este o problemă personală și individuală a fiecăruia și care poate fi corect rezolvată numai de cei care sunt personal implicați. Trebuie să remarc faptul că, un sfătuitor din afară asupra acestor probleme nu este indicat și arareori util.

Necunoscându-se pe sine, nu este de mirare că, atâtea vieți sunt întristate de necazuri ale spiritului și ale corpului sau torturate de descurajare, îndoială, disperare.

Nu este de mirare că omul în dorința lui oarbă și pasionată de libertate și satisfacții rebele și violente, să se revolte deseori cu violență și să încerce adesea a-și calma chinul lăuntric aruncându-se cu capul aplecat într-o viață de activități febrile, de agitație constantă, de emoții violente și inutile și de aventuri îndrăznețe.

O instituție (căsătoria, familia) ce se vrea constructivă are astfel, de suferit căci fiecăruia individ ce aderă la această formă de comunicare - familie, aduce cu sine un bogat bagaj de obiceiuri, ritualuri, cutume, transferându-le partenerului, marcând relația între cei doi.

Dacă la început fiecare tinde să arate ce are mai bun, apoi din cauza oboselii, a rutinei (pe care nu o folosesc constructiv) încep a-și elibera vechi conflicte intrapsihice, declanșând adevărate războaie psihologice, distrugând acea legătură afectivă, acel cordon de argint - afectivitatea cu aspectul ei,

dragostea Astfel starea de normalitate a dispărut lăsând loc ceței dense, întunericului.

Uneori, după o scurtă perioadă de conviețuire, căsătoria își pierde farmecul și se dovedește arareori a fi o reușită. Amândouă părțile trebuie să caute ca prin efortul propriu să facă din ea o reușită și nu trebuie precupețit nimic pentru a realiza un cămin fericit. Cred că sunteți în măsură să apreciați că pacea și fericirea adevărate se realizează numai atunci când ne îndreptăm gândul și iubirea către Dumnezeu. Aceasta ne obișnuiește să gândim limpede. În acest fel vom fi în stare să nu ținem seama de greșelile și abaterile partenerului de viață și vom putea trăi laolaltă într-un mod mulțumitor. Ciocnirile familiale se produc atunci când unul din parteneri se așteaptă ca celălalt să dețină calitățile unui înger, ori atunci când unul aspiră la dominarea totală a celuilalt. Astfel, v-aș statui să faceți ca viața dumneavoastră de familie să fie fericită și să câștigați inima partenerului dumneavoastră prin iubire (dacă nu cumva este prea târziu).

Armonia familiei nu se cuvine să fie distrusă din cauza unor diferențe de opinie. Soțul și soția sunt ambii obligați să facă din căsătorie o reușită și o pot face cu puțin tact, cooperare și afecțiune. Ori de câte ori apar diferențe este mai bine să vă așezați împreună la o masă și să se discute lucrurile calm și sincer, într-un moment potrivit și să se ajungă la o înțelegere, la o soluție satisfăcătoare. În general greșeala este de ambele părți. Nu se poate bate dintr-o singură palmă.

Legăturile de familie nu trebuie considerate atât de lipsite de importanță încât pentru lucruri mărunte soții să simtă unul față de celălalt aversiune. Nu există doi oameni care să gândească la fel, dar aceasta nu înseamnă că nu trebuie să-și unească forțele în viață.

Căsătoria este o relație importantă în sine, căsătoria nu este niciodată un succes, dar trebuie transformată în succes de părțile implicate.

Sănătatea cuplului lasă de dorit și de fapt nimic nu se leagă mai ultimativ și mai unic de existență decât sănătatea psihică.

Dar ce este *sănătatea*? Un echilibru între organism și factorii externi, de mediu. Această tocită definiție se rostește ca o formulă stereotipă și numai cheamă în ecou nici o verificare.

Spuneam că toate atitudinile și influențele familiale ce exprimă fiecare în parte neajunsuri educative sau condiții de educație patogene, condiționează atât nede dezvoltarea aptitudinilor sociale ale individului, cât și un anumit grad de fragilitate și chiar de imaturitate ca personalității tânărului, mai ales în plan afectiv, volitiv și moral.

În viața cotidiană se confundă încercările disperate pe care le face conștiința noastră (de a ne dovedi că este reală), cu realitatea însăși". Mă pricep la aceasta, deci lumea trebuie să mă placă. Am aceste sentimente reale și tangibile, deci eu trebuie să fiu capabil să desfid organizarea socială. Pot rezolva 50 de probleme deodată, deci sunt cât de cât isteță, deci sunt aproape nemuritoare", spune în continuare mintea umană. În fiecare moment, mentalul improvizează o mie de asemenea raționamente pentru a-și dovedi existența, liberul arbitru.

Dar toate acestea aduc confuzie în viața cuplului dezvoltând ideea de "a fi" în loc de "a iubi". Printr-o acțiune necugetată ori o vorbă "aruncată la întâmplare", se poate spulbera tot ceea ce s-a construit ani de-a rândul.

Atunci când se adună o grămadă de deșeuri și vrei să o arzi, ai nevoie de un băț de chibrit. Dar știi bine cât de multe pregătiri sunt necesare pentru a face un băț de chibrit, iar atunci când vrei să-l folosești nu îți ia decât o clipă să-l aprinzi și să dai foc întregii grămezi.

Ceea ce trebuie subliniat, este faptul că, printr-un gest, o acțiune, putem declanșa o criză ce implică: un eveniment stresant ce nu are o soluție imediată, o amenințare majoră la adresa identității și a rutinei aducând în

actualitate probleme nerezolvate din trecutul apropiat; reacții ce conduc la un model tipic al dezorganizării.

Dacă celălalt partener nu înțelege impasul soției/soțului, familia ca instituție își poate pierde noțiunea, de aceea ea trebuie să fie o realitate concretă, dinamică, ce se adaptează permanent schimbărilor. Totuși, să nu uităm că forța principală a omului este iubirea. Nu putem înțelege nici omul ca punct de plecare, nici progresul fără aceste două forțe motrice: **a crede** și **a iubi**. Dar credința însăși provine din iubire. A iubi înseamnă și a vrea și, esențialul este să vrei. A iubi, iată desprindem adevăratul suport al ființelor umane; a iubi, iată singurul fapt ce stăpânește eternitatea iar cunoașterea de sine este elanul iubirii și totodată al minții devenită prieten, spre un "mister". Astfel, când spunem că ne iubim soția/soțul, nu există loc pentru greșeli, pentru escapade în afara cuplului. Ne mințim pe noi înșine crezând că vom putea fi același în fața celorlalți. Ar fi bine să nu uităm că pentru un bărbat toate femeile se reduc la soție, iar pentru femeie, toți bărbații se reduc la soț. Este condiția armoniei în cuplu și societate.

Numai astfel vom putea deveni un exemplu de bunătate și altruism pentru partener, pentru copiii noștri.

Să încercăm să nu ne pierdem firea niciodată sau să folosim un limbaj agresiv față de nimeni. Pornirile agresive demonstrează absența unei gândiri limpezi și în afara faptului că ne împiedică progresul spiritual, ne afectează în mare măsură și sănătatea.

Și să nu uităm că o rană făcută trupului cu o armă ascuțită se vindecă în decursul timpului, dar nu tot așa se întâmplă cu rana pe care o vorbă, o faptă, o produce în inima unui om.

Nu există limite pentru înălțimile la care poate ajunge o ființă omenească, nici pentru adâncurile în care se poate cufunda. Dumnezeuastră aveți de ales între culmile bucuriei și fericirii și adâncurile chinului și suferinței.

Nu găsesc cuvinte pentru a exprima necesitatea unei vieți morale pure. Caracterul moral superior este esențial pentru progresul spiritual. Nu există nimic ce nu poate fi învins prin iubire, bunătate, tact și înțelegere.

Dragostea și pofta nu pot exista laolaltă. Acești termeni sunt perfect antagonici, precum lumina și întunericul. Unde este pofta, Dragostea nu are loc. Acolo unde vine Dragostea, pofta se risipește.

## **II. TIPOLOGIILE SEXUALE**

A. Hasnard raportează tipurile sexuale la aspectul psihologic al individului, vorbind în sensul acesta despre o „sexomorfologie”. Analiza sexomorfologică, pleacă de la dimorfismul sexual sau deosebirea anatomică constă într-o „suită de diferențe, fie aparente, fie disimulate”.

Dimorfismul sexual are o mare diversitate și complexitate structurală, pe această bază întemeindu-se tipologia sexuală, remarcându-se la toate nivelurile de organizare a biologicului.

La om, dimorfismul sexual se manifestă prin caracterele sexuale. A. Hesnard le împarte în trei categorii:

- caracterele sexuale primare;
- caractere sexuale secundare;
- caractere sexuale terțiare.

Pe baza acestor caractere se menționează mai multe diferențe între sexe.

**Femeia** prezintă mișcări diferite de cele ale bărbatului, cu caracter de eleganță căutată, cultivată, în scopul de a atrage atenția, de a se face plăcută, de a fi admirată. Mersul ei este mult mai suplu, ondulat și marcat de curburi corporale, pe care caută să și le scoată în evidență. Mimica ei este mult mai mobilă și mai nuanțată. Expresia emoțională e dominată de cochetărie și instinctul de seducție. Vocea ei are o anumită tonalitate.

**Bărbatul** are mișcări energice, ferme, cu caracter voluntar, se impune prin forța fizică. Mersul său este hotărât, sigur și voluntar. Mimica sa, fermă, exprimă hotărâre în acțiune și siguranță de sine. Privirea pătrunzătoare caută și comandă. Dominant emoțional, bărbatul este posesiv și agresiv. El se impune și prin vocea sa groasă.

### **III. TIPOLOGIILE SOMATO-ENDOCRINE**

*Tipologiile somato-endocrine feminine sunt reprezentate prin:*

- a) tipul ovarian-foliculinic: deschisă, extravertită, feminină, dornică să aibă o familie și copii, predomină funcția ovariană, are un interes activ pentru viața sexuală, preocupări mondene;
- b) tipul suprarenalian-corticist: rezervată, visătoare, preocupată de activități intelectuale, interese profesionale sau artistice. Caractere sexuale secundare de tip virilizant de diferite intensități, tendință spre dominanță, preocupări mai reduse pentru viața sexuală, adesea lungi perioade de abținere sau frigiditate. Tendința către astenie, insomnii. Este tipul bovaric, geloasă, visătoare;
- c) tipul tiroidian, ce se caracterizează prin instabilitate, impulsivitate, nervozitate, dorința sexuală exagerată, dar lipsită de satisfacție, tendință spre nevroze, acuze somatice, tendință spre crize de tip pituitar, labilitate emoțională;
- d) tipul hipofizar: egocentrică, rece, interiorizată, permanent preocupată de propria sa persoană, temperament schizoid, indiferență marcată față de sexul opus, care poate merge până la refuzul actului sexual, frigiditate, amenoree. Se poate complica cu episoade de anorexie mintală.

*Tipologiile somato-endocrine masculine sunt reprezentate prin:*

- i. tipul gonatic-endrogen - tipul viril, deschis, expansiv, cuceritor, dominant până la agresivitate, caută partenerile, este intens preocupat de activitatea sexuală;
- ii. tipul suprarenalian-corticist - astenic, introvert, sentimental și visător, tipul idealist, adesea cu înclinații către inactivitate, se lasă ușor cucerit, dar este mai puțin activ sexual. Preocupat de familie, copii, tendințe megalomaniace sau supraestimare de sine, gelozie, orgasm lent, adesea impotență sexuală;
- iii. tipul tiroidian - nervos, dezordonat, instabil, cu diverse acuze somatice, activitate sexuală disritmică și fără satisfacții complete;
- iv. tipul hipofizar - tipul astenic, introvert, schizoid, rece, detașat de problemele sexuale, ca și de cele de ordin familial, egocentric. Activitate sexuală slabă sau absentă

#### **IV. TIPOLOGIILE PSIHOLOGICE ȘI MORALE**

Dacă din punct de vedere somato-endocrin se pot delimita anumite tipologii sexuale, nu același lucru se poate spune atunci când încercăm să delimităm tipurile sexuale de natură psihologică sau morală, întrucât aceste două aspecte sunt intim legate între ele. Așadar să deosebim tipurile sexuale de factură psihomorală, la femei cât și la bărbați.

C.G. Jung spunea că nicio personalitate nu este absolut masculină sau absolut feminină. În fiecare personalitate, individ coexistă atât principii masculine, de tipul animus, cât și principii feminine, de tip anima, dar în proporții diferite.

Astfel, „anima” este caracteristică personalității femeilor, pe când „animus” este caracteristică personalității bărbaților. Aceste diferențe „sexuale” sunt absolut evidente și caracteristice.

##### *Tipologiile psihomorale feminine*

M. Dide recunoaște existența unor tipuri psihomorale la femei, pe care le ilustrează cu personaje luate din literatură. Pentru autor, tipurile feminine

sunt marcate de sensibilitate, pasionalism, emotivitate, teatralism. El descrie patru tipuri feminine si anume;

1. Olga - tipul slav seducătoare, inocenta, care dă frâu liber fanteziilor sale sexuale, cât și propriilor frustrări;

2. Francine - tipul latin-francez, ce exercită fascinație și duplicitate. Este preocupată de satisfacerea propriilor sale capricii, gusturi și de luxul ostentativ. Ea își victimizează partenerii, cărora le dă iluzia devotamentului jucând comedia iubirii. Teatralism și mimetism asociată cu indiferență sexuală;

3. Rosina- tipul latin-sadic, ce afișează o pasiune dezordonată prin jocuri de noroc, își creează o celebritate prin uciderea amanților, de care se eliberează în acest fel ca dintr-o sclavie. Este tipul de femeie criminală. De fapt este vorba de o crimă prin culpabilitate și vanitate homocidară. Insensibilă emoțional față de ceilalți, ea este sensibilă numai la propria sa vanitate. Este tipul femeii egoiste, vanitoase și agresive;

4. Martha - tipul german, care preferă fantasmele, fabulațiile romantice și sentimentale, în locul realității. Ea trăiește într-o lume construită de propriile sale imagini, în care se amestecă detaliile erotice corespunzând dorințelor nesatisfacute. Ea aspiră continuu la răzbunare, vanitate și mitomanie.

### *Tipologiile psihomorale masculine*

Se pot diferenția și pentru bărbați corespondentele celor patru tipuri psihomorale feminine. Utilizând aceleași linii de orientare ca M. Dide, se pot descrie patru tipuri masculine, și anume:

a. tipul eroic, dominant, seducător, aventurier, deschis, cuceritor, destinat marilor acțiuni, dar care sfârșește tragic;

b. tipul agresiv, tiranic, tenebros, violent, brutal, impulsiv, criminal, exploziv, gelos, răzbunător până la cruzime;

c. tipul pasional, orgiastic, dezlănțuit, extravert, senzual, cuceritor și hipersexual;

d. tipul romantic, retras, visător, introvert, idealist, care se culpabilizează și suferă, se autovictimizează și sfârșește prin a se sinucide.

Analiza tipurilor sexuale pune în evidență faptul că în interiorul sexelor există o mare varietate de nuanțe, trăsături și particularități caracteristice, care nu numai că diferențiază între cele două sexe, dar contribuie la o anumită diferențiere interioară a personalității, în cadrul aceluiași sex.

Pentru a menține viu farmecul dragostei trebuie să înțelegem partenerul și să-i satisfacem nevoile. Pe parcursul vieții, ne dăm seama că partenerul nu este chiar așa perfect cum ne-am închipuit și că trebuie să avem grijă de relația noastră, pentru că partenerul este o ființă omenească cu anumite lipsuri și predispus la greșeli.

Apar frustrările și dezamăgirile, nu mai este așa ușor să dăm și să primim afecțiunea de care avem nevoie. Descoperim că nu suntem întotdeauna mulțumiți și afectuoși. Nu așa ne-am imaginat dragostea.

Acesta este momentul când în relațiile noastre luăm contact cu durerile nevindecate sau cu eul nostru ascuns. Este o perioadă de evoluție solitară, când trebuie să căutăm afecțiune și satisfacție mai mult în noi înșine decât la partener. După ce ne-am vindecat singuri și simțim binecuvântarea speranței de iubire, suntem din nou în stare să ne deschidem inimile și să simțim dragostea.

## **V. PROFILUL PSIHOLOGIC AL SOȚULUI IDEAL / SOȚIEI IDEALE ÎN FAMILIE**

Familia reprezintă gruparea socială cu ce mai mare încărcătură afectivă și în care relațiile dintre membrii sunt în strictă dependență, studierea concretă a familiei are o serie de particularități. Pomindu-se de la faptul că acțiunile și conștiința umană sunt internaționale, în științele sociale s-a încetățenit practica de a interoga subiectul despre propriile valori, atitudini, conduite prin metode directe în cadrul anchetelor psihosociale. Mariajul este o

instituție ce se găsește în orice societate și cultură. El este o uniune dintre indivizi de sex opus, recunoscută și legitimată social.

Familia reprezintă „o formă de comunitate umană alcătuită din doi sau mai mulți indivizi, uniți prin legături de căsătorie și/sau paterne, realizând mai mult sau mai puțin, latura biologică și/sau cea psihosocială”(Mitrofan, Ciupercă, 1998).

„Bărbat - femeie", „mascul - femelă", „masculin - feminin" - iată structura arhetipală bazată pe polaritatea principiilor, identificabilă de la planurile cele mai subtile, metafizice, ale existenței, până la cele grosiere, adică biologicul primar.

Avem așadar un cuplu de forțe complementare care tind către armonie și se definesc prin interacțiune și integrare.

Domeniul psihologiei familiei se ocupă de studiul teoretic și aplicativ al mecanismelor psihologice ale constituirii, menținerii și disoluției familiei, precum și al proceselor și fenomenelor care au loc în cadrul unei familii.

Cercetări experimentale au arătat că în situația de excitabilitate, activare, tensiune nervoasă, provocatoare de frică, oboseală, sau alte împrejurări, dacă oamenii au în preajma lor persoane atractive, au tendința să interpreteze această stare (de arousal) ca efect al îndrăgostirii. Felul în care arată fizic semenii noștri nu este fără importanță în relațiile de afinitate în general, cu atât mai mult în dragoste și căsătorie. Efectul „Romeo și Julieta" și efectul „greu de cucerit" sunt elemente care relevă explicațiile creșterii intensității dragostei și dorinței de a fi alături de celălalt atunci când părinții ridică obstacole (efectul „Romeo și Julieta"). Când intră în joc efectul „greu de cucerit" și mecanismele de estimare a eu-lui se constată atracția, pentru un bărbat, fiind mult mai mare față de „femeia greu de cucerit"; aceasta fiind mult mai interesantă pentru el.

R. Winch (1958) a supus atenției teza că indivizii se selectează reciproc în funcție de nevoile complementare. Complementaritatea implică să fie diferite niveluri ale aceleiași nevoi, fie niveluri înalte ale unor nevoi ce pot fi satisfăcute doar împreună.

B. Murstein (1976) a dezvoltat un model al alegerilor maritale ca procesualitate multifactorială cu trei stadii premaritale (cercetarea partenerului, pe sistem valorico atitudinal și pe nevoile și așteptările de rol). Căsătoria ca un proces ce se întinde de la simpla remarcare a cuiva într- un câmp închis de eligibilitate sau în unul deschis și până la oficializarea legală a relației este nu numai unul în etape ci și fluid, sinuos, cu nedumeriri și întrebări. Ceea ce indivizii într-o anumită cultură se așteaptă din partea unui bărbat sau din partea unei femei, de la un tată sau de la o mamă se confundă în mare măsură cu stereotipiile care circulă în legătură cu aceste așteptări. Respectivle stereotipii și clișee sunt deseori afirmații false, dar care la nivelul conștiinței comune circulă cu valoare de adevăr și au consecințe acționale.

În ceea ce privește conceptul familie, etnologia, antropologia, istoria și sociologia insistă asupra caracterului contextual istoric al oricărei definiții. Singularul „familie” este tot mai mult evitat; realitatea extrem de variată impune utilizarea pluralului „familii”.

Starea civilă: *căsătorit / căsătorită* este o categorie de autoidentificare căutată sistematic de tineri, indiferent de generație și de sex, și stimulată de părinți. Rațiunile căsătoriei sunt multiple, iar de la o generație la alta intensitatea atmosferei romantice țesute în jurul evenimentelor pe care ea le implică crește; simultan, rolul tinerilor în aceste evenimente crește. Rolul familiilor în schimb se diminuează.

Nevoile femeii în relația de cuplu sunt multiple, dar foarte importante: nevoia de siguranță în care soțul să fie un suport constant, nevoia manifestării iubirii prin comunicare (confort psihologic), nevoia de comunicare verbală. Pentru femeie comunicare verbală este mai importantă decât cea fizică. Nevoia

de cămin și dorința de a avea copii constituie a doua nevoie de bază a unei femei, întreținerea casei și acel „cuib” familial sunt printre nevoile esențiale ale femeii.

Nevoile bărbatului sunt în primul rând nevoia de respectare și apreciere a eu-lui, nevoia de confort psihic și psihosexual. Aceasta a doua nevoie este importantă pentru bărbat deoarece hrana și sexul nu sunt separate evident de confortul psihologic relațional al soțului. Problemele cele mai dificile apar într-o căsnicie când fiecare se gândește la propriile sale nevoi și nu ale celuilalt.

W. Șt. Fremont consideră că și în cazul în care „femeia nu are o dorință așa puternică de dragoste fizică”, ea trebuie să-și amintească totuși că una din nevoile de bază ale bărbatului este aceasta.

Una dintre cele mai cunoscute și complete tipologii ale iubirii în căsnicie aparține Dr. E. Wheat care descrie cinci forme de manifestare a iubirii:

i. EPITHUMIA - se referă la dorința fizică puternică, reciproc exprimată prin dragoste sexuală plină de satisfacție. Satisfacția sexuală este un indicator sigur al sănătății căsniciei, cu toate că după Dr. Wheat, relațiile sexuale nu sunt aspectul cel mai important al căsătoriei.

ii. EROS - este forma de dragoste ce implică cel mai mult romantismul. Eros presupune ideea de contopire, unificare, fuziune cu ființa iubită, dorința de a o poseda total (fizic, mental, spiritual) fără a fi întotdeauna o dragoste senzuală.

iii. STORGE - este o formă de dragoste deschisă în căsnicie ca relație confortabilă. Această formă de dragoste înglobează o afecțiune naturală și sentimentul de apartenență reciprocă.

iv. FILEO - este genul de iubire care prețuiește pe cel iubit manifestându-se cu gingășie, dar așteptând întotdeauna un răspuns. Fileo creează prieteni în strânsă legătură.

v. AGAPE - este dragostea completă, lipsită de egoism, având capacitatea de a se oferi continuu, fără a aștepta nimic în schimb. Este modelul iubirii Christice, dincolo de emoții și sentimente pasionale. Este profund infuzată spiritual, este rod al unei opțiuni conștiente și al unei alegeri libere. Evident că o căsătorie care experimentează dragostea AGAPE poate supraviețui oricăror situații stresante, chiar și atunci când celelalte forme de iubire se sting una câte una. Ea presupune o transformare și elevare de sine.

Așa cum sublinia Claude Levi-Strauss (1956) viața familială se prezintă practic pretutindeni în societățile umane, chiar și în cele ale căror obiceiuri sexuale și educative sunt foarte îndepărtate de ale noastre. Familia este un fenomen universal ce presupune pe de o parte o alianță (căsătoria) și pe de o altă o filiație (copiii).

Familia și relațiile familiale reprezintă principalul izvor al vieții afective a omului. Relația afectivă a copilului cu mama și tatăl său vor fi modelul de bază al dezvoltării sentimentelor față de sine și ceilalți.

Iubirea imatură se caracterizează printr-o intensitate mare, printr-un amestec de dependențe și deci de așteptări ca partenerul să satisfacă mult din nevoile personale; este de fapt dragostea fuzională, despre care vorbește M. Bowen și D. Schnarck, pe când dragostea matură este mai puțin intensă, dar este mult mai profundă deoarece implică încredere, respect, acceptarea, admirație și valorizarea partenerului așa cum este el.

Intimitatea psihologică reprezintă nevoia de a comunica, împărtăși și conecta cu o altă ființă umană prin dezvăluirea caracteristicilor propriului sine, caracteristici semnificative și foarte personale, cum ar fi speranțele, visele, fanteziile, aspirațiile, dar și propriile îndoieli, nemulțumiri, temeri, probleme, insecurități, conflicte interioare cu partenerul. \*

Lui Aristotel îi datorăm descrierea neîndoielnic cea mai interesantă a modelului sexului unic. După părerea lui, prima uniune necesară ordinii naturale este cea a unui mascul cu o femelă. Sămânța bărbatului este suverană

deoarece ea conține „principiul formei”, în timp ce a femeii nu este deoarece ea nu e decât „materia care primește forma”. Iar când Aristotel explică faptul că masculul este ființa care zămislește într-o alta, iar femeia e ființa care zămislește în sine, el vrea să spună că doar sperma zămislește și generează copilul care îi va semăna.

Cu toate acestea sexualitatea fetei se organizează în jurul falicismului: ea vrea să fie băiat și își dorește un copil de la tată. Contrar băiatului, ea trebuie să se desprindă de un obiect de același sex, mama, pentru a avea un obiect de sex diferit. Pentru ambele sexe, atașamentul față de mamă este elementul primordial (S. Freud).

Altfel spus, în ochii lui Freud dualitatea este înscrisă în unitate și pusiunea sexuală nu are nevoie de alteritate sexuată. Indiferent că ești bărbat sau femeie, iubești și dorești în conformitate cu aceleași pasiuni.

În „Sexualitatea feminină. Libidoul genital și destinul său feminin” celebra psihanalistă franceză Francoise Dolto spune: „Pentru ca dorința să apară în zona genitală a femeii, în conformitate cu necesitățile funcționale ale penisului, adică pentru ca ea să fie penetrabilă, e necesar ca specificul ei de fată să fi fost bine primit la naștere și ca perioada orală a copilăriei, inclusiv sevrajul, să se fi desfășurat cum trebuie”.

Este cu mult mai important să fii cum trebuie decât să te căsătorești cu cine trebuie, este unul din sloganele lui Zig Ziglar în cartea sa „Secretul căsniciei fericite”. Pentru a ajunge la o căsnicie pe termen lung s-a constatat că ideal este acel „simț comun”. De aceea este nevoie de următoarele:

- un efort zilnic atât din partea soțului cât și a soției pentru a ierta și a face un efort suplimentar pentru partener;
- nu este important cine are dreptate ci ce este drept;
- trebuie să fii dispus să lași de la tine, îmbrățișându-ți cu afecțiune partenerul și vindecând împreună rana prin iubire.

Mesajul este următorul:

- calea dreaptă e calea cea bună;
- fidelitatea față de partener este indispensabilă reușitei și fericirii în căsnicie;
- tonul blând și amabil cu care sunt purtate discuțiile între parteneri;
- atenția acordată în orice moment;
- se face curte unul altuia multă vreme după ce nunta în biserică devine o amintire frumoasă.

Două lucruri contează pentru un om, indiferent cine ar fi el, și acestea sunt: afecțiunea și înțelegerea familiei. Studiile arată că pentru căsnicii stabile este nevoie de câteva calități:

- fidelitatea față de partenerul de viață;
- implicarea în viața de familie;
- asumarea unei anumite credințe;
- stil de viață echilibrat;
- o iubire adevărată față de oameni.

Este adevărat că un mediu familial stabil constituie baza ideală chiar și pentru reușita profesională. O relație frumoasă cu partenerul îți va spori creativitatea și îți va îmbunătăți nivelul de trai, iar viața ta va deveni cu adevărat una de o valoare incontestabilă.

Filozoful grec Socrate era și el în favoarea căsătoriei. Se pare că el le-a spus discipolilor săi: „Căsătoriți-vă neapărat. Dacă veți duce o viață frumoasă veți deveni foarte fericiți. Dacă nu, veți deveni filozofi - și nici asta nu-i chiar așa de rău”.

Psihologul Charles Lowery consideră că în marea înșelăciune, problema apare de obicei atunci când se ajunge la concluzia că te-ai căsătorit cu cine nu trebuia sau că nu te-ai căsătorit cu cine credeai că te-ai căsătorit; concluzie inevitabilă foarte repede apărută în căsnicie, dar principalul vinovat

de marea înșelătorie este chiar persoana mult prea preocupată să curteze cu gândul la căsătorie. Important este ca totul să continue și pe mai departe.

Pentru ca o căsnicie să devină infinit mai bună este nevoie de: în perioada în care două persoane își fac curte, fiecare încearcă să pluseze pentru a mulțumi pe celălalt și în perioada în care ne facem curte înainte de căsătorie abia așteptăm să le spunem și altora câte calități are viitorul nostru partener. Fiind răbdători, înțelegători, amabili, îndeplinim un excelent exercițiu pentru viitoarea căsnicie. Așadar este nevoie să căutăm „aurul” din partenerul nostru.

Andrew Carnegie spune: „Nimeni nu se poate îmbogăți fără să-i îmbogățească și pe ceilalți”, iar Goethe spunea așa: „Dacă-l tratezi pe om așa cum este, așa va rămâne. Dacă-l tratezi cum ar trebui să fie și ar putea să fie, va deveni mai bun și mai mareș.” Așadar mesajul este: oferă-i partenerului un motiv de a face progrese și nu de a regresa.

Parteneriatul trebuie să preceadă momentul în care devenim părinți. Bărbatul este mai întâi soț și apoi tată și abia în al treilea rând om de afaceri. Femeia este mai întâi soție, apoi mamă și în al treilea rând o femeie de carieră. O căsnicie solidă stă la baza unei familii puternice. Căsnicia este centrarea. Faptul că ești părinte este secundar. Căsnicia este osia, copii sunt spițele. Partenerul este întotdeauna pe primul loc, înainte de copii, de profesie sau de carieră. Bărbatul trebuie să-și iubească femeia ca pe sine însuși, iar femeia, să-l onoreze pe bărbat (Efeseni 5:3) (Dr. J. Allan Petersen).

Zig Ziglar consideră că „cel mai bun lucru pe care-l poate face un părinte pentru copilul său este să-și iubească partenerul de viață”. Același autor spune următoarele: „cu siguranță poți face ceva pentru a cultiva o relație la care te-ai gândit, cu condiția să cântărești restul existenței tale având ca unitate de măsură dragostea”.

Un autor anonim a contribuit cu următorul gând: „Orice soț sau soție ar trebui să-și amintească faptul că intri în căsnicie cu ochii larg deschiși, dar poți rămâne acolo doar dacă-i ții pe jumătate închiși. În rest trebuie să-i ții larg

deschiși în privința calităților partenerului și-n toate momentele de bunătate și afecțiune.".

George Trueth consideră: „Bărbatul și femeia ar trebui să se aleagă pe viață pentru simplul motiv că o viață abia de ajunge astfel încât cei doi să se cunoască și să se înțeleagă, iar a înțelege înseamnă a iubi". Pe când Richard Furman consideră: „O soție își dorește un soț care să o asculte, să o înțeleagă, să-i inspire încredere, să aibă o slujbă sigură, să reușească în viață, să fie energic și umil în același timp, și să încerce să transforme căsnicia în una mai bună".

Primul pas într-o căsnicie ideală este: respectă-ți partenerul; al doilea pas: împrietenește-te cu partenerul; al treilea: construți câteva castele de nisip; al patrulea pas: implică-te. în același timp implicarea trebuie să fie pentru totdeauna. Al cincilea pas: reconstruirea fundației; iar al șaselea: deveniți parteneri pe viață.

Un alt citat din „Secretul căsniciei fericite" a lui Zig Ziglar este „Lucrurile neînsemnate contează enorm și adesea fapta precede sentimentul.". În același timp logica nu poate schimba sentimentele, dar fapta poate. Pe când Desales spune: „Nimic nu e mai puternic decât blândețea; nimic nu e mai blând decât adevărata putere.".

Partenerul trebuie să fie socotit cel mai bun, să aibă simțul umorului. Este recomandat, pentru o căsnicie durabilă să se râdă și să se dezvolte simțul umorului împreună.

Este necesar ca în fiecare zi să se facă ceva pentru partener. E nevoie să ai obligația sau răspunderea să-l ajuți, fiind un gest nobil. E nevoie să se aleagă gesturi mărunte zilnice. Aceasta apropie și mai mult partenerii într-un cuplu.

O importantă fațetă a unei căsnicii sănătoase este să înțelegem că pe lângă faptul că bărbații și femeile sunt diferiți, au și interese și percepții diferite. Când soții și soțiile învață să abordeze aceste diferențe cu amabilitate, iubire și

grație, șansele de a avea o relație romantică întreaga viața sporesc enorm. Un poet spunea cândva că oamenii care nu-și manifestă iubirea nu iubesc. Există mulți soți și soții care sunt iubiți sau iubite, dar nu sunt siguri ori sigure de această iubire. Acest lucru poate fi un motiv pentru care oamenii se înstrăinează, dar de multe ori înstrăinarea nu se bazează pe un motiv întemeiat. Așadar, dialogul chiar dacă nu-l putem numi talent de comunicare, este necesar.

Iată câțiva pași care se pot face pentru a deveni un bun ascultător: <sup>1</sup>

- acordă-i toată atenția celui care vorbește;
- arată-i că ești atent și prin limbajul trupului;
- refrazează sau reiterează frazele cheie;
- lasă-ți partenerul să-și termine fraza; exprimă-ți sentimentele;
- ai grijă în privința furnizării de soluții;
- nu uita: să asculți înseamnă să iubești.

Iată secretul capacității de a asculta. Un bun ascultător are capacitatea care presupune practică, empatie și o reală preocupare față de celălalt.

Dr. J. Allan Petersen susține: „Sexul este superb, încântător și necesar. Așa a lăsat Dumnezeu. Este o exprimare a sinelui, o implicare totală, o dăruire absolută, o obligație sfântă. Sexul nu este un drept pe care să îl solicităm cu egoism, dar nici o favoare pe care să o tratăm infantil; așa cum nu e nici o armă pentru a-l domina pe celălalt și nici o răsplată pentru bună purtare”. Sexul nu a fost ideea omului, iar relația sexuală dintre bărbat și femeie a fost a Domnului și Biblia este cel mai bun manual de educație sexuală care a fost scris vreodată (Cântarea Cântărilor).

Relația sexuală este o parte semnificativă a căsniciei, dar și a ideii că trebuie să continui să faci curte și după nuntă. Apropierea fizică împărtășită de doi oameni care și-au jurat credință pe viață poate fi aspectul cel mai intim și mai incitant al unei căsnicii sănătoase. Principalul organ sexual este creierul.

Afecțiunea, intimitatea, bunătatea și respectul sunt componentele cele mai importante ale oricărei relații.

Soției căreia i se cere să satisfacă nevoile și dorințele soțului fără a fi luate în considerare și nevoile și dorințele ei i se va părea că este folosită și, în cele din urmă se va socoti chiar, nimic mai mult, decât o simplă prostituată, iar soțul care este respins permanent, nerespectându-i-se nevoile și dorințele, se va simți mai puțin bărbat, pentru că, așa cum spun psihologii, respingerea sexuală este o respingere resimțită ca totală în cazul bărbaților. Iată șansele obținerii unei relații mai satisfăcătoare cu partenerii urmărite pe pași: să se evite absențele prelungite, legătura fizică lipsită de senzual, să se înceapă ziua cu dragoste, să se întâmpine cu optimism, să se planuiască timpul petrecut împreună, partenerii să-și folosească imaginația, să se dea ocazia satisfacției nevoilor de ocazii speciale și să nu se uite ceea ce a vrut Dumnezeu de la noi.

Victor Oliver spunea: „înțelepciunea Dumnezeiască și iubirea în cel mai adevărat sens al cuvântului îi fac pe bărbați și pe femei să-și recunoască punctele tari și să le folosească în consolidarea relației lor”.

John Flovio spunea: „Cel ce n-a slujit nu va putea conduce niciodată”.

Caryl S. Avery spunea: „Deși încrederea în partener se referă la diverse lucruri în funcție de diferiți oameni - loial de nădejde, cinstit, fidel - în esență, este vorba de securitate emoțională. În vreme ce sentimentele de iubire sau entuziasmul sexual pot păli cu timpul, în mod ideal, încrederea este o constantă. Când ai încredere, ai totul”. Iar unde nu e încredere, nu e nici fericire.

Fidelitatea și fericirea sunt legate indiscutabil. Niciodată nu poate fi întâlnită o persoană care să fie fericită în căsnicie fără să dovedească fidelitate sută la sută față de partener.

Mark Twain spunea: „Există câteva modalități bune de apărare împotriva ispitelor, dar cea mai sigură este frica de ele.”

Robert Muller spunea: „Doar cei curajoși știu să ierte. Lașul nu iartă niciodată. Nu-i stă în fire.” Și Reinhold Niebuhr spunea: „Rugăciunea

seninătății: Doamne, dă-ne nouă puterea de a accepta cu seninătate lucrurile pe care nu le putem schimba, curajul de a schimba lucrurile care trebuie schimbate și înțelepciunea de a face distincția între ele."

Cu toții tânjim după iubire. Spune Dr. Joyce Brothers. Tot el spune: „Să fi iubit și să iubești e cea mai binecuvântată stare de spirit imaginabilă. Dar ce este iubirea? Cea mai bună definiție cred că este să ții atât de mult la scopurile și binele celuilalt pe cât ții la ale tale. Prea multă lume'confundă dulcele și entuziasmul amețitor al unei întâlniri romantice cu dragostea adevărată.". Se spune că te căsătorești nu pentru a fi fericit, ci pentru a-l face fericit pe celălalt.

### *Concluzie*

Secretul tinereții fără bătrânețe a iubirii și a entuziasmului în căsnicie sunt: păstrarea romantismului, bucuria unei relații sexuale care să aducă împlinire și care să permanetizeze iubirea și prietenia cu partenerul, și nevoia de tandrețe mereu exprimată și prezentă în cuplu.

## **VI. ASPECTE PSIHOLOGICE NORMALE ALE VIETII DE CUPLU. CONDIȚIILE FERICIRII CONJUGALE**

- **Factorii de infrastructură psihologică;**
- **Responsabilitatea superioară a soțului;**
- **Armonia sexuală;**
- **Ajustarea percepțiilor reciproce;**
- **Sistemul de așteptări.**

În sens comun, succesul unei căsătorii sau al unui cuplu se definește prin durată sa, prin absența conflictelor care să facă problematică coexistența, și prin impresia subiectivă de fericire la cei doi parteneri.

Impresia de fericire a celor doi soți este rezultanta mai multor factori: calitatea legăturii conjugale și fericirea de a fi împreună. La acestea, însă, se

adaugă și satisfacții exterioare intimității: a fi mulțumit de sine, de munca sa, de tipul de viață pe care o duce, de relațiile cu părinții etc.

Există un principiu binecunoscut, potrivit căruia frustrările și insatisfacțiile a căror origine este exterioară familiei se exprimă în familie, în timp ce persoanele cele mai apropiate din punct de vedere afectiv, ajung cel mai ușor în postura de țapi ispășitori. În aceste condiții, intimitatea conjugală poate fi afectată, prin nemulțumiri venite din cu totul alte surse. Reciproc, însă, calitatea relației conjugale și fericirea de a fi împreună au o putere extraordinară de consolare și de compensare.

Printre **condițiile fericirii conjugale**, care pot duce la normalitate, dar și la patologie, se numără:

### **Factorii de infrastructură psihologică**

Aici ne referim la condiții de dezvoltare individuală ca fiecare dintre parteneri, care își spun puternic cuvântul în atitudinile partenerilor.

- ***Imaginea pozitivă asupra mariajului, în sine.*** Fiecare dintre parteneri vine în căsătorie cu o imagine ancorată, în cea mai mare parte, în experiența pe care ei au avut-o în raport cu ***mariajul propriilor părinți***. Succesul și reușita căsătoriei părinților se regăsește ca unul dintre factorii determinanți ai căsniciei proprii.

- ***Relații de încredere față de sexul opus.*** Complexele personale, ca și non-acceptarea propriului sex, și conflictele cu sexul opus sunt factori ai eșecului conjugal. Aceste complexe sunt în raport cu imaginea tatălui și a mamei și cu relațiile stabilite de către aceștia unul în raport cu altul. Relația bună a soțului cu propriul tată sau considerația pe care acesta o avea pentru propriul său tată este un factor important al succesului căsătoriei, într-un mod mai determinant decât relația pozitivă a soției cu propria sa mamă.

- ***Maturitatea afectivă a celor doi soți.*** Cuplurile fericite sunt caracterizate prin maturitatea partenerilor în momentul căsătoriei, adică prin:

- *stabilitate emoțională și afectivă* (spre deosebire de instabilitatea pe care o regăsim la partenerii din viitoarele cupluri nefericite);
- *considerație față de Celălalt în general și altruism* (spre deosebire de atitudinea critică a priori și egocentrism, la partenerii din cuplurile nefericite);
- *complezență, capacitatea de a dăru* (față de atitudinea dominatoare și tendința de a cere, fără a da, la partenerii din cuplurile nefericite);<sup>1</sup>
- *sociabilitatea* (față de tendința la izolare și fuga de raporturile umane);
- *încrederea în sine* (față de lipsa de încredere în sine);
- *dependența afectivă* (acesteia i se opune, la partenerii din viitoarele cupluri nefericite, indiferența afectivă sau nevoia de independență cu orice preț).

### **Responsabilitatea superioară a soțului**

Toate studiile asupra condițiilor fericirii conjugale au pus în lumină responsabilitatea soțului.

- ***Caracterul soțului*** are o importanță mai mare decât cel al soției în realizarea fericirii conjugale. L.M.Uhr (1957) a efectuat cercetări longitudinale (examene psihologice înainte și pe tot parcursul perioadei de evaluare), timp de 18 ani, asupra unor cupluri căsătorite, unele „fericite”, altele „nefericite”. El a descoperit că în căsătoriile nefericite:

- bărbații aveau, încă înainte de căsătorie, tendințe nevrotice, o tendință mai mare către introversie, o tendință mai accentuată de a-și pune întrebări;

- femeile aveau, înaintea căsătoriei, doar o sociabilitate mai scăzută. Pe de altă parte, Uhr a demonstrat că, după 18 ani de căsătorie, nu mai există diferențe perceptibile în personalitățile femeilor fericite și nefericite în cuplu, și că nu mai existau nici diferențe semnificative între soții din cele două grupuri, cu excepția faptului că soții nefericiți deveniseră și mai puțin sociabili. S-a ajuns astfel la concluzia că trăsăturile de personalitate ale soțului *la începutul căsniciei, în faza de ajustare la viața conjugală*, antrenează insuccesul viitor al cuplului. Cu alte cuvinte, reușita sau eșecul căsniciei se joacă în timpul primilor ani, și - în

această fază - factorul principal al fericirii sau nefericirii este reprezentat de stilul general de comportament, de ansamblul trăsăturilor de personalitate, de modul de a fi, de a gândi și de a reacționa al soțului. Ameliorarea înregistrată după cei 18 ani de căsnicie analizați nu este suficientă pentru a restabili situația conjugală. Dezechilibrul conjugal care a luat naștere în primii ani ai căsniciei nu poate fi reparat.

- ***Atitudinile soțului în raport cu soția în primii ani de căsnicie sunt foarte importanți pentru adaptarea soției la căsnicie.*** Într-un articol intitulat *Marriage Research and Conflict* (1970), W.A.Barry concluzionează că importanța rolului soțului în fericirea conjugală are două explicații cumulative:

1. femeia trebuie să facă cel mai mare efort de adaptare în căsnicie. Situația de căsătorie este, în sine, mai traumatizantă pentru femei decât pentru bărbați. Acest lucru este mai ales valabil în timpul perioadei de adaptare, întrucât pentru femeie, întreaga existență (conjugală) este nouă. Pentru bărbat, aceasta reprezintă doar o parte a vieții sale;

2. femeia are nevoi crescute de securitate și de susținere în timpul celor două perioade tranziționale, cea în care devine soție și cea în care devine mamă. În timpul acestor perioade, anxietatea sporește, în timp ce încrederea în sine scade și crește, de asemenea, conștiința dificultăților acestei vieți pline de responsabilitate (mai crescută la femei decât la bărbați). În aceste condiții, orice frustrare sau resentiment al femeii se va îndrepta asupra soțului, care trebuie să știe să preia și să calmeze această anxietate.

Din acest motiv, atitudinile soților sunt determinante. Soțul este și trebuie să reprezinte, pentru soția sa, un susținător, un generator de securitate și de încredere, mai ales în primii ani, și însă mai mult în momentele dificile ale celor două adaptări: de la tânără la soție și de la soție la mamă.

- ***Atitudinile pozitive ale soțului față de soție sunt funcție de imaginea pe care soțul o are despre el însuși.*** Cu cât soțul are o imagine de

sine mai stabilă și care îl mulțumește (fără conflicte interioare majore), cu atât atitudinile sale spontane în raport cu soția vor mai pozitive, securizante și satisfăcătoare pentru soție. Comportamentul partenerului masculin are un efect mai mare asupra comportamentului partenerului feminin decât invers. Femeia neglijată are tendința de a demisiona rapid de la ideea de căsnicie fericită.

În căsnicie, atitudinea conciliantă, asiguratoare și cooperantă a soțului în timpul primilor ani, mai ales, sunt singurii factori ai reușitei conjugale, pentru că doar în acest fel, el își poate ajuta soția să se regăsească în noile sale roluri existențiale.

### **Armonia sexuală.**

**Satisfacția sexuală a femeii este rezultatul priceperii sexuale a soțului.** Din acest punct de vedere:

- durata „preludiului” realizat de către bărbat este unul dintre factorii rgasmului feminin;
- durata actului sexual propriu-zis este unul dintre factorii orgasmului feminin.

Statistic demonstrat, după 20 minute de „pregătire/preludiu” (datorită specificității trezirii sexualității feminine), trei sferturi dintre femei vor atinge orgasmul. Invers, absența preludiului sau un preludiu prea scurt nu-i vor permite femeii să atingă orgasmul.

Și din acest punct de vedere, soțul (a cărui satisfacere sexuală nu ridică probleme atunci când el nu are probleme de dinamică sexuală) poartă responsabilitatea fericirii conjugale.

### **Ajustarea percepțiilor reciproce.**

Acest factor acționează pe 3 planuri:

**1. Corectitudinea percepției în ceea ce privește sensul comportamentului celuilalt.** Ca urmare a cadrului nostru propriu de referință, a sistemului propriu de valori și de opinii, a grilei noastre inconștiente de interpretare a informațiilor, avem tendința de a proiecta asupra celorlalți un

sens, atribuim celui alt intenții. ***Capacitatea de a înțelege (sau de a ghici) sensul real al comportamentului partenerului conjugal (sensul pe care acesta îl dă în mod real conduitei sale) este un factor al fericirii conjugale.***

Fiecare are tendința să proiecteze un sens asupra comportamentului celui alt și reacționează în funcție de acest sens pe care îl atribuie. Celălalt percepe această reacție și îi conferă, la rândul său, un sens particular, care determină - din partea sa - o anumită reacție, logică în raport cu acest sens proiectat, dar fără nici un raport cu realitatea.

A fi capabil, prin decentrarea pe care o permite iubirea conjugală și printr-un efort informat, să înțelegi corect ceea ce face celălalt, de a-ți ajusta mai bine percepția devine un factor de apropiere și armonie (prin inter-comprehensiune) și un factor incontestabil de progres în inter-cunoaștere

**2. Ajustarea, la fiecare, a ideii pe care o are despre sine cu ideea pe care celălalt și-o face despre el.** Numeroși cercetători au stabilit că discordanța între opinia pe care soțul o are despre el însuși și opinia pe care soția o are despre el (și invers) este sursă de dizarmonie conjugală. Satisfacția în căsătorie este mai puternică atunci când opinia soțului asupra lui însuși și opinia pe care soția o are despre soțul ei coincid. Reciproca (coincidența între opinia soției despre ea însăși și opinia soțului despre ea) nu este necesară fericirii conjugale.

Cuplurile fericite sunt în acord în ceea ce privește opiniile fiecăruia asupra propriei persoane și a celui alt asupra sa. Soțul se recunoaște în imaginea pe care soția sa o are despre el și reciproc. În căsătoriile nefericite, nici unul nu se recunoaște în opinia pe care celălalt o are despre el. Soțiile fericite merg chiar până la a atribui calităților soțului mai multă valoare, pe care acesta nu și-o atribuie.

Soțiile nefericite își judecă soții mai dur și mai rece. Soții nefericiți estimează că soțiile respective sunt mai puțin afectuoase și mai puțin organizate.

Coincidența imaginilor reciproce trebuie căutată nu doar la nivel imediat (opinia soțului asupra propriei persoane și a soției asupra soțului), ci și la nivelul a ceea ce se numește *meta-perspectivă*, adică opinia soțului asupra propriei persoane în raport cu ideea pe care soțul și-o face asupra opiniei soției sale asupra lui, și chiar la nivel de *meta-meta-perspectivă* (de exemplu, la cele anterioare, se adaugă ideea pe care femeia și-o face asupra ideii pe care soțul și-o face despre opinia pe care ea o are asupra lui).

Atunci când toate aceste imagini sunt în discordanță, partenerii se simt nefericiți; ei se simt fericiți atunci când se recunosc în imaginile celorlalți despre ei.

Alți factor care intervin în fericirea conjugală:

**a) Concordanța între Eul fiecăruia și propriul său Ideal al Eului.**

Când fiecare dintre cei doi estimează că este pe calea cea bună către propriul său ideal (fără a avea percepții eronate asupra propriei persoane, fără a se subestima sau supraestima), cuplul este fericit. În cuplurile nefericite, fiecare dintre cei doi (sau unul dintre cei doi, cel puțin) se simte „*rău în pielea sa*”, nemulțumit de sine și în stare de conflict interior (are loc o transformare a conflictului interior în agresivitate contra partenerului).

**b) Concordanța între imaginea partenerului și Eul ideal, altfel spus stima reciprocă.** Soțul are calitățile pe care soția își dorește să le aibă și invers.

**c) Absența conflictului între fiecare dintre soți și părinții lor.**

Conflictele nelichidate între soț și părinții săi, între soția sa și părinții săi, au efect asupra vieții conjugale și se proiectează asupra acestora: soțul, de exemplu, manifestă față de soția sa o agresivitate care, este de fapt dirijată împotriva mamei sale sau a tatălui său, sau a ambilor.

**3. Concordanța între percepțiile de rol reciproce.** După A.R.Mangus, armonia conjugală este realizată atunci când soțul, de exemplu, percepe rolul pe care îl joacă în același fel în care îl percepe și soția sa. De obicei, se insistă asupra concordanței între rolul jucat de către unul dintre parteneri și rolul așteptat de către celălalt. Mangus pune accentul asupra concordanței la nivelul percepțiilor. Este important ca rolurile să poată fi decodificate cu ajutorul aceluiași sistem de referință. ***Neînțelegerea și conflictul sunt dificil de evitat, atunci când partenerii aparțin unor contexte culturale absolut divergente.***

- **Sistemul de așteptări.** Una dintre condițiile fericirii conjugale este ca fiecare dintre parteneri să fie capabil să perceapă așteptările celuilalt și să răspundă la aceste așteptări. Nesatisfacerea acestor așteptări duc la frustrări foarte mari și la nefericire conjugală.

Fiecare dintre parteneri așteaptă de la celălalt să îi îndeplinească anumite nevoi. Fiecare poartă o serie de așteptări față de celălalt: fiecare are nevoie ca celălalt să manifeste față de el anumite comportamente. Aceste așteptări sunt organizate într-un sistem. Din acest punct de vedere, fiecare dintre parteneri este un ansamblu de așteptări orientate către partenerul său conjugal și acest ansamblu este dotat cu o anumită coerență internă (aceste așteptări nu sunt contradictorii și toate se susțin reciproc).

Acest sistem de așteptări este legat de alte două sisteme:

- ***ansamblul rolurilor așteptate de la celălalt, față de elementele constitutive ale vieții comune:*** așteptările unor atitudini față de problemele de interes comun, așteptări de rol bine definite în ceea ce privește copiii, expectanțe de atitudini cu privire la socrii etc.;

- ***sistemul de repulsii,*** care este ansamblul atitudinilor (comportamente, moduri de expresie etc.) celuilalt, care sunt insuportabile pentru soțul luat în considerare. Atunci când partenerul creează o situație în

care ia una dintre aceste atitudini repudiate, reacția celuilalt este excesivă și automatizată (agresiune, furie, respingere, criză de lacrimi sau de nervi etc.).

Astfel, fiecare dintre soți, în existența conjugală, așteaptă ca celălalt să prezinte anumite conduite față de el, joacă roluri definite.

Există, în cuplu, o zonă privilegiată în care totul este important pentru cei doi, mai precis **zona tranzacțională comună**. Este un spațiu în care așteptările unuia privesc comportamente precise ale celuilalt cu privire la el și invers. Este zona în care se joacă realmente fericirea sau nefericirea conjugală.

- A. *Soțul și soția au aceleași așteptări* (fie că sunt permanente sau că se referă la o situație particulară);
- B. Soțul și soția au nevoi incompatibile unul față de celălalt, sau așteptări inverse.
- C. Soțul și soția nu știu să dezvolte acele atitudini care ar satisface așteptarea celuilalt.

Problema se complică atunci când frustrările sistemelor de așteptări reciproce (numite „expectații de rol”) determină **roluri reacționate**. **Rolul reacțional** este o conduită care se organizează împotriva decepțiilor născute în situația diadică sau familială.

- *Decepția cronică* conduce la *adoptarea de noi roluri*, care nu înseamnă deloc abandonarea nevoilor, ci roluri reactionale.
- *Decepția* poate conduce, de asemenea, la *adoptarea unui rol rigid și unic, ca răspuns la toate cererile celuilalt*, agresiune, ironie, refuz sau mutism.
- *Orice manipulare a relației diadice poate avea ca scop să impună celuilalt un rol anume*, indispensabil pentru repetiția patologică a unui scenariu personal stabil.
- În aceste condiții, avem de-a face cu cuplul conjugal văzut ca un teatru de roluri mai mult sau mai puțin nevrotice.

Când toți acești factori acționează într-un mod neadecvat, apar **disfuncții ale cuplului conjugal**, care sunt modalități necorespunzătoare, defectuoase de adoptare și exercitare a rolurilor conjugale. Adoptarea și exercitarea parțială, inadecvată sau deformată a rolului conjugal aduce prejudicii grave funcționării și fericirii conjugale.

## **VII. EPIDEMIOLOGIA (CLASIFICAREA TULBURĂRILOR) IN VIATA DE CUPLU**

### *Introducere*

Cuplul care apelează la un terapeut îi prezintă problema cu care se confruntă pentru a încerca să o depășească și să rămână împreună (exceptând cazul în care unul dintre ei a luat deja decizia de a divorța dar urmează procesul terapeutic pentru a da senzația că a încercat tot ce era posibil și nu s-a putut).

Problemele diferă de la caz la caz în funcție de persoanele implicate, de durata ei, și de modalitatea de abordare.

Unele probleme necesită o abordare directă, în care membrii familiei sunt încurajați să vorbească cât mai deschis despre situația lor, terapeutul fiind de acord cu aceștia că situația este foarte dificilă, folosind disperarea lor ca motivatie în acceptarea sfaturilor lui.; altele necesită o abordare indirectă, în care aceștia vorbesc despre tot ce au încercat să facă pentru a rezolva problema, iar prin enumerarea nereușitelor să conștientizeze că au nevoie de ajutorul terapeutului.

Când terapeutul trasează o sarcină, aceasta poate fi îndeplinită total, parțial sau deloc. În primul caz, membrii familiei trebuie să fie felicitați iar în cazul al doilea este necesar să li se explice de ce nu a fost îndeplinită în totalitate, înlăturând probabilitatea ca ei să nu îndeplinească următoarea sarcină. Dacă aceștia nu au îndeplinit deloc sarcina, terapeutul este nevoit să le arate că au pierdut o oportunitate de a ieși din impas. Trebuie să se evite accentuarea

vinovăției, deoarece exista riscul ca partenerii să nu se mai simtă motivați să rezolve sarcinile următoare.

Este foarte important felul în care este pusă problema, eventual sarcinile ce trebuie rezolvate. Totul trebuie să fie precis și clar formulat pentru a nu exista riscul ca membrii familiei să nu înțeleagă care sunt așteptările terapeutului de la ei.

De asemenea, oricât de minora poate fi problema în realitate, terapeutul trebuie să îi acorde atenția necesară pentru a evita premisa că nu înțelege gravitatea situației.

El nu trebuie să se prindă într-o coaliție cu unul sau cu celălalt membru al familiei deoarece cel defavorizat va tinde să nu mai continue terapia, considerând că nu este tratat așa cum merita.

În cazul expunerii problemelor și identificării posibilelor soluții, terapeutul trebuie să îi facă pe membrii să înțeleagă că rolul prezentului este mult mai important decât cel al trecutului. Nu mai contează ce a determinat situația respectivă, ci contează cum se rezolvă aceasta.

Dialogul dintre aceștia trebuie să fie coordonat într-un mod flexibil, care să permită partenerilor să adopte poziții ce pot fi schimbate în funcție de situație.

Indiferent dacă problema cuplului este de natură sexuală, materială, autoritară, dacă copii sunt cei care produc o ruptură între membrii, sau poate chiar intervenția familiei de origine a fiecărui membru, divergente de opinie, diferite etnice, religioase sau politice etc., toate necesită un proces lung de traversare.

Cuplul trebuie învățat să își revizuiască mentalitatea, să gândească pozitiv, este ajutat să identifice adevărata problemă și toate soluțiile posibile ce duc la rezolvarea ei. De-a lungul terapiei ei sunt învățați să funcționeze ca un cuplu, ca o familie, să se respecte, să se ajute, să încerce să se înțeleagă astfel încât să depășească împreună chiar și cele mai dificile situații.

Incapacitatea de a rezolva un conflict, lipsa îndemânării în a detensiona dizarmonia predispune cuplul la acumularea unei serii de conflicte nerezolvate care pot crea un context negativ, în care angajarea partenerilor în rezolvarea constructivă a problemelor să fie puțin probabilă.

Problemele s-ar rezolva mult mai ușor dacă cuplurile ar fi în stare să comunice. O bună comunicare înseamnă că partenerul să înțeleagă ceea ce ai vrut să îi transmiți, mesajul fiind cât mai puțin distorsionat. Chiar dacă este transmis clar, mesajul are nevoie de un feed-back pentru ca transmitatorul să se asigure că percepția lui nu este deformată. De cele mai multe ori mesajul este distorsionat datorită folosirii unui ton al vocii neadecvat, datorat de multe ori stării de spirit proastă.

Greasala apare în momentul în care plecăm de la presupunerea că partenerul are capacitatea de a ne citi gândurile și obligația de a ne da un feed-back, astfel ajungând să ignorăm faptul că poate acesta nu a reușit de la început să înțeleagă mesajul nostru.

Complicațiile apar și în momentul în care mesajul a fost receptat. De cele mai multe ori avem tendința de a genera discuții colaterale, ajungând la rezolvarea unor probleme ce nu au nici o legătură cu problema inițială.

În multe situații se evită comunicarea sinceră din teama de a nu pierde din iubirea pe care partenerul o oferă. Intervine frica de a nu a ni se observa lipsurile și vulnerabilitățile ce astfel pot deteriora armonia cuplului, scoțând în evidență neconcordanța dintre parteneri.

În momentul în care dorim să adresăm o plângere partenerului, aceasta trebuie să fie o plângere specifică, nu una generală și să fie astfel formulată încât să nu aibă un aspect negativ, ci unul pozitiv. Spre exemplu :

Plângere generală : "Nu te interesează niciodată ce fac eu."

Plângere specifică : "Niciodată nu mă întrebi cum mi-am petrecut și eu ziua. De obicei îmi povestesc doar ce ai făcut tu".

Plângere specifica negativa : "Niodata nu ma intrebi cum mi-am petrecut ziua."

Plângere specifica pozitiva : "As vrea sa ma intrebi si pe mine cum mi-am petrecut ziua."

Comunicarea include deasemenea si politete care se reflecta cel mai bine prin ascultarea activa, sa dai de inteles prin gesturi, mimica si vorbe ca esti atent la ceea ce partenerul iti comunica. Este indicat sa te implici in conversatie, sa pui si tu intrebari la rândul tau si sa iti încurajezi partenerul sa detalieze subiectul care pe el il fascineaza.

Toate problemele pornesc de la lipsa de comunicare sau comunicarea neadecvata. Barierele communicationale apar atunci cand exista diferente culturale, diferente de gen-rol, comunicarea indirecta, folosirea diferita a cuvintelor, presupuneri incorecte si generalizări, comunicarea contradictorie, monologul, comunicarea defensiva.

De multe ori atunci cand comunicam cu partenerul, avem tendinta de a ascunde anumite idei, impresii, dorințe, insatisfacții, framantari, care, ascunse mai mult timp, se vor amplifica. Astfel partenerii vor incepe sa se simtă singuri chiar daca trăiesc impreuna, vor uita cum sa se bucure de viata chiar daca vor avea grija sa exteriorizeze o aparenta liniștitoare.

k

Existenta acestor idei tinute pentru sine vor determina toate celelalte fapte si intamplari sa guverneze in jurul acestor idei. Mesajele venite din partea partenerului vor fi interpretate greșit prin prisma acestor idei negative ascunse. Este indicat ca dupa fiecare mesaj receptat sa reformulam ceea ce am inteles (sa rezumam ceea ce a spus partenerul) pentru a avea siguranța intelegerii mesajului corect.

Oamenii adopta patru tipuri de atitudini:

- 1)de conciliere - cei care incearca sa rezolve impaciuitor o situatie problematica;
- 2)de blamare - cei care arunca vina pe ceilalți pentru situatiile aparate;

3) raționala - cei care iau în calcul toate datele pentru a găsi soluția cea mai potrivită;

4) nerelevantă - cei care sunt evazivi și lasă pe alții să decidă.

Un alt factor des întâlnit ce survine în cadrul majorității cuplului este reprezentat de monotonie. Odată cu asimilarea maritală, cu acomodarea completă a personalităților maritale, se ajunge și la pierderea autonomiei și integrității psihologice. Dimpotrivă, ea creează condițiile dezvoltării și autorealizării fiecăruia prin intermediul și cu susținerea celuilalt, pe fundalul unui climat psihosocial echilibrat și securizant. Gândurile, sentimentele, acțiunile, la început diferite, în procesul interacțiunii sunt supuse unor modelări continue, până ajung la un înalt grad de interpenetrare și fuziune

Monotonia poate fi depășită ușor atât timp cât avem un pic de imaginație. Este suficient să ne gândim ce ne-ar face plăcere să facem, să vorbim cu partenerul, să ascultăm și ideile lui, să selectăm ceva cât de cât în comun și să punem în practică atunci. Nu trebuie să amânăm efectuarea acestor acțiuni pe altă zi, căci nu vor mai fi privite cu același interes. În cazul mai simplu și mai fericit, ele pot fi realizate spontan, fără prea mult efort

Când o căsătorie ajunge într-o situație dificilă, probabilitatea divorțului este mai mare dacă partenerii merg separat la un terapeut sau dacă numai unul dintre ei alege calea consilierii. Este indicat ca ambii membri ai cuplului să dorească depășirea impasului, mergând împreună la același consilier.

În funcție de problema cu care se confruntă și de sentimentul lor, terapeutul îi poate consilia, fie separat, fie împreună cu alte cupluri care prezintă probleme asemănătoare, formându-se astfel ca un fel de grup de discuție, în care membrii unui cuplu au ocazia să observe și din afară cum se comportă membrii unui alt cuplu în situații asemănătoare, având ocazia să își constate propriile greșeli în tratarea problemei. De asemenea, în cadrul terapiei cu grup de cupluri, indivizii au ocazia să observe că problemele lor maritale nu sunt unice și nici atât de grave pe cât par.

Datorita faptului ca nu se cunosc intre ele, timiditatea si jena sunt diminuate, iar gradul de sinceritate creste considerabil.

Pentru ca un cuplu să aiba speranțe la "stabilitate", partenerii trebuie sa fie sinceri, deschisi, corecți si demni de încredere, să dovedească în continuu onestitate si sa fie capabili sa se increada unul în altul. Sa isi imparta in mod echitabil sarcinile si răspunderile ce revin relației (aceasta obligație diferă de la cuplu la cuplu. In unele cupluri, amandoi membrii au serviciu si isi impart si sarcinile de acasa, iar pentru alții, regulile stau diferit, unul dintre ei lucrând in cadrul familiei si celalalt avand o slujba).

Cei doi trebuie sa fie prieteni si sa isi acorde suport, empatie si simpatie atunci cand este necesar. Comunicarea este foarte importanta. Comunicarea eficienta solicita in egala masura si ascultarea si emiterea mesajelor verbale si non- verbale. Pe de alta parte, partenerul are nevoie de afecțiune si satisfactie sexuala. Menținerea monogamiei fara monotonie solicita initiativa in a asigura, de-a lungul anilor varietate si situatii stimulative si recompansatorii in cadrul relației, înțelegerea exacta a dorințelor sexuale ale partenerului poate sa imbunatateasca modul de îndeplinire a rolului sexual.

Conflictul **conjugal** este o iminență în evoluția interacțională conjugală, având în esență o valoare dinamogenă și cathartică în procesul evolutiv al sistemului familial.

Intensitatea, forma de manifestare, conținutul și frecvența conflictelor pot altera într-o măsură mai mare sau mai mică relațiile dintre soți sau dintre părinți și copii.

Conflictul conjugal patogen se caracterizează prin capacitate de penetrație distructivă la nivelul personalității consorțiilor, dezorganizând pattern-urile și habitusurile adaptative, mutilându-le afectiv și uneori chiar moral și împiedicând funcțiile firești ale familiei.

Analizând conflictul conjugal din perspectiva delimitării între normal - dinamogen și patogen - dezorganizator, s-a conturat o posibilă *tipologie* (prof.

Mitrofan) a conflictualității conjugale, cuprinzând mai multe situații de conflict marital:

- **cuplurile cu conflictualitate majoră, cu aspect manifest, continuu, cu tensiune crescută.** Aceste cupluri prezintă un mare potențial de dizolvare și un potențial psihopatogen pentru unul sau ambii parteneri. S-a constatat că 95% dintre subiecții divorțați care prezintă stări nevrotice reactive la psihotraumele conjugale, provin din cupluri caracterizate prin acest tip de conflictualitate;

- **cuplurile cu conflictualitate manifestă, intermitentă, cu tensiune crescută** - acestea prezintă, de asemenea, potențial de dizolvare crescut, care nu întotdeauna se finalizează prin separarea soților, dar în care relațiile conjugale sunt sau devin disarmonice. Abandonul, alcoolismul, sustragerea de la îndatoririle materiale, infidelitatea, conflictul cu socrii sunt frecvent cauze, dar și efecte ale acestui tip de conflictualitate;

- **cuplurile cu conflictualitate manifestă, continuă, cu tensiune moderată** - au o evoluție instabilă, cu tendință la deteriorarea esenței conjugale, dar menține structura de cuplu într-o formulă de pseudo-căsnicie și în aceste situații adulterul, alcoolismul compensator sau supraviețuirea profesională coexistă cu menținerea parțială a exercitării rolului conjugal;

- **cuplurile cu conflictualitate manifestă, intermitentă, cu tensiune moderată** - constituie o alternativă printre cuplurile cu parteneri normali din punct de vedere psihic, care se află în perioada de preacomodare și de acomodare interpersonală. Acest tip de conflictualitate poate facilita cunoașterea interpersonală, având funcția de corecție reciprocă a conduitelor de rol;

- **cuplurile cu conflictualitate submanifestă, continuă, cu tensiune moderată** - este o situație frecventă în cuplurile normale, conflictualitatea în acest caz fiind rezultatul unui grad de frustrare reciproc întreținut;

- **cuplurile cu conflictualitate submanifestă, intermitentă, cu tensiune moderată** - au o evoluție armonioasă, facilitează acomodarea

interpersonală, prezintă forme de manifestare benigne, cu caracter de stimulare reciprocă, cum ar fi: ironia, persiflarea, comportamentul pseudo-ludic verbal, folosind aceste simulări ca supape de descărcare a unor tendințe cu nuanță agresivă;

- **cuplurile cu conflictualitate submanifestă, continuă, cu tensiune scăzută** - acest tip favorizează efortul de acomodare reciprocă, producând corecții permanente ale conduitelor interacționale, în sensul sincronizării lor;

- **cuplurile cu conflictualitate submanifestă, intermitentă, cu tensiune scăzută** - este asemănător oarecum cu tipul anterior, doar că dezacordurile și confruntările fiind intermitente, nu au un caracter frustrant, ci, din contră, de facilitare, partenerii preluând reciproc puncte de vedere inițial diferite.

În concluzie, se poate formula ideea că nocivitatea comportamentului interacțional conflictual este certă numai pentru anumite formule manifeste, saturate tensional, continuu sau intermitent. În aceste cazuri, conflictul conjugal devine factor de alienare a structurii familiale. La polul opus, anumite tipuri de conflictualitate pot căpăta valențe dinamogene, corective și intermodelatoare în cuplu, putând deveni chiar o necesitate în întreținerea și dezvoltarea acestuia.

## **VIII. CONFLICTUL CONJUGAL ȘI FACTORUL INDIVIDUAL**

### **1. Conflictul conjugal și criteriul normalității sau anormalității psihice**

Într-o cercetare s-au luat în studiu trei tipuri de cupluri: unul - cu ambii parteneri normali din punct de vedere psihic, al doilea - cu un partener normal și unul anormal, având nevroză, psihopatie sau psihoză și al treilea - cu ambii parteneri anormali din punct de vedere psihic. S-au constatat următoarele:

- Conflictul conjugal patogen este semnificativ frecvent în cuplurile asimetrice din punct de vedere al normalității psihice, respectiv în cuplurile în

care unul din parteneri este nevrotic sau psihopat. Relația conduce, în final, la tulburări nevrotice sau dezvoltări disarmonice ale personalității soțului normal.

- În cuplurile simetrice, cu ambii parteneri normali, conflictul patogen facilitează, în timp, dezvoltarea reacțiilor și comportamentelor nevrotice sau psihopatie la unul sau la ambii parteneri. Acest lucru constituie o sursă de stres psihopatogen care conduce, de obicei, la divorț.

- În cuplurile cu ambii parteneri nevrotici se constată perpetuarea unui model interacțional nevrotic care în mod paradoxal menține uniunea conjugală.

- În cuplurile cu ambii parteneri psihopați, s-a constatat existența unor posibilități de intercompensare patologică și de relativ echilibru interpersonal, relațiile lor cu exteriorul fiind, însă, profund deficitare.

## **2. Conflictul conjugal și structura personalității**

S-a încercat stabilirea unei corelații între structura personalității și gradul de manifestarea conflictelor în cuplul conjugal. S-a constatat o corelație semnificativă între unele caracteristici ale conflictelor conjugale și unele trăsături de personalitate ale unuia dintre soți sau ambilor, după cum urmează:

- frecvența mare a conflictelor corelează cu explozivitatea, impulsivitatea, activismul, tendințele autoritarist-dominatoare și nevrozismul;

- durata mare a conflictelor corelează cu rigiditatea psiho-afectivă, suspiciunea, spiritul critic, egocentrismul, răceala afectivă;

- în cazul cuplurilor complementare există o tendință spontană mai accentuată la exacerbarea unor trăsături psihice opuse, ceea ce în timp sporește riscul pentru conflict și crește durata interacomodării maritale.

**Principiul similarității** constituie un principiu funcțional, de dezvoltare a relației maritale, prin mecanismul de identificare între cei doi, realizând ceea ce poartă denumirea de "cupluri în oglindă". Partenerii se recunosc mutual unul prin altul și unul în altul, ceea ce conferă un grad sporit

de siguranță. Aceste cupluri nu sunt lipsite de conflicte. Prezența unor trăsături de personalitate de tip conflictual la ambii parteneri (rigiditatea, suspiciunea sau impulsivitatea) întrețin și amplifică tensiunile conjugale.

### **3. Conflictul conjugal si factorii externi**

Cercetătorii în domeniul familiei au relevat în cazul cuplurilor conflictuale incidența unor factori microsociali precipitatori și de risc disfuncțional:

1. *relațiile tensive* ale cuplului prin unul sau ambii parteneri cu microgrupul familial de orientare (conflictele între noră-soacră, ginere-socru, noră-socru). Acestea sunt situații favorizante și de absența spațiului locativ propriu și de nivelul economic scăzut al familiei tinere;

2. *relațiile deficitare cu grupul de prieteni*, colegi, vecini ale unuia sau ambilor soți favorizează, de asemenea, disfuncțiile conjugale;

3. *dezechilibrul produs în bugetul cuplului* prin incapacitatea de gospodărire, prin condițiile materiale necorespunzătoare sau printr-un buget insuficient sunt, de asemenea, factorii de conflict. Sărăcia și șomajul constituie surse de dezechilibru familial semnificativ;

4. *factorul incidental situațional* poate precipita conflictualitatea conjugală. În această categorie se includ incidentele somatice și sociale cu care se pot confrunta unul sau ambii soți. Un exemplu în acest sens este cuplul de navetiști în care unul sau amândoi își desfășoară activitatea profesională la distanță de casă, ceea ce scade considerabil bugetul de timp al familiei, subminând coeziunea cuplului și evoluția sa interpersonală.

## **IX. METODE DE INTERVENȚIE ÎN CONSILIEREA DE CUPLU**

Individul este considerat un sistem energetic și informațional care tinde către armonie și împlinire, ceea ce depinde esențial de aptitudinile sale de

a se dezvolta, de a "crește " biologic și spiritual, de a crea și produce într-o manieră convenabilă sieși și grupului căruia îi aparține. În condițiile în care există tot mai multe dileme cu privire la evoluția cuplului și familiei, cred că este foarte necesar să se construiască strategii creative și atractive, care să aibă ca scop educarea copiilor și tinerilor pentru viața de familie și pentru viața sexuală. Numărul tot mai mare al divorțurilor după o scurtă perioadă de mariaj, al sarcinilor adolescente, al copiilor părinților adolescenți, numărul mare al avorturilor și al bolilor transmisibile sexual, a victimelor abuzurilor sexuale și ale violenței familiale cred că vorbește de la sine în favoarea unei astfel de educații.

Educația pentru viața de familie ar avea ca scop pregătirea tinerilor pentru a avea o viață de familie mai satisfăcătoare și mai stabilă. Ea s-ar putea realiza prin:

- formarea și dezvoltarea identității psihosexuale a adolescenților;
- autocunoașterea în vederea realizării intercunoașterii și intimității satisfăcătoare în cuplu;
- conștientizarea unor *pattern-uri* emoționale și de comportament preluate din familia de origine și care ar putea fi un factor inhibitor al dragostei și intimității în cuplu și familie;
- conștientizarea a ceea ce presupun rolurile familiale și a modalităților prin care se pot îndeplini rolurile conjugale și parentale;
- dobândirea unor achiziții psihocomportamentale în vederea realizării unei bune intimități în viața de familie;
- stimularea resurselor personale pentru optimizarea abilităților de relaționare și comunicare în cuplu și familie;
- modalități de abordare și gestionare a conflictelor familiale etc.

În ceea ce privește educația sexuală, o anchetă ONU dată publicității în 1998 (apud M. Hickling, 2000, p. 8) arăta că:

- educația sexuală tinde să-i încurajeze pe cei care o primesc să își înceapă viața sexuală mai târziu;

- elevii care beneficiază de educație sexuală au un număr mai mic de parteneri sexuali, se confruntă mai rar cu sarcini neplanificate și suferă de mai puține boli cu transmitere sexuală decât cei lipsiți de acest tip de educație.

Pe de altă parte, faptul că atât copii cât și adolescenții cunosc elemente de psihosexologie îi apără de eventualele abuzuri sexuale. S-a constatat că, de regulă, pedofilii își aleg ca victime copiii „inocenți”, care nu știu ce li se întâmplă, devin curioși și pot fi mai ușor manipulați și speriați. Această modalitate de reacție a copilului în fața unor avansuri sexuale îi comunică pedofilului că are de a face cu un copil neinstruit, care nici nu are relații strânse cu părinții, deci șansele să divulge ceea ce i se întâmplă vor fi mai mici. Educația pentru viața de familie și educația sexuală trebuie să aibă în vedere specificul vârstei la care se adresează. Ea cuprinde un aspect informațional și unul formativ, referitor la deprinderi corecte de viață sexuală și relațională. Educația începe practic de când se naște copilul, astfel că nu există „o anumă vârstă” la care „trebuie să începi” să faci educație, mai ales cea sexuală.

După opinia multor autori educația sexuală ar implica noțiuni și dezvoltarea abilităților de:

- igienă personală și sexuală;
- funcționarea sexuală la ambele sexe;
- relațiile erotice dinaintea începerii raporturilor sexuale;
- actul sexual complet;
- aspectele psihologice ale relațiilor sexuale;
- aspectele morale ale relațiilor sexuale
- dificultățile întâmpinate în raporturile sexuale,
- bolile transmisibile sexual;
- posibilele accidente din timpul activității sexuale;

- deviațiile psihosexuale și tulburările sexuale;
- orientarea alternativă a sexualității.

Cu alte cuvinte, educația sexuală ar avea ca scop controlul eficient (rațional și emoțional) al impulsului sexual, stabilirea rolului sexualității în dezvoltarea personalității umane și, mai ales, creșterea responsabilității față de sine și ceilalți în viața de familie și sexuală. Principalele *persoane* care ar putea realiza atât educația pentru viața de familie, cât și educația sexuală sunt *părinții*. De altfel, toate studiile efectuate pe această temă arată că și copiii și adolescenții și-ar dori să poată sta de vorbă cu părinții pe teme sexuale. Tăcerea părinților poate determina la copii anxietate, tulburări sexuale, pierderea încrederii în sine, sentimente de jenă, culpă, distanțare emoțională, ceea ce se va repercuta asupra vieții sexuale proprii a copilului ajuns la maturitate, în sensul diminuării sau chiar inexistenței satisfacției erotico-sexuale. Din păcate, părinții din zilele noastre încă întâmpină dificultăți în exercitarea acestui drept al lor, care, de fapt, este și o datorie. Aceste dificultăți sunt:

- nu au nici ei cunoștințe despre sexualitate;
- uită sau ignoră propriile probleme avute în adolescența și tinerețea lor;
- consideră că problemele legate de sex nu se discută cu copii; ei ar trebui să învețe doar din experiență;
- manifestă reținere, jenă, rușine de teamă să nu își piardă autoritatea sau imaginea în fața copilului sau pentru a nu greși;
- manifestă temeri că ar putea provoca șoc sau spaimă copilului;
- alți părinți, dimpotrivă, au un exces de zel, dând copilului prea multe detalii și expunându-l la multe imagini și situații cu caracter sexual, făcând astfel un abuz.

Pe lângă părinți, alți posibili educatori sunt profesorii, cadrele medicale (medici și asistente), psihologi, pedagogi, diferite organizații care au astfel de preocupări. La noi au devenit binecunoscute în special două fundații

care promovează educația sexuală: „Tineri pentru Tineri” și „SECS”. Totuși, fiecare dintre noi putem contribui, în felul nostru, la locul nostru, la educația pentru viața de familie și viața sexuală, dacă devenim conștienți că în acest fel ne protejăm prietenii, colegii, copiii.

Merită menționat că, deși multă lume consideră altfel, nici consilierea și nici terapia de cuplu nu presupun ca cei doi parteneri să rămână împreună sau, dimpotrivă, să se despartă. Scopul este de cele mai multe ori clarificarea relației, a resurselor și barajelor relaționale și va continua atâta vreme cât cei doi parteneri doresc acest lucru. Unul din scopurile consilierii și terapiei maritale este modelarea stilurilor nepotrivite de comunicare și relaționare dintre cei doi parteneri și obținerea unor stiluri noi și eficiente. Acest lucru se obține prin clarificarea și înțelegerea de către cei doi a propriului comportament. Inevitabil, când intrăm într-o relație intimă, ne sunt puse la încercare vechile modalități de comportament pe care le foloseam zi de zi. Acum însă, nu ne mai sunt de folos, deoarece ele erau eficiente doar pentru noi și eventual pentru familia din care provenim. Când doi oameni trăiesc împreună, se îmbină de fapt două tipuri de concepții despre viața de cuplu și familie, fapt care, de cele mai multe ori, dă naștere la tensiuni și conflicte, fiecare crezând că modul său de acțiune este cel potrivit. Astfel, consilierul are rolul de ghid și în același timp de oglindă neutră a ceea ce se întâmplă între parteneri. Consilierul va ajuta cuplul să își mobilizeze resursele, calitățile pentru a stimula punctele lor tari, astfel încât să găsească împreună cât mai multe soluții reale și posibile la dificultățile cu care se confruntă.

Terapia de familie nu presupune neapărat prezența în terapie a tuturor membrilor familiei, decât dacă intervenția este de așa natură încât solicită acest fapt. De regulă, o parte din membrii familiei participă la ședință, dar scopul fiecărei intervenții vizează familia ca întreg. Ca psihologi, avem datoria de a ne implica activ în creșterea gradului de conștientizare a acestei

nevoi și a oportunității pe care educația și consilierea le oferă pentru îmbunătățirea relațiilor din cadrul familiei, pentru o mai bună dezvoltare și evoluție personală și familială. Alături de noi, medicii, asistenții sociali, părinții, profesorii pot contribui și ei la acest efort de educare. Iar atunci când educația nu mai este eficientă, consilierea și terapia pot aduce îmbunătățiri considerabile în relațiile familiale. Există mai multe orientări terapeutice: sistemică, structurală, experiențială, strategică, narativă, psihanalitică, centrată pe soluție, cognitiv-comportamentală. Fiecare este eficientă, dar ca întotdeauna, succesul terapeutic depinde de gradul de implicare al familiei și de disponibilitatea ei pentru schimbare, pentru restructurare.

Pentru familie, comunicare alături de intercunoaștere este principalul instrument de dezvoltare a structurii și relațiilor de rol familial. În acest sens J. Risjn și E. F. Faunce jalonează că principalele aspecte ale evaluării stilului și calității comunicării intrafamiliale sunt claritatea elocuției, schimbările de subiect, raportul între accord și dezaccord, intensitatea, semnificația din punct de vedere al relației, ordinea schimburilor verbale, implicarea, respectarea promisiunilor, configurația secvențială.

*Metoda analizei tranzactionale și al tratamentului psihologic al familiei* bazat pe aceasta, lansată de E. Berne introduce conceptul-cheie de „stări ale Ego-ului” trăite și asumate în plan intelectual și afectiv ca experiențe corelate cu anumite modele de răspunsuri date în diferite situații, ce definesc trei tipuri de atitudini specifice fiecărui individ: atitudinea de părinte, atitudinea de adult și cea de copil (I. Holdevici, I.P. Vasilescu, 1988). Aceste atitudini exprimă cele trei stări ale ego-ului care stau la baza dezvoltării personalității unui individ.

Stilul comunicațional al unei persoane poate fi mobil, deschis utilizând adecvat toate modalitățile de comunicare sau rigid, folosind predominant un tip. Terapeuții familiei continuă să acorde un rol important dialogului familial atât ca mod de diagnoză cât și ca tehnică de corecție a

raporturilor interpersonale. Pentru majoritatea terapeuților familiei comunicarea este așadar cea mai importantă problemă (I. Perez, 1976). V. Satir consideră că există cinci căi de care indivizii umanii se folosesc pentru a comunica: concilierea, dezaprobarea, rezonabilitatea, irelevanța mesajului, concordanța.

Mesajele conștiente și incoștiente și în special „jocul imprevizibil al acestora” devin relevante pentru înțelegerea comportamentului de rol familial.

Consilierea și terapia de cuplu și de familie fac parte din acele tipuri de intervenții cu scop de asistare psihologică a cuplurilor și familiilor aflate în impas, care îmbină o anumită orientare teoretică, cu un set de metode și tehnici specifice de intervenție. Diferența dintre ele, deși nu toți autorii consideră acest lucru, constă în formularea scopului, durata, efectele lor:

- *Consilierea are un scop limitat la o singură problemă. Această problemă poate fi:*

- 1.a *cuplului*, cum ar fi relațiile cu familiile de origine ale partenerilor, sau comunicarea emoțiilor negative;

- 2.a *familiei*, cum ar fi înțelegerea reacțiilor copilului la intrarea în pubertate. În consecință, consilierea durează mai puțin, iar efectele sunt de cele mai multe ori la acea problemă.

- *Terapia are ca scop restructurarea interacțiunii psihologice dintre membrii cuplului sau familiei cu scopul funcționării mai bune a relațiilor dintre ei.* De aceea, de regulă, durează mai mult ca timp, iar efectele sunt pe multiple planuri, dată fiind restructurarea cuplului sau familiei.

Merită menționat că, deși multă lume consideră altfel, nici consilierea și nici terapia de cuplu nu presupun ca cei doi parteneri să rămână împreună sau, dimpotrivă, să se despartă. Scopul este de cele mai multe ori clarificarea relației, a resurselor și barajelor relaționale, și va continua atâta vreme cât cei doi parteneri doresc acest lucru. Unul din scopurile consilierii și

terapiei maritale este modelarea stilurilor nepotrivite de comunicare și relaționare dintre cei doi parteneri și obținerea unor stiluri noi și eficiente. Acest lucru se obține prin clarificarea și înțelegerea de către cei doi a propriului comportament. Inevitabil, când intrăm într-o relație intimă, ne sunt puse la încercare vechile modalități de comportament pe care le foloseam zi de zi. Acum însă, ele nu ne mai sunt de folos, deoarece ele erau eficiente doar pentru noi și, eventual, pentru familia din care provenim. Când doi oameni trăiesc împreună, se îmbină de fapt două tipuri de concepții despre viața de cuplu și familie, fapt care, de cele mai multe ori, dă naștere la tensiuni și conflicte, fiecare crezând că modul său de acțiune este cel potrivit. Astfel, consilierul are rolul de ghid și, în același timp, de oglindă neutră a ceea ce se întâmplă între parteneri. Consilierul va ajuta cuplul să își mobilizeze resursele, calitățile, pentru a stimula punctele lor tari, astfel încât să găsească împreună cât mai multe soluții reale și posibile la dificultățile cu care se confruntă.

### **Terapia Sistemică(M. Bowen)**

Murray Bowen a dezvoltat o teorie psihodinamică de familie bazată pe ideea că fiecare familie este un sistem de relații emoționale. Frecvent, în abordarea sa, Bowen se concentra asupra unui membru al familiei și a felului cum se relaționează acesta cu restul familiei. Terapia de familie a lui Bowen are drept nucleu opt concepte interconectate: diferențierea Sinelui, sistemul emoțional familial nuclear, triangularea, procesul proiectiv al familiei, distantarea emoțională, procesul de transmitere multigenerațională, poziția de frate sau soră, regresia socială. Diferențierea Sinelui reprezintă "gradul relativ de autonomie pe care un individ îl păstrează, în timp ce rămâne în relație semnificativă cu ceilalți"(Iolanda Mitrofan, Diana Vasile, 2001, p.120). În orice sistem familial, dar nu numai, există două forțe opuse, a căror interacțiune dau specificul familiei: forța care îi determină pe membrii familiei să rămână împreună și cea care îi împinge spre individualitate. Rolul primar al

consilierului este de-a ajuta fiecare persoană să se desprindă din nediferențierea familială simbiotică, căci, cu cât diferențierea va crește, cu atât persoana va fi mai puțin vulnerabilă la stres, mai reponsabilă și mai rezistentă la presiunile familiei. Persoanele slab diferențiate sunt mai dependente emoțional, cele cu un nivel ridicat al diferențierii iau decizii în conformitate cu evidența empirică și mai puțin cu factori emoționali.

Scopul: ajută membrii familiei să găsească problema pentru a se confrunta cu ea și a explora propriile lor roluri din problemele familiei; stimulează capacitățile părinților de a-și gestiona propria anxietate pentru a deveni mai capabili să se ocupe de comportamentul copiilor; fortifică nivelul funcționării emoționale a cuplului; îmbunătățește concentrarea- diminuează reactivitatea emoțională; modifică *pattern-urile* disfuncționale (terapia maritală).

Tehnici: genogramele; terapia de familie multiplă; experimentele relaționale; triumphiul terapiei; antrenarea; „poziția EU”; poveștile de înlocuire.

Rezultate ( evaluare ): explică cum să reducem emoționalitatea și cum să ne deplasăm spre un autocontrol matur; centrată pe individ și relația sa cu familia extinsă, neglijând familia nucleară; nu poate fi considerată adevărată sau falsă, ci folositoare sau nefolositoare; teoriile sistemice sunt suficient de specifice pentru a asigura strategii clare de tratament.

### **Terapia Strategică**

Scopul: schimbă răspunsurile comportamentale ale oamenilor la problemele lor; reorganizează structural familia, în special ierarhia acesteia și granițele intergeneraționale; se focalizează asupra problemei.

Tehnici: contraintuitive (de exemplu intervenții paradoxale); folosirea directivelor; reformularea simptomului; „încercările grele”; conotația pozitivă; ritualurile; tehnica întrebării circulare.

Rezultate ( evaluare ): scop terapeutic clar; s-a constatat că este eficientă în tratarea grupului de delincvenți, tratarea adicțiilor de heroină.

## **Terapia Structurală**

Scopul: schimbă structura familială; facilitează creșterea sistemului pentru a rezolva simptomele; încurajează creșterea personală, păstrând și sprijinul reciproc al familiei; diferențiază indivizii și subsistemele prin întărirea granițelor din jurul lor.

Tehnici: alăturarea și acomodarea; lucrul cu interacțiunea; diagnosticul structural; scoaterea în evidență și modificarea interacțiunilor; formarea competenței; stabilirea granițelor; dezechilibrul.

Rezultate: eficientă în cazul copiilor cu boală psihosomatică severă, în cazuri de anorexie nervoasă, în tratamentul asmaticilor psihosomatici; eficientă în reducerea comunicării negative, a conflictelor între adolescenți, în tratamentul tulburărilor adolescenței. Există mai multe orientări terapeutice, sistemică, structurală, experiențială, strategică, narativă, psihanalitică, centrată pe soluție, cognitiv-comportamentală. Fiecare este eficientă, dar, ca întotdeauna, succesul terapeutic depinde de gradul de implicare al familiei și de disponibilitatea ei pentru schimbare, pentru restructurare.

## **Terapia Experiențială**

Scopul: stimulează creșterea personală.

Tehnici: sculptura familiei; coregrafia; interviurile păpușii familiei; desenele familiei unite; jocul de rol.

Rezultate: centrarea pe individ și pe experiența sa emoțională (văzută atât ca avantaj, cât și ca dezavantaj).

## **Terapia Psihanalitică**

Scopul: eliberează membrii familiei de restricțiile inconștiente; încurajează separarea, individualizarea/diferențierea.

Tehnici: ascultarea; empatia; interpretarea; neutralitatea analitică.

Rezultate: indiferent de abordarea terapeutică, teoria psihanalitică nu trebuie uitată.

### **Terapia Cognitiv- comportamentală**

Scopul: elimină comportamentul nedorit și întărește alternativele pozitive așa cum sunt definite de familie; determină învățarea deprinderilor de comunicare și de rezolvare a problemelor.

Tehnici: principiul Premack; time-out-ul; contractarea întâmplătoare.

Rezultate: este forma cea mai atent studiată a tratamentului familiei; focalizarea acestei abordări asupra modificării consecințelor comportamentului problemă; justifică forța și slăbiciunea acestei abordări.

### **Terapia Narativă**

Scopul: ajută oamenii să se separe ei înșiși de poveștile saturate de problemă, pentru a deschide un spațiu unor vederi noi și mai constructive despre ei înșiși.

Tehnici: externalizarea: persoana nu este problema; cine este responsabilul, persoana sau problema? citirea printre rândurile poveștii-problemă; rescrierea întregii povești; întărirea noii povești; demolarea ipotezelor culturale distructive.

Rezultate: abordarea narativă respinge modelul cibernetic și nu ține cont nici de caracteristicile definitorii ale terapiei de familie; baza construcționist-socială a terapiei dă abordării o formă politică și nu subliniază dinamica și conflictele de familie.

### **Terapia Centrată pe soluție**

Scopul: rezolvă dificultățile prezentate prin ajutarea clienților să facă ceva diferit (în așa fel încât să devină mai satisfăcuți de viețile lor); ajută să vorbească nu numai despre problemă, cât și despre soluție.

Tehnici: formula sarcinii din prima ședință; întrebarea de excepție; întrebarea miracol; întrebările gradate; complimentele.

Rezultate: acest tip de terapie este popular în lumea psihoterapiei; este o abordare de scurtă durată; întrunește și multe critici, fiind considerată simplistă.

Se poate evita sau corecta oare deficitul de comunicare afectivă? Se poate stimula dezvoltarea intimității în cuplu? Fără îndoială, că „remediile” psihologice pe care terapeuții familiei le propun sunt promițătoare. Ei consideră că terapia deficitului de intimitate trebuie să debuteze cu stimularea capacității de a stabili o bună intimitate non-verbală (senzorială, corporală, fizică), în primul rând cu sine și apoi cu partenerul. Acceptarea propriului corp și posibilitatea de a se comunica prin intermediul acestuia de „a se arăta” sau dezvălui (nu în sensul narcisic- de a se exhiba, ci în cel natural, lipsit de pudoare și inhibiții inutile), condiționează realizarea unui bun nivel de intimitate în cuplu. Acceptarea de sine și a propriului corp, fără complexe, adică într-un mod armonios sănătos „de a fi cu tine însuși”, asigură în mare măsură capacitatea de a nu refuza sau repudia apariția corporală a partenerului, de a nu simți dezgust și intoleranță în fața manifestărilor non-erotice ale acestuia. Lucrul este explicabil conform principiului că dacă îți refuzi propriul corp este dificil să-l accepți pe al altuia (E. Mascherpa și E. Mecco). Acest element atitudinal și comportamental este relevant pentru gradul de intimitate realizat într-un cuplu.

Intimitatea non-verbală se creează printr-o bună comunicare senzorială. În relațiile erotice simțurile joacă un rol important, cuplul existând ca o realitate dinamică, în măsura în care mesaje senzoriale circulă liber în interiorul său producând, întreținând și amplificând continuu intimitatea afectivă.

Firește mesajele verbale se integrează alături de cele senzitive în orientarea, susținerea și crearea atmosferei de intimitate. De aceea, comunicarea verbală expresivă a emoțiilor, trăirilor, sentimentelor și a ideilor este la fel de importantă și de inductivă pentru intimitate. Dar avantajul limbajului corporal-senzitiv este acela de a fi imediat, greu confundabil și producător de gratificație.

Cuplul încetează să existe atunci când partenerii nu se mai pot atinge spontan, mai curând decât atunci când nu-și mai pot vorbi, chiar dacă ei continuă să existe în același spațiu. În acest caz ei și-au pierdut sau au evadat "spațiul psihologic al comuniunii lor".

Familia este matricea genetică în care se plămădesc modelele primelor relații umane, ale primelor relații cu sexul opus, primelor comunicări și atitudini fundamentale față de semenii și față de viață... Și tot ea este și rămâne de-a lungul întregii existențe *sursa primordială* a satisfacerii nevoilor noastre emoționale de contact, apartenență și afiliere socială, de siguranță, de dragoste și respect față de sine.

## **X. TESTE ȘI METODE OPERATIVE DE**

### **PSIHODIAGNOSTIC ÎN CONSILIEREA DE CUPLU**

*Rezumat:*

*Orice cuplu își dorește dragoste și înțelegere. Pentru cei mai mulți dintre noi dragostea înseamnă uniunea minții și a inimii, atracție fizică, admirație față de calitățile celuilalt și dorința de a petrece timpul împreună. În ciuda iubirii și a uniunii emoționale pe care s-a întemeiat relația cuplului, cei doi sunt două persoane diferite cu personalități diferite a căror dorințe și nevoi nu coincid întotdeauna. Aceste diferențe duc la conflicte și certuri, chiar la despărțiri sau divorțuri.*

*Rolul psihologului este de a ajuta cuplul să-și rezolve conflictele pentru a conviețui în armonie și înțelegere.*

Definiția cuplului este una nu prea ușoară. Sunt implicate foarte multe trăiri, gânduri, valori, încât aproape fiecare dintre noi ar putea da o definiție a cuplului.

Orice cuplu presupune două persoane, de regulă de sex diferit, dar nu obligatoriu, care au sentimente de afecțiune unul pentru celălalt, atracție

sexuală, scopuri comune, timp petrecut în comun, dorința de a fi împreună pentru o perioadă mai îndelungată.

Fiecare persoană cunoaște cupluri, căsătorite sau nu, care nu îndeplinesc caracteristicile menționate anterior. Există cupluri care nu au nici atracție sexuală, dar împărtășesc sentimente de afecțiune unul față de celălalt, sau cupluri care nu mai locuiesc împreună, nu mai petrec timp împreună decât la telefon.

Iolanda Mitrofan definește cuplul ca fiind "o structură bipolară de tip biopsihosocial, bazată pe interdeterminism mutual (partenerii se satisfac, se stimulează, se dezvoltă și se realizează ca individualități biologice, afective și sociale, unul prin intermediul celuilalt)".

Când aceste elemente sunt statuate prin lege, cuplul erotic devine cuplu conjugal prin intermediul căsătoriei.

A trăi în cuplu căsătorit sau necăsătorit, implică manifestarea și dezvoltarea omului ca ființă. În cuplu se învață ce este iubirea erotică, ce înseamnă intimitatea cu o altă ființă, total străină, ce este iertarea, toleranța, dar și cum se manifestă emoțiile negative: furia, mânia, frustrarea, ura, dezgustul. Tot în cuplu se împlinește sexualitatea. A trăi în cuplu este o mare provocare pentru om. Este o provocare de autodezvoltare și autoevoluție. Când relația este foarte profundă și satisfăcătoare diferențele se completează reciproc. Dar până a ajunge la această completare sunt perioade de dezamăgiri, certuri, conflicte, momente de separare emoțională. Orice relație presupune a se ajunge "pe culmile raiului și în adâncurile iadului" (Ferrini).

Abilitățile de comunicare sunt cele care permit oamenilor să formeze un cuplu erotic. Aceste abilități se formează de timpuriu, încă din uterul matern, în funcție de atitudinea părinților față de fat. Apoi se dezvoltă foarte mult în prima copilărie și se definitivează în adolescență și tinerețe. La vârsta adultă apare nevoia de a petrece timpul și de a trăi alături de o singură persoană.

Această hotărâre duce la oficializarea relației, la căsătorie și la întemeierea unei familii.

Familia este o "formă de comunitate umană alcătuită din doi sau mai mulți indivizi, uniți prin legături de căsătorie sau paterne, realizând, mai mult sau mai puțin, latura biologică sau cea psihosocială" (Mitrofan, Ciupercă).

Psihosexologia cuplului se concentrează pe unicitatea fiecărei familii dar ține cont de influențele exercitate asupra ei.

Familia îndeplinește mai multe funcții. Una dintre acestea este de a-și susține membri.

Familia disfuncțională este familia care în urma stresului se va rigidiza, adică se va petrece un fenomen de regresie.

Walsh și McGrow vorbesc de patru elemente de patologie care pot afecta funcționalitatea unei familii: patologia granițelor, patologia relațiilor intrafamiliale, patologia aranjamentelor intrafamiliale când mai mulți membri ai familiei se pot alia împotriva celuilalt, patologia ierarhiei când copiii au mai multă putere de decizie decât părinții. Familia în care se regăsesc aceste disfuncționalități este o familie nefuncțională.

Familia disfuncțională neagă prezența vreunei probleme sau crează probleme acolo unde nu există.

Familia funcțională este familia caracterizată prin deschidere, cu granițele bine conturate, flexibile.

Evaluarea familiei sau a cuplului este procesul de analiză și înțelegere a funcționării familiei, incluzând rezultatele obiective ale tehnicilor de studiu al familiei și impresiile subiective ale cercetătorului (evaluatorului, psihoterapeutului). Evaluarea este considerată psihodiagnoză familială.

Când se realizează o diagnoză familială se au în vedere următoarele:

- structura cuplului, componența subsistemelor și granițele dintre ele;

- cum sunt îndeplinite funcțiile și rolurile de către cei doi, cine aduce bani în casă, afecțiunea dintre membrii familiei, cuplul mai întreține relații sexuale sau acestea sunt realizate în afara cuplului conjugal;

- structura de autoritate și putere, cine și cum conduce familia;

- care sunt regulile oficiale și cele neoficiale ale cuplului, cine se ocupă de treburile casnice, cine duce copiii la școală, cine face lecțiile cu ei, cine are grijă de un părinte bolnav, relațiile cu vecinii, rudele; regulile neoficiale se pot referi la modul de manifestare al emoțiilor în familie (respect, iubire, frustrare) sau modul cum se inițiază un act sexual;

- cum este climatul afectiv al cuplului, cald, distant, conflictual;

- modul în care se interrelaționează și conținutul comunicării în cuplu.

Toate acestea se pot observa în cadrul terapiei de cuplu cu ajutorul aplicării unor instrumente de psihoterapie și evaluare a cuplului și a familiei acestuia (copii). Aceste instrumente sunt interviurile luate membrilor familiei, chestionarele, tehnicile proiective, desenul familiei, desenul cuplului marital, modelajul, tehnicile dramatice (jocul de rol, psihodrama), genograma, harta cronologică a evenimentelor familiale.

Nu există criterii standard de evaluare a gradului de sănătate și funcționalitate a unei familii. Familiile se întind pe un continuum între funcțional și disfuncțional.

Pentru aplicarea oricărei dintre tehnicile și metodele necesare psihodiagnozei familiei sunt necesare cunoștințe temeinice de psihologie a familiei. Deprinderile de interpretare se dobândesc după mult exercițiu și în cadrul unor cursuri postuniversitare.

*Desenul familiei* este un test proiectiv de desen, relativ simplu, prin care se pot culege o mulțime de informații despre membrii familiei, relațiile dintre membrii ei, atmosfera de familie. Acest test poate fi aplicat atât adulților cât și copiilor începând cu vârsta de 4 ani. Totul este relevant pentru anxietatea,

frustrările, tensiunile, conflictele din cadrul familiei. Interpretarea se face în funcție de calitatea execuției, dimensiunea persoanelor, ordinea și alăturarea lor, relațiile dintre personaje, personaje omise, personaje fictive introduse în desen.

Astfel dimensiunea mare a desenului și a elementelor componente (persoane, obiecte, animale) sugerează tendința subiectului de a umple spațiul psihologic, iar desenele de dimensiuni mici indică tendința de depresie sau de izolare. Dimensiunea personajelor indică gradul de valorizare pentru subiect.

Așezarea în pagină este importantă pentru interpretare. Astfel așezarea în partea de sus a paginii indică tendința de a se orienta spre ideal, spre viitor a subiectului, spre dorințe, dar mai puțin legat de realitate, poate însemna și fuga de ceva ce trăiește dureros. Dacă desenul este în josul paginii atunci subiectul este legat de trecut, de ceea ce trăiește, este cuprins de emoții puternice când desenează despre familie. Prezența desenului în stânga imaginii sugerează legătură emoțională cu latura feminină, mamă, soție. Plasarea desenului în partea dreaptă indică legături emoționale cu partea masculină (tată, bunic, soț). Desenul plasat în centrul imaginii indică un echilibru între aceste tendințe.

Distanța și raportul dintre personaje sugerează calitatea relațiilor dintre membrii familiei desenați. Tipul de relații dintre membrii familiei este dat de plasarea lor în imagine: deasupra celorlalți, unul în casă, unul afară, etc.

Prezența sau absența unor personaje, omiterea unui membru indică sentimente de respingere sau agresivitate față de acel membru. Adăugarea unor persoane care nu fac parte din familie indică sentimente de afecțiune și de apartenență față de ele.

Culorile calde, intense cu care sunt desenate personajele indică tendința la sentimente pozitive, pe când culorile închise indică sentimente negative.

Prea multe elemente de mediu îndepărtează atenția privitorului de la familie ceea ce indică o tendință a subiectului de a evita dezvăluiri despre familia sa, ceva considerat de el neplăcut, dureros.

Identificările sau diferențierile sexuale se remarcă prin prezența tipurilor de îmbrăcăminte, accesorii feminine sau masculine. Lipsa elementelor tipice fiecărui sex poate indica o relație conflictuală cu membrul familiei de sexul respectiv.

Schimbarea sexului, a vârstei, a situației unui personaj poate indica un fenomen regresiv datorat unor trebuințe nesatisfacute cu respectivul personaj.

Tipurile de detalii pot indica nevoi, sentimente sau tendințe ale subiectului. Casa poate sugera nevoia de stabilitate, unitate familială, soarele este simbol al căldurii, puterii; copaci, iarbă, flori, se pot interpreta ca nevoie de relaxare a familiei; nori, ploaie tendința depresivă.

Toate aceste caracteristici ale desenului ne vor da informații despre sistemul familial, subsistemele sale, coalițiile din familie, tipurile de relații, conflictele paterne, fraterne, dezvoltarea sexuală.

Totuși acest test trebuie asociat cu altă tehnică de evaluare.

*Interviul* reprezintă o modalitate de a realiza un schimb verbal între indivizi, care își transmit idei, opinii, păreri cu scopul unei informări reciproce.

Ca metodă de investigare psihologică interviul încearcă să decopere și să ofere cercetătorului o serie de informații față de o anumită situație în care se află subiectul.

Sucesiunea întrebărilor și-o fixează examinatorul, în raport cu scopul interviului, în funcție de personalitatea celui cu care poartă discuția.

Cerințele unui interviu bine realizat se referă atât la personalitatea și pregătirea investigatorului, cât și la subiect, ca individualitate care reacționează diferențiat la situația respectivă.

Nu există o tehnică generală a interviului, există tehnici de a intervieva. Există o multitudine de sugestii privind modul de abordare a

subiectului, astfel încât cei doi (subiectul și intervievatorul) să se găsească pe aceeași "lungime de undă". Unii propun discutarea, la începutul interviului a plăcerilor, intereselor, dominantelor, alții se referă la nuanțarea limbajului pentru copii, adolescenți, adulți.

G.W.Allport este de părere că orice interviu care urmărește cunoașterea psihologică a cuplului conjugal trebuie să cuprindă un minim de itemi, printre care: sexul și vârsta, pregătirea școlară și profesională, evoluția profesională și planurile de viitor, legăturile sentimentale dintre membrii familiei, activitățile extraprofesionale, preocupările culturale și situația materială, legăturile sentimentale, temerile și grijile părinților, atitudinea față de activitatea sexuală, dificultăți în adaptarea la situații noi, comunicarea interfamilială.

Psihologul care investighează familia trebuie să îndeplinească unele calități, cum ar fi: tact, sensibilitate, înțelegere, perseverență, voce calmă, aptitudinea de a asculta mai mult decât a vorbi, spirit de observație, receptivitate, bun recenzor prin conduita diferențiată față de copii și adulți, cei timizi, independenți, negativiști.

Conform modelului de consiliere al lui Bramer interviul terapeutic trebuie să urmărească următorii pași: stabilirea unei relații apropiate cu clientul și implicarea acestuia în rezolvarea propriilor probleme, identificarea și clarificarea problemei și stabilirea obiectivelor, analiza alternativelor posibile de soluționare a problemei, culegerea de informații relevante, clarificarea sistemului de valori ale clientului (acesta trebuie să știe ce dorește), formularea unui plan de acțiune pentru atingerea obiectivului propus, testarea planului elaborat pe baza unor reevaluări periodice realizate pe baza noilor informații acumulate și ținând seama de posibile modificări ale împrejurărilor externe.

De regulă subiecții, cuplul sau familia, își păstrează problema la nivel superficial, după care, împreună cu psihologul elaborează noi alternative de definire a problemei și decid care vor fi pașii în cadrul terapiei.

*Concluzie:*

*Educația pentru viața de familie și pentru viața sexuală, consilierea și terapia de cuplu și a familiei reprezintă niște necesități datorate numărului mare de divorțuri, separări, schimbării de mentalitate în legătură cu rolul bărbatului sau al femeii în noua societate, a numeroaselor cazuri de adolescențe gravide și copii născuți și abandonați. Ca psihologi avem datoria de a ne implica activ în creșterea gradului de conștientizare a acestei nevoi și a oportunității pe care educația și consilierea le oferă pentru îmbunătățirea relațiilor din cadrul familiei, pentru o mai bună dezvoltare și evoluție personală și familială. Când educația nu este eficientă consilierea și terapia pot aduce îmbunătățiri în cadrul relațiilor de cuplu și familiale. Dar pe lângă efortul terapeutului în acest sens, foarte important este gradul de implicare a familiei și dorința acesteia pentru schimbare și vindecare.*

## **XI. CALITATILE PSIHOLOGULUI**

Istoria vie a umanității, sub dimensiunile sale biologice, psihologice, socioculturale, economice și politice aparține familiei, coexistenței bărbatului și a femeii, a relațiilor dintre ei, a relațiilor cu copiii. Familia s-a dovedit a fi una din cele mai vechi și stabile forme de comunitate umană, cea care asigură perpetuarea speciei umane, evoluția și continuitatea vieții sociale, iar istoria evoluției familiei nu este altceva decât istoria dezvoltării și modificării rolurilor conjugale.

Familiiile din societățile contemporane, au suferit în ultimele decenii transformări profunde. Schimbările care au intervenit în interiorul ei sunt atât de importante, încât și termenul de familie a devenit tot mai ambiguu, el tinzând să acopere astăzi realități diferite de cele caracteristice generațiilor precedente. Familia este cea mai fidelă posesoare a tradițiilor și a valorilor naționale. Ea este una din cele mai conservatoare (în sensul bun al cuvântului) segmente ale societății. Contrar acestei idei, familia a devenit tot mai sensibilă

la toate transformările petrecute în societate. De exemplu, una din funcțiile tradiționale, cea de îngrijire a vârstnicilor este pe cale de dispariție, iar funcția de socializare a copiilor, este împărtășită cu alte instituții sociale. Schimbarea statutului social al femeii prin implicarea ei în activități profesionale extrafamiliale determina noi configurații ale raporturilor dintre cei doi parteneri, în sensul unor redefiniri ale rolurilor acestora. Astfel, apariția și proliferarea carierei profesionale și a traiectoriei sociale feminine au complicat destul de mult relațiile interpersonale, în general, cu partenerul de viață, în special.

Asupra cuplului, cariera profesională a femeii ridică probleme de o altă natură. În primul rând, există tendința ca femeia să se concentreze foarte mult asupra carierei și să ignore la fel de mult viața de familie. Dacă această tendință este valabilă și pentru barbat, situația devine critică pentru funcționalitatea familiei ca instituție socială. Gradul de implicare în viața de familie depinde de percepția asupra modificării rolurilor, în condițiile existenței carierei profesionale la unul sau ambii parteneri.

Astfel, atunci când unul dintre parteneri este concentrat mai mult asupra carierei, celălalt trebuie să preia o parte din sarcinile domestice ale partenerului, dar preluarea poate fi formală sau angajantă.

O altă situație interesantă ar fi aceea ca în familiile cu dublă carieră, când soțul și soția și-au început carierele profesionale în același timp, succesul rapid al unuia poate deveni o problemă majoră pentru celălalt.

Familia devine din ce în ce mai mult un loc de refugiu afectiv ca reacție la condițiile stresante ale mediului exterior. Deci, familia și-a pierdut mult din caracterul ei de instituție socială. Cuplul este mai mult interesat de satisfacerea propriilor interese și mai puțin de realizarea sarcinilor pe care societatea le atribuie institutiei familiale. Aceasta noua perspectivă a indus schimbări majore la nivelul funcțiilor familiale, deoarece perturbările

manifestate la nivelul uneia dintre ele au avut un impact direct și asupra celorlalte.

Problematica organizării vieții de familie și a consecințelor ei funcționale, a evoluției rolurilor masculine și feminine apare în lucrările gânditorilor antici și a celor renașcențiști, iar o dată cu constituirea sociologiei ca știință, familia a reprezentat un obiect de studiu privilegiat. Dacă la început, cercetarea familiei s-a făcut în cadrul unor modele etnolingvistice și istorice, ulterior familia a devenit obiectul unor studii analitice, de ordin psihologic, sociologic, psihosocial, sexologie și psihopatologic, tinzând să fie definită în termeni de comunicare și intercomunicare interpersonală. Dar abia începând cu anii '60, și până în prezent, cercetările sociologice au cunoscut o dezvoltare fără precedent. Aceasta se datorează faptului că în ultimele decenii, familia a suferit mutații profunde în ceea ce privește structura și funcțiile sale.

Aparținând unor orientări conceptuale diverse, sub aspectul analizei specificului și funcțiilor familiei, au fost întreprinse numeroase cercetări privind rolul de soț și soție. Toate aceste cercetări încearcă să explice modul de funcționare a familiei, care sunt etapele prin care trece un cuplu, care sunt rolurile soțului și ale soției, care sunt relațiile ce se stabilesc între membrii ei. Cercetătorii români Iolanda Mitrofan, Maria Voinea și Petru Iluț au efectuat un șir de studii privind viața de familie.

Sociologia analizează tradiționalitatea ca o componentă de bază a vieții sociale, a sociabilității. Ea este prezentă în toate sferile și nivelele de organizare a societății, în procesele de socializare și manifestare a personalității actorilor sociali. Tradiționalitatea indică un tip distinct de instituții sociale, obișnuințe și obiceiuri, moduri de a acționa, a simți și a gândi care sunt "moștenite din trecut". Dar tradiționalitatea nu reprezintă numai amintiri din trecut, ea este continuarea trecutului în prezent și ca atare

amintirile sunt la fel de actuale ca și relațiile date în experiența prezentului. La rândul ei, familia tradițională are o serie de trăsături, cum ar fi loialitatea față de familie care e mai presus de interesul propriu, femeia e subordonată ca soție și ca mamă, copiii de ambele sexe au roluri precise, prestabilite, sunt încurajate ca valori supunerea, conformismul.

Cercetarea familiei tradiționale a reliefat că valoarea focală a stilului de viață o constituie autoritatea. În general, autoritatea implică raporturi de inegalitate. Din acest punct de vedere, în familia tradițională raporturile de inegalitate sunt foarte mari și unidirecționale, și aceasta datorită faptului că femeia este supusă. Rolurile sunt distribuite în funcție de ierarhie, conformism, putere. Acestea definesc un stil de viață a familiei ce consacră superioritatea părinților asupra copiilor, vârstnicilor asupra tinerilor, a bărbaților asupra femeilor, a fraților mai mari asupra celor mai mici etc. Autoritatea bărbatului este rar pusă sub semnul întrebării pentru că așa se perpetuează modelul, preluat prin imitație, și orice atitudine de negare a acestuia duce la etichetare, marginalizare, stigmatizare.

Opusă, dar nu totalmente, familiei tradiționale este familia modernă. Modernitatea este diferită sau chiar opusă percepțiilor tradiționale, referindu-se la produse ale culturii, instituții, forme de organizare socială, moduri de comportare. Societatea modernă este mereu în schimbare, iar în momentul în care modul de viață tradițional e înlocuit de unul mult mai complex, avansat tehnologic, modernitatea apare ca efect al acestor schimbări. Prin contrast, familia modernă se bazează pe individualism ca valoare (ceea ce explică creșterea spectaculoasă a numărului divorțurilor și toleranța din ce în ce mai mare față de acest fenomen social, femeia capătă independență economică, copiii au un mai mare control asupra propriului destin.). Pe lângă avantajele aduse de modernitate oamenii trebuie să facă față unor noi provocări, unor noi conflicte și dezavantaje.

Valorile familiei moderne întemeiază un stil de viață distinct de cel al familiei tradiționale: autorității i se substituie ca valoare cooperarea. Și ea este susținută de valori ca: egalitatea, schimbarea, comunicarea. Familia modernă se caracterizează printr-o accentuată flexibilitate a structurii de autoritate și putere. Nu mai există un model unic, dominant, în care bărbatul decide, atât în privința hotărârilor care vizează viața conjugală, cât și a celor care privesc relația parentală, așa cum se întâmplă în tradiționalitate. Relația modernă surprinde reciprocitatea puterii și autorității, pe diferite nivele și în diferite intensități, în contextul mai general al unui egalitarism afirmat și, tot mai des, pus în practică. Plecând de la aceste considerente și analizând actualele tendințe, ca o alternativă la aceste stiluri de viață, putem aprecia ca, în viitor, valoarea focală ar fi individualitatea, susținută de competiție, nonconformism, singurătate. Autoritatea și puterea în familia modernă se afla într-un permanent proces de construcție și reconstrucție, în funcție de negocierile ce au loc între parteneri, de atitudinile și comportamentele acestora vis-a-vis de rolurile pe care le îndeplinesc în familie și de statusurile ocupate în afara ei.

Pentru o mai bună înțelegere a schimbărilor efectuate în structura și funcțiile familiei trebuie amintită concluzia la care au ajuns I. Mihailescu și M. Voinea. Ei consideră că familia și-a pierdut mult din caracterul ei de instituție socială, cuplul familial fiind interesat mai mult de satisfacerea propriilor interese și mai puțin de realizarea funcțiilor pe care societatea le atribuie instituției familiale. Aceasta perspectivă a favorizat schimbări majore la nivelul funcțiilor familiale, deoarece perturbările manifestate la nivelul uneia dintre ele au avut un impact direct și asupra celorlalte. Astfel, în continuare vom prezenta schimbările ce au antrenat fiecare funcție în parte.

- *Funcția economică*

Prin trecerea de la familia extinsă la cea nucleară sau la alte forme atipice ale ei, s-au reformulat componentele funcției economice. Aceasta are loc

atat in ceea ce privește producerea de bunuri, cat si in administrarea bugetului de venituri si cheltuieli. Familia nu mai este o unitate productiva autosuficienta, membrii ei fiind dependenți de venituri castigate in afara gospodăriei. S-a redimensionat si componenta privind pregătirea profesionala a descendenților. Transmiterea ocupațiilor de la părinți la copii se întâlnește din ce in ce mai rar. Aceasta se intampla datorita deplasarii locului de munca al individului din interiorul familiei in exterior, in întreprinderi si servicii sociale. Nu in ultimul rand, latura financiara a cunoscut si ea importante modificări. Astfel, familia contemporana este caracterizata print-un buget dezechilibrat, datorat surselor sporadice de venit si/sau cheltuielilor exagerate într-o anumita direcție, de obicei, cheluieli pentru subzistenta.

- *Funcția de socializare*

Aceasta funcție a fost afectata si ea de mutatiile lumii contemporane. Sistemul școlar creat a inlocuit, in mare masura, procesul instructiv-educativ al familiei. In acest caz, putem aminti faptul ca părinții nu mai pot asigura transmiterea de cunoștințe copiilor lor. Ei nu le mai pot satisface nevoia de instructie la standardul exigentelor actuale. Din motive financiare, in marea majoritate a familiilor lipseste computerul, atat de necesar in condițiile de astazi. In alta ordine de idei, lucrând in afara familiei, de multe ori chiar plecați peste hotare, părinții sunt mai puțin timp impreuna cu copiii. Iar copiii sunt dusi - de la cele mai fragede vârste in institutii specializate (crese, grădinițe), sau sunt lasati in grija bunicilor, rudelor sau vecinilor care de multe ori nu pot oferi condiții necesare dezvoltării normale a copilului. Astfel, părinții nu numai ca nu dispun de timpul necesar realizarii unei socializari firești dar, de multe ori, nici nu realizeaza necesitatea acțiunilor educative.

Astazi exista o diversitate de moduri in care părinții isi asuma responsabilitatea socializării copiilor. Din aceasta perspectiva, au aparut forme atipice de autoritate (a copiilor fata de părinți, a tinerilor fata de vârșnici etc.). Referindu-ne la formele atipice de autoritate, sa menționam ca, in literatura sociologica si

psihopedagogica se impune cu tot mai multa putere un nou concept: *educația inversa*. Aceasta sintagma se refera la faptul ca părinții admit ca au de invatat *de la* si mai ales *împreună cu* copiii lor. Cu alte cuvinte, comunicarea între părinți si copii se realizeaza în ambele sensuri: cu cat copilul se dovedește mai ascultator si intelegator, cu atat este - la rândul lui - ascultat si inteles mai mult (Stanciulescu, 1998). Copiii isi iau si li se acorda mai multa libertate, mai multa autonomie, mai multa responsabilitate, separarea si individualitatea devenind probleme firești. Parasirea căminului inseamna, într-un fel, o a doua naștere iar copiii se pregătesc si sunt pregatiti de la o varsta din ce in ce mai mica pentru aceasta, în condițiile în care - oricum - conviețuirea ar fi fost destul de dificila, date fiind divergentele de valori, atitudini, mentalitati, stiluri de viata.

- *Funcția de solidaritate familiala*

Diminuarea acestei funcții se datoreaza, în special, mobilitatii sociale, mobilitate ce face ca locul de munca sa difere de cel rezidențial. Aceasta nu face decât sa influențeze negativ solidaritatea familiala, care este macinata de separarea fizica si afectiva existenta între membrii familiei. Pe de alta parte, relațiile conjugale, datorita unui complex de factori ca emanciparea femeii, diviziunea moderna a rolurilor în cadrul familiei, satisfacția legata de viata sexuala, au început sa fie dominate de framantari si contradicții. Același lucru se intampla si cu relația parentală, din cauza adancirii diferentelor dintre modelele culturale apartinand diferitelor generații.

- *Funcția sexuala si reproductiva*

Ca si celelalte funcții, funcția sexuala a cunoscut importante schimbări. A început sa se acorde o tot mai mare importanta performantelor sexuale. Niciodata nu s-a discutat ca acum despre "satisfacție sexuala", "apetit sexual" etc. Importantă acordată acestor aspecte face ca indivizii sa adopte o serie de comportamente ce cad de multe ori, în cele doua extreme (dorința de a

*poseda* versus inhibiția sau teama de a nu fi destul de "bun/buna" în actul sexual). Aceste componente sunt, de regula, "vinovate" de satisfacția/insatisfacția indivizilor față de relația de cuplu, de însași continuitatea și viabilitatea mariajului. De asemenea nu putem ignora faptul că, într-o perioadă relativ scurtă de timp, s-a trecut de la familia extinsă, din punct de vedere numeric, la cea restransă. Numărul de copii a scăzut continuu, ajungându-se la 1-2 copii în societatea contemporană. Apoi, se conturează tot mai clar tendința cuplurilor de a renunța la copii și de a trece la un alt mod de viață - "familia axată pe adulți".

Având în vedere aceste modificări, pot apărea două efecte majore.

1) Realizarea unui compromis între tendința femeii de a deveni o ființă mobilă - activă - autonomă și acceptarea de către bărbat a unei forme atenuate de sedentarism, pasivitate-dependență. Cu alte cuvinte, o întâlnire a celor două sexe într-un punct de echilibru, o simbioză între viața publică și cea privată, valorizată, atât de către bărbat, cât și de către femeie. Acest model de relaționare între cele două sexe ar reprezenta forma cea mai viabilă și funcțională de uniune și, poate, unica soluție de a salva familia, ca instituție socială, în perspectiva anilor ce vor urma.

2) Nerealizarea compromisului între tendința femeii de a deveni o ființă mobilă - activă - autonomă și acceptarea de către bărbat a unei forme atenuate de sedentarism pasivitate-dependență. Nu va exista, practic, un punct de echilibru, ci o permanentă întrecere între femeie și bărbat (în a-și dovedi lor înșisi, dar și celuilalt că sunt mai buni), o competiție a sexelor în care cuplul nu are prea mult de câștigat. Desigur, în anumite domenii femeile vor întrece bărbații, în altele vor rămâne în urma lor, manipularea fiind una din modalitățile la care se va apela în această confruntare care pune mai presus mandria și nu rațiunea, ambiția și nu sentimentul.

Din cele relatate mai sus, se observa ca toate funcțiile au fost afectate, într-o masura mai mare sau mai mica. Si este firesc sa fie asa, deoarece perturbările ce se manifesta într-o funcție isi găsesc rezonanta si in celelalte.

Avand in vedere schimbările intervenite in trecerea de la traditionalitate la modernitate, se considera ca societatea contemporana impune generalizarea a trei tipuri de femei:

1) *Femeile care adopta o orientare „ masculina”* - prefera ocupațiile rezervate barbatilor, manifesta opoziție fata de relațiile erotice si fata de căsătorie. Daca intra, totuși, in asemenea relații, le perturba prin straduinta de a-si impune dominația, de a fi superioare partenerului. Le putem numi femei agresive.

2) *Femeile care nu refuza rolul lor feminin, dar care conștientizează ca sunt inferioare* barbarilor, osândite sa joace un rol secundar. Ele isi indeplinesc rolul mai mult din obligație si mereu incearca sa schimbe cate ceva, in lupta cu ele insele si cu ceilalți, nerenuntand ușor, chiar daca intampina dificultati. Le putem numi femei izolate.

3) *Femeile care nu vor sa-si schimbe rolul, pentru ca nici nu conștientizează ca se poate acest lucru.* Ele isi îndeplinesc rolul știut, convinse fiind ca aceasta este menirea lor. In ceea ce fac pun pasiune, valorizeaza uneori excesiv iubirea si devotamentul. Le putem numi femei docile.

Pe de alta parte, se considera ca parteneriatul modern implica existenta a trei tipuri de barbati:

1) *Barbatul care accepta noul rol si il efectueaza din convingere,* punând pasiune in tot ce face si creând condițiile unei relații funcționale, bazate pe intelegere si respect reciproc. Ii putem numi barbati docili.

2) *Barbatul care nu accepta noul rol, dar il efectueaza fara convingere,* implicandu-se atat cat relația sa nu devină disfunctională. Ii putem numi barbati izolați.

3) *Barbatul care nu accepta noul rol si nici nu il efectueaza*, considerând ca relația de tip traditional e indicata pentru funcționalitatea cuplului. Ii putem numi barbati agresivi.

Aceste trei tipuri de barbati pot fi raportate la cele trei tipuri de femeie, prezentate anterior.

In continuare, daca se suprapun aceste combinații peste tipologia construita de Iolanda Mitrofan (1989), tipologie ce ia in calcul trei parametri, si anume:

1. *gradul de tensiune generat de natura conflictului (ridicat/moderat/scazut);*

2. *forma de manifestare predominanta a conflictului (manifesta/latentă);*

3. *durata conflictualitatii (continua/intermitenta)*, vom putea emite urmatoarele ipoteze:

- Cuplul constituit din *barbat agresiv - femeie agresiva* este caracterizat prin conflictualitate manifesta, continua, cu tensiune crescută, ce prezintă mare potential dizolvant si psihopatogen pentru unul sau ambii parteneri.

- Cuplul constituit din *barbat agresiv —femeie izolata* este caracterizat prin conflictualitate manifesta, continua, cu tensiune moderata, ce are o evoluție instabila, cu tendinta de deteriorare a esenței relației conjugale, dar cu menținerea structurii de cuplu într-o formula de pseudoconjugalitate.

- Cuplul constituit din *barbat izolat - femeie agresiva* este caracterizat prin conflictualitate manifesta, continua, cu tensiune moderata, ce are o evoluție instabila, cu tendinta de deteriorare a esenței relației conjugale, dar cu menținerea structurii de cuplu într-o formula de pseudoconjugalitate.

- Cuplul constituit din *barbat izolat -femeie izolata* este caracterizat prin conflictualitate manifesta, intermitenta, cu tensiune crescută, ce prezintă

potential dizolvant semnificativ, care nu totdeauna se finalizeaza cu separarea soților, dar faciliteaza dezvoltarea dizarmonica a relației conjugale.

- Cuplul constituit din *barbat docil -femeie izolata* este caracterizat prin conflictualitate manifesta, intermitenta, cu tensiune moderata, ce prezintă potential dizolvant scăzut.

- Cuplul constituit din *barbat izolat - femeie docila* este caracterizat prin conflictualitate latentă, continua, cu tensiune moderata. In acest cuplu, conflictualitatea planeaza deasupra relației ca urmare a unui grad de frustrare reciproc intretinut.

- Cuplul constituit din *barbat docil - femeie agresiva* este caracterizat prin conflictualitate *latentă, continua, cu tensiune scăzută*, ce favorizeaza efortul de acomodare reciproca, producând corecții permanente ale conduitelor interactionale pe linia sincronizării lor.

- Cuplul constituit din *barbat agresiv -femeie docila* este caracterizat prin conflictualitate latentă, intermitenta, cu tensiune moderata, ce faciliteaza acomodarea interpersonală, datorita caracterului ei de stimulare reciproca prin forme agreabile cum ar fi: ironia, persiflarea etc.

- Cuplul constituit din *barbat docil -femeie docila* este caracterizat prin conflictualitate latentă, intermitenta, cu tensiune scăzută, ce evolueaza rapid către asimilare interpersonală, partenerii preluând si asimilând reciproc puncte de vedere inițial diferite.

Exista anumite elemente de specificitate care diferentiaza cele doua sexe ( Ciuperca, 1997), ca sa nu mai vorbim ca, de la un cuplu la altul, exista deosebiri in ceea ce privește rolurile asumate, in funcție de particularitatile persoanelor si relației respective.

Sa vedem, inasa, ce factori au determinat flexibilizarea raporturilor de putere in cuplul modern.

*In primul rand*, emanciparea femeii, bazata in special pe creșterea nivelului de cultura si informare, emancipare care nu neaparat a diminuat

implicarea sexului feminin in activitatile tradiționale, ci a ridicat pretentiile vis-a-vis de posibilitățile barbatului de a se implica in ceea ce trata, pana nu demult, cu pasivitate si indiferenta.

*In al doilea rand*, independenta economica a femeii este un factor care a generat conștientizarea ideii potrivit careia raporturile de putere nu mai pot fi unidirecționale, in condițiile in care femeia nu mai este intretinuta de barbat si poate singura sa-si asigure subzistensa si sa ia decizii in nume propriu, fara teama de a fi supusa reproșurilor sau abandonata.

*In al treilea rand*, implicarea tot mai accentuata a femeii in viata sociala a dus la ruperea acesteia de universul îngust al familiei si la largirea orizontului ei privind rolul si locul femeii in relația de cuplu. Astfel, cu cat este mai mare numărul de relații interpersonale, altfel spus cu cat este mai deasa rețeaua sociala a membrilor unui cuplu, cu atat este mai mare probabilitatea ca repartiția autoritatii si puterii in respectivul cuplu sa fie egalitara. Dimpotrivă, cu cat este mai mica aceasta rețea sociala, cu atat creste probabilitatea apariției unui model unidirecțional de putere si autoritate (in special de la barbat către femeie).

Cum societatea contemporana implica, ca o nevoie sociala, o creștere a relațiilor interpersonale, e de presupus ca flexibilizarea autoritatii se va generaliza intr-un viitor mai apropiat sau mai indepartat. Nu *in ultimul rand*, devalorizarea sentimentului in relația de cuplu a provocat importante reasezari in structura de autoritate si putere. Femeia, independenta economic, isi permite cu o mai mare larghețe sa experimenteze relații diverse, in contextul dorinței de a se realiza si a evolua pe plan profesional.» In același timp, barbatul, din teama de a nu fi dezamagit sau părăsit, ori - pur si simplu - din nevoia de a cuceri, incearca sa nu se implice emoțional si sentimental prea mult, sa nu creeze o stare de dependenta fata de partenera. In general, cuplul sfarsitului de secol XX minimalizeaza valoarea sentimentului, fapt care are repercusiuni asupra distribuției autoritatii si puterii in relația dintre cele doua sexe. Lipsa

sentimentului implica, pe undeva, si lipsa dominației, pentru ca existenta relației functional-sexuale implica, ea insasi, o renunțare la autoritate si putere, acceptandu-se deliberat *echilibrul decizional*.

In concluzie, societatea contemporana amplifica apariția conflictelor in familie, prin faptul ca ne aflam într-o perioada de redefinire a rolurilor masculine si feminine, perioada accelerata de feminism. Pe de alta parte, atat redefinirea rolurilor, cat si înțelegerea eronata a ei, favorizeaza apariția unor comportamente de sex-rol foarte diversificate si ambigue, care intretin dizarmonia si disensiunea in cadrul cuplului. Practic, traversam o perioada de anomie a rolurilor masculine si feminine, si nu se stie cat va mai dura pana cand vor aparea doua modele de comportament acceptate de ambele sexe si puse in practica fara frustrări si nemulțumiri interioare.

*„ Prin cuvântul, fapta și comportamentul nostru, fiecare poate zidi ori dărâma, stimula ori inhiba, bucura sau întrista, motiva sau descuraja, chema ori alunga, aduna sau risipi voința și așteptarea celor din jur. ”*

(L. Șoitu, E. Vătăjmaș, E. Păun, Consiliere familială, 2001, p. 7)

## **XI. ABILITATEA PSIHOLOGULUI DE A REALIZA O RELATIE BUNĂ CU FAMILIA/CUPLUL PE CARE IL CONSILIAZĂ**

### *Argument*

*Familia/cuplul poate reprezenta cea mai importantă sursă de confort și de dragoste, dar poate fi și cel mai important izvor al durerii și al suferinței, „o reflectare și o consecință a haosului în care se mișcă lumea contemporană”(T.Bîrsanu, 2009, p.2). Existența unei relații conflictuale, divorțul sau separarea, decesul unei persoane apropiate, nașterea unui copil, problemele financiare; situația de boală, schimbarea domiciliului, șomajul sau perspectiva șomajului, pensionarea, pot amenința structura și liniștea familiei în general, a persoanei în particular. Consilierul de familie/cuplu poate ajuta persoanele aflate în dificultate să treacă peste aceste momente, să le înțeleagă și să găsească soluții pentru problemele apărute, poate repara relații încordate care există între membrii familiei sau a cuplului și poate îmbunătăți modul în care funcționează familia/cuplul ca un tot unitar. El are menirea „să restabilească un echilibru frânt sau contorsionat undeva și să-l redea pe cel în cauză lui însuși, familiei, comunității și vieții” (S.Trifu, 2002, p.47).*

*Consilierea psihologică a familiei sau a cuplului implică dezvoltarea unor atitudini și abilități fundamentale ale psihologului, fără de care procesul de consiliere nu poate duce la efectele dorite.*

Lucrarea noastră încearcă să surprindă sintetic câteva aspecte teoretice privind atitudinile și abilitățile necesare consilierului de cuplu/de familie pentru a susține o relație bună în procesul consilierii cu partenerii

cuplurilor, cu membrii familiilor. De asemenea, vom aborda și câteva modalități de formare și îmbunătățire a abilităților consilierului, absolut necesare în procesul consilierii familiei/cuplului.

**Cuvinte cheie:** *consilierea familiei/cuplului, alianța/relația de consiliere, acceptarea necondiționată, empatia, congruența, colaborarea, gândirea pozitivă, responsabilitatea, respectul, ascultarea activă, observarea, adresarea întrebărilor, oferirea de feed-back, furnizarea de informații, parafrizarea, sumarizarea, reflectarea.*

## **I. Noțiuni introductive**

Asociația Britanică pentru Consiliere (B.A.C.,1977) definea consilierea ca fiind „utilizarea principială a relației interpersonale pentru a facilita auto-cunoașterea, acceptarea și maturizarea, dezvoltarea optimă a resurselor personale. Scopul general este acela de a lucra în direcția unei vieți mai satisfăcătoare și pline de resurse. Relațiile de consiliere variază în funcție de cerere, dar pot fi centrate pe aspecte ale dezvoltării, pe formularea și rezolvarea unor probleme specifice, luarea de decizii controlul stărilor de criză, dezvoltarea unui insight personal, pe lucrul asupra trăirilor afective sau a conflictelor interne, ori pe îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți" (I. Dafinoiu, 2001, p.19).

**Consilierea familiei/cuplului** reprezintă forma teoretică și metodologică de asistare psihologică a cuplurilor și familiilor aflate în impas, cu scop bine precizat și limitat la o problemă, de scurtă durată și efect de rezolvare a problemei avute.

Indiferent de orientarea abordată <sup>124</sup>(sistemică, structurală, experiențială, strategică, narativă, psihanalitică, centrată pe soluție, cognitiv-comportamentală) succesul consilierii depinde atât de gradul de implicare al familiei, de disponibilitatea ei pentru schimbare, pentru restructurare, cât și de capacitatea consilierului de a restructura modelul de comportament al clienților,

„model distructiv care implică neglijare, critică, certuri, expectații și convingeri negative cu privire la partener și la relația în sine" (Holdevici, 2000, p.279).

Orice demers de consiliere psihologică a cuplului/familiei cuprinde între elementele sale componente, unul de importanță majoră, respectiv, **alianța de consiliere** (numită, în cadrul terapeutic, „relație terapeutică"). Această relație este o relație specială, este o „relație de parteneriat" (I. Mitrofan, D.Vasile, 2001) între client și consilier; ea trebuie să fie caracterizată de colaborare, încredere reciprocă, respect, implicare și autenticitate.

În consilieri, ca și în psihoterapie, planul relațional are o valoare deosebită, relația devenind „prin ea însăși un instrument al schimbării" (O. Gîrlaşu-Dimitriu, 2004, p. 13)

## **II. Sistemul de valori al consilierului, atitudini și abilități fundamentale**

Asumarea de către consilier a responsabilității respectării unui sistem de valori și coduri (stabilite de asociațiile de specialitate) este primul pas în debutul procesului de consiliere.

Sistemul de valori al consilierului se fundamentează pe ideile de bază ale psihologiei umaniste, care afirmă unicitatea, valoarea fiecărei persoane și manifestarea acestora prin responsabilitatea propriilor decizii. Consilierul facilitează conștientizarea de către client a conceptului de unicitate și de valoare necondiționată ale oricărei persoane. Unul din obiectivele consilierii este acela de a-i învăța pe clienți să ia decizii responsabile și să-și asume consecințele acțiunilor lor.

125

**Atitudinile fundamentale ale consilierului.** în absența cărora procesul de consiliere nu își atinge scopul formativ, sau chiar mai mult, poate avea consecințe contrare, sunt: **acceptarea necondiționată, empatia, congruența, colaborarea, gândirea pozitivă, responsabilitatea, respectul.**

**Acceptarea necondiționată** este atitudinea care are la bază următoarele principii: ființa umană este valoroasă și pozitivă prin însăși esența sa, are capacitatea sau potențialul de a face alegeri responsabile, are dreptul să ia decizii asupra vieții personale și de a-și asuma propria viață. Acceptarea este atitudinea de recunoaștere a demnității și valorii personale ale clientului, cu punctele lor tari sau slabe, calități sau defecte, atitudini pozitive sau negative, interese constructive sau sterile, gânduri, trăiri sau comportamente, fără a critica, judeca, controla și mai ales fără a condiționa aprecierea.

Acceptarea necondiționată este premisa fundamentală a procesului de dezvoltare personală și de optimizare a funcționării persoanei. Valorizarea clientului nu trebuie să fie condiționată de grupul social de apartenență, de rasă, sex, religie, nivelul performanțelor profesionale, valori și atitudini personale, comportamente.

Acceptarea necondiționată nu este echivalentă cu aprobarea oricărei atitudini sau a oricărui comportament, cu neutralitate sau ignorare, cu simpatie și toleranță. Acceptarea unei persoane nu presupune nici aprobarea nici dezaprobarea a ceea ce spune sau simte persoana. Este acceptarea modului în care persoana simte sau crede în mod diferit de ceilalți. Riscul aprobării sau dezaprobării este că persoana își percepe valoarea numai prin interpretările și evaluările pe care le face consilierul în situația de aprobare sau dezaprobare a comportamentelor sale.

Acceptarea nu înseamnă să ai o atitudine de neutralitate sau indiferență față de modul în care gândește sau mai ales simte o persoană. Acceptarea este o atitudine pozitivă, de înțelegere a persoanei și nu una neutră. Nu înseamnă nici simpatie, nici toleranță. Simpatia poate conduce și la atitudini discriminative față de ceilalți clienți, în consiliere contează mai puțin percepțiile și sentimentele celui care consiliază, cât sentimentele celor consiliați. Toleranța este o altă dificultate în dezvoltarea acceptării necondiționate. A fi tolerant

înseamnă a accepta diferențele individuale. Toleranța nu trebuie să se manifeste doar la nivel general și declarativ ci trebuie dublată de înțelegere și respect.

### ***Empatia***

Cercetările din domeniu subliniază importanța unor calități personale necesare consilierului/ terapeutului în relația cu clientul, cele mai eficiente fiind „*căldura umană sau empatia*, comunicarea și coerența între ceea ce spune și ceea ce face sau trăiește.” (A. Moreau, 2007, p.68)

O relație bună între consilierul de familie/de cuplu și cei consiliați nu poate exista fără „un contact nemijlocit și necesar,... o comunicare explicită de tip verbal și/ sau nonverbal,... o comunicare implicită de natură empatică” (O. Gîrlaşu-Dimitriu, 2004, p. 33)

Empatia este abilitatea de a te transpune în locul unei alte persoane. Empatia nu este echivalentă cu identificarea cu o altă persoană, situație în care se preia modul ei de gândire, de relaționare atitudinală, emoțională și comportamentală. Empatia este abilitatea de a înțelege modul în care gândește, simte și se comportă o altă persoană. Empatia este atitudinea de a fi "cu" persoana și nu "ca" persoana cealaltă. Un indicator al empatiei este sentimentul clientului că este înțeles și acceptat.

Empatia nu trebuie confundată cu mila sau compasiunea față de o altă persoană în dificultate. Nimănui nu îi face plăcere să fie compătimit, chiar dacă sentimentul este sincer. Empatia înseamnă "a fi alături" de persoană, atitudine care facilitează exprimarea emoțiilor, convingerilor, valorilor și îmbunătățește comunicarea dintre consilier și client.

Empatia se dezvoltă prin însușirea abilităților de comunicare verbală și nonverbală. Dintre aceste abilități, amintim: utilizarea întrebărilor deschise care facilitează comunicarea, ascultarea clientului/clientilor, evitarea moralizării, a întreruperilor în timpul conversației. Etichetarea este o barieră în dezvoltarea unei relații empatică, ea distorsionează înțelegerea, de aceea trebuie

eliminată, la fel, feed-back-urilor negative, criticile sarcastice, etc. Modalitățile de îmbunătățire a comunicării empaticе se referă la:

- oferirea de răspunsuri scurte, clare și acurate;
- acordarea unui timp de gândire înainte de a da un răspuns;
- focalizarea pe mesajele transmise de client;
- utilizarea unei tonalități potrivite a vocii;
- un ton plictisit sau dimpotrivă, prea intens, comunică mesajul că este neimportant pentru tine sau iritant;
- evitarea în răspuns a clișeeilor, etc

### **Congruența**

Congruența se referă la concordanța dintre comportamentul consilierului și convingerile, emoțiile și valorile sale personale. Cu alte cuvinte, congruența definește autenticitatea comportamentului persoanei. Este indicat să nu se exprime convingeri și idei în care nu se crede cu adevărat. Decalajul dintre ceea ce se simt sau se gândește se va transpune în maniera falsă de exprimare sau de comportament, ușor sesizabilă de ceilalți. Congruența este generată de acordul dintre convingere, trăirea emoțională și exprimarea verbală și nonverbală. Lipsa de autenticitate duce la pierderea relației de încredere cu clientul.

### **Colaborarea**

Colaborarea este abilitatea consilierului de a implica persoana sau grupul de persoane în deciziile de dezvoltare personală. Relația este de respect și parteneriat, și nu de transmitere de informații de la "expert" la "novice". Rolul consilierului este să-l ajute pe membrii cuplului/familiei să găsească cele mai relevante informații pentru ca aceștia să poată lua decizii responsabile. Consilierul nu trebuie să se erijeze într-o persoană competentă care oferă soluții de rezolvare pentru problemele clienților. Consilierul este un catalizator și facilitator al procesului de dezvoltare personală a clientului, abilitându-l să găsească soluții proprii la problemele cu care se confruntă.

## **Gândirea pozitivă**

Filosofia consilierii este definirea omului ca ființă pozitivă care poate fi ajutată să-și îmbunătățească aspectele sale mai puțin dezvoltate. Activitățile de consiliere trebuie să fie focalizate pe dezvoltarea imaginii și respectului de sine ale clientului, a responsabilității personale. Dacă viziunea generală a persoanei care vrea să ofere consiliere asupra lumii nu are nota pozitivă dată de încrederea în ea însăși și în oameni, nu este indicat să se implice în activitățile de consiliere.

## **Responsabilitatea**

O atitudine de bază a consilierului de familie/cuplu este responsabilitatea ca efort conjugat și asumat pentru dezvoltarea personală permanentă. Teoretic, consilierul nu se poate implica în procesul consilierii dacă nu își asumă responsabilitatea atitudinilor și acțiunilor sale. Responsabilitatea se traduce prin respectarea principiilor fundamentale ale consilierii, prin prevenirea utilizării greșite a cunoștințelor și metodelor de consiliere, prin evitarea oricărei acțiuni care interferează cu starea de bine a celor consiliați.

## **Abilitățile consilierului**

Procesul de consiliere este un demers științific, dar și "o adevărată aventură creativă care provoacă insight-uri și restructurări la nivelul personalității"(I. Mitrofan, 2003, p.57).

Pe tot parcursul procesului de consiliere sunt absolut necesare anumite abilități fundamentale (capacități) care permit desfășurarea cu succes a activităților și duc la efectele pozitive scontate. Cele mai importante abilități necesare consilierului de familie/cuplu pentru desfășurarea activităților de consiliere sunt: **ascultarea activă, observarea, adresarea întrebărilor, oferirea de feed-back, furnizarea de informații, parafrizarea, sumarizarea, reflectarea.**

### **Ascultarea activă**

Ascultarea activă este abilitatea de bază în consiliere ce oferă suportul unei bune comunicări între consilier și client. Ascultarea activă este cea care încurajează soțul/soția/copilul/ partenerul cuplului să vorbească deschis și liber. Prin ascultare activă se comunică respect pentru ceea ce gândește sau simte interlocutorul și se transmite mesajul nonverbal că este înțeles. Consilierul trebuie să țină cont de anumiți factori care susțin procesul de ascultare activă. Astfel, comunicarea nonverbală (tonul și intensitatea vocii, mimica, gestică) trebuie să fie adecvată conținutului și stării <sup>A</sup>afective a interlocutorului iar contactul vizual cu interlocutorul, să se realizeze fără a-l fixa cu privirea; ascultarea să fie autentică și neevaluativă - consilierul să fie sincer interesat de problema/subiectul abordat/judecățile de valoare să nu fie făcute în funcție de propriile atitudini și convingeri; ascultarea să nu se centreze numai pe mesajul verbal - cele mai multe informații le obțin din mesajele non- verbale pe care le transmite persoana: reacții vegetative (paloarea sau roșeața feței), tonul vocii, gestică, respectare momentelor de tăcere și pauzele clientului în vorbire etc

### **Observarea**

Abilitățile de observare ale consilierului de familie/cuplu permit o înțelegere mai reală a mesajului transmis, a stării afective a interlocutorului. Observarea are doi indicatori importanți: comportamentul nonverbal (mimică, gestică, voce, modificări vegetative) și comportamentul verbal (conținutul mesajelor). Observarea discrepantei dintre cele două componente oferă de multe ori informații suplimentare despre persoana/situația în cauză.

Dificultățile în procesul de observare apar <sup>130</sup>atunci când se trece de la simpla observare a unor comportamente la interpretări personale ale acestora cu scopul de a face inferențe asupra particularităților clientului. Efectul acestei abordări greșite este pierderea relației de încredere cu clientul și a autenticității ei. Obiectivul orelor de consiliere nu este o încercare din partea consilierului de a încadra și eticheta clienții în categorii, ci de a le oferi cadrul în care ei să se

cunoască mai bine, să se dezvolte personal, să se respecte pe sine și să îi respecte pe ceilalți, să învețe să ia decizii responsabile.

### **Adresarea întrebărilor**

Pe lângă ascultare, tehnica adresării întrebărilor este principala cale de intervenție în consilierea membrilor familiei sau a partenerilor cuplului. Întrebările „trebuie să le semnalizeze acestora interes pentru problematica abordată și trăirile afective, să-i liniștească, să le elimine suspiciunile și neîncrederea în felul de a-și enunța mai greu problemele și să facă punți de legătură între momentele de tăcere sau de întrerupere” (D, Goglează, 2002, p.64). Consilierul adresează întrebări clientului pentru a-l ajuta în clarificarea sentimentelor, convingerilor, atitudinilor și valorilor personale. Întrebările pot fi: **întrebări închise** (întrebări care generează răspunsuri în termeni de "da" sau "nu"; aceste întrebări duc de cele mai multe ori la întreruperea comunicării.); **întrebări justificative** ("de ce", inutile în consiliere, pentru că îndeamnă interlocutorul să identifice cauze sau motive și nu acesta este scopul consilierii. Acest tip de întrebări sunt asociate cu sentimentul de vină); **întrebări ipotetice** (utile pentru vizualizarea consecințelor pozitive sau negative ale unor acțiuni și pentru luarea în considerare a unor alternative diferite de acțiune; întrebări de genul "Cum ai vrea să fii peste ... ani?", "Dacă ai fi ..., ce ai fi?" sunt utile în abordarea de început a unor teme ca stima de sine, conflictul, luarea deciziilor. Ele asigură clientului o stare de confort prin abordarea ipotetică a problemei și nu prin focalizări specifice sau individuale); **întrebări deschise** (sunt acele întrebări care comunică interlocutorului că este ascultat și consilierul este interesat de informațiile pe care le aude. Aceste întrebări îl ajută pe interlocutor să-și exprime atitudinile, valorile, sentimentele și opțiunile asupra unei probleme abordate. Prin urmare, este indicat să se utilizeze în cea mai mare măsură întrebările deschise. Întrebările deschise facilitează procesul de comunicare prin invitația de a descrie situația: "Ai putea să-mi spui mai multe despre ...?", "Poți să descrii situația ... ?")

Pentru folosirea corectă a întrebărilor adresate clientului este recomandabil să se utilizeze întrebări care nu conțin fraze lungi, cuvintele pe care le preferă clientul, să nu se repete întrebările pe care clientul nu le-a înțeles pentru că pot induce sentimentul că a făcut o greșală; să nu se reacționeze la fiecare răspuns cu o nouă întrebare, etc.

### **Oferirea de feed-back**

Oferirea unui feed-back eficient este o abilitate care susține comunicarea bună dintre consilier și client. Feed-back-ul se va focaliza pe aspectele pozitive; el trebuie să fie constructiv și nu distructiv. Scopul este de a-l susține și ajuta pe client și nu de a-l evalua sau judeca. El trebuie să fie specific și concret, focalizat pe un comportament specific și nu pe unul general. Exprimările vagi sau referirile indirecte la comportamentul în general sau la persoană nu îl ajută pe client să progreseze.

Feed-back-ul trebuie să fie descriptiv, și nu evaluativ sau critic și trebuie oferit pentru acele comportamente și atitudini care pot fi schimbate și care să ofere alternative comportamentale; dacă se oferă feed-back pentru acele aspecte care nu pot fi schimbate, consecința imediată va fi o stare de conflict și tensiune emoțională trăite de client. Feed-back-ul trebuie oferit imediat pentru întărirea comportamentului și nu după o perioadă de timp. El trebuie să se adrese comportamentului persoanei și nu persoanei în general.

### **Furnizarea de informații**

Consilierul identifică pe parcursul ședințelor de consiliere care sunt cunoștințele, atitudinile și abilitățile pe care le are clientul. În funcție de acuratețea informațiilor dobândite, consilierul oferă<sup>132</sup> informații noi, corecte. Informațiile trebuie transmise într-o manieră care duce la înțelegerea acestora.

Atunci când consilierul constată lacune informaționale este important ca el să nu ofere un feed-back negativ clientului în legătură cu aceste omisiuni sau distorsiuni, să nu critice persoana care le-a exprimat. Acest comportament

duce la blocarea comunicării și astfel consilierul nu mai are posibilitatea de a încuraja autoexplorarea și dezvoltarea clientului.

Nu procesul de evaluare a cunoștințelor este important în consiliere. Important este cadrul și maniera interactivă de a furniza informațiile necesare, astfel ca persoana consiliată să poată lua decizii responsabile.

În furnizarea informațiilor consilierul trebuie să folosească un limbaj comun cu cel al clientului, să exploreze împreună alternativele, să învețe clientul să caute singur informații și să le evalueze critic, să transmită informații care sunt corecte, să analizeze și modifice împreună cu clientul informațiile incorecte pe care aceștia le dețin, oferind argumente pe care le înțeleg și le acceptă.

### **Parafrizarea**

Parafrizarea este abilitatea de reformulare a ceea ce este esențial în mesaj. Are ca obiectiv clarificarea aspectelor legate de subiectul sau tema în discuție. Parafrizarea se realizează prin utilizarea unor fraze care comunică clientului că mesajul a fost înțeles: "Ceea ce spui tu se referă la ...", "Cu alte cuvinte ...".

Parafrizarea permite totodată și consilierului să își clarifice dacă a înțeles corect mesajul transmis de client. Este important ca persoana care consiliază să nu utilizeze alte cuvinte sau informații, pe care clientul nu le-a transmis în mesaj, pentru a nu da o interpretare personală a mesajului și pentru a nu influența direcția comunicării.

Pentru utilizarea parafrazării este recomandabil să se evite definirea problemelor în locul clientului. Consilierul nu trebuie să judece și să minimalizeze ceea ce comunică clientul, să utilizeze sarcasmul sau ironia în feed-back-ul pe care îl oferă.

### **Sumarizarea**

Sumarizarea este o modalitate de a concentra într-o manieră organizată cele mai importante aspecte ale discursului interlocutorului.

Scopurile sumarizării sunt de a recapitula conținutul unui discurs sau de încheiere a discuției. Sumarizarea se utilizează și pentru stabilirea priorităților și alternativelor de abordare a unei teme sau subiect sau pentru clarificarea perspectivelor clientului asupra alternativelor de abordare a aceluși subiect.

Sumarizarea este utilă și ca formă de deschidere a unei noi etape a discuției pe tema stabilită, reamintind astfel concluziile etapelor anterioare. Sumarizarea se realizează împreună cu clientul și se clarifică în această fază subiectele care necesită o abordare ulterioară și cele care au fost deja identificate și clarificate.

### **Reflectarea**

Reflectarea este exprimarea înțelegerii de către consilier atât a conținutului informațional cât și a stării emoționale transmise de client. Uneori este mai relevantă reflectarea emoțiilor decât a conținutului. Reflectarea dă clientului sentimentul că este ascultat și că ceea ce exprimă sau trăiește este important. Scopul fundamental al reflectării este mai ales cel de validare a trăirilor emoționale ale clientului. Prin folosirea reflectării consilierul poate să verifice înțelegerea celor relatate de interlocutor, să îi înțeleagă și acceptarea necondiționată să stabilească o relație bazată pe încredere.

Reflectarea emoțiilor îl face pe client să devină conștient de ceea ce simte și îl încurajează să se confrunte cu problemele emoționale și nu să le evite. În mod frecvent, unii clienți evită să-și exploreze sentimentele deoarece vor să evite durerea asociată cu emoțiile puternice cum ar fi tristețea, dezamăgirea, furia sau anxietatea. Confruntarea cu sentimentele lor le permite clienților abordarea problemelor și soluționarea lor.

Pentru crearea unui bun raport psihologic, consilierul trebuie să adopte un comportament participativ, să utilizeze adecvat cuvintele, modulațiilor vocii, corpului, posturilor, gesturilor și al expresiilor mimice, etc. (I. Dafinoiu, L. Vargha, 2005, pp.93-101)

## XII. PROFILUL ȘI ROLUL SĂU CRESCUT ÎN SOCIETATEA ACTUALĂ ROMÂNEASCĂ ÎN CONSILIEREA RELAȚIEI DE FAMILIE/CUPLU

Familia ca realitate sociala complexa este subiect si obiect a numeroase cercetări inter si multi-disciplinare, asa cum arata I. Mitrofan si C. Ciuperca (1998), intre care cele de psihologie sociala, sociologie, antropologie, psihoterapie si psihopatologie dețin poziții prioritare.

Ca urmare, o serie de paradigme, fiecare cu concepte, metode proprii de investigare, cu virtuti si limite, incearca sa explice funcționalitatea familiei.

Teoreticienii dezvoltării trateaza ciclurile vieții individuale si familiale in termeni de stadii specifice. Schema ciclurilor vieții familiale, elaborata de R. Hill (1970) precizeaza intervalele de timp in care se produc schimbări in dezvoltarea familiei. Aceste stadii sunt urmatoarele (cf. I. Mitrofan, C. Ciuperca, 1998):

- stadiul inițial al relațiilor familiale ale cuplului fara copii - cuplul este dominat de expansiunea dorinței de intretinere a confortului afectiv;
- stadiul vieții cuplului cu copii preșcolari este stadiul in care se (re)stabilesce regulile de baza ale vieții conjugale, zonele de toleranta si intoleranta in creșterea copiilor care sunt inca mici;
- stadiul familiei cu copii de varsta școlara reprezintă stadiul in care rolul de părinte al fiecărui partener devine mai dificil datorita intrării copiilor in școala; este o perioada „propice” crizelor in cadrul relațiilor de cuplu, crize care se pot solda chiar cu inevitabila destramare a cuplului;
- stadiul familiei părăsită de copiii deveniți adulți - rolul parental devine mai complex prin plecarea copiilor din casa parinteasca; asistam, de multe ori, si la o criza a identitatii profesionale datorata dezagregării rolului profesional; in general, aceasta perioada este caracterizata fie prin tensiune (nervozitate, anxietate a mamei, ca urmare a menopauzei), fie prin liniște

sufleteasca (reinstalându-se, la un nivel mai înalt, iubirea și tandrețea, pentru a înfrange singurătatea și bătrânețea);

- stadiul „omului singur (văduvia)” - apar probleme noi legate de pierderea sotului/sotiei; în schimb, apariția nepoților reface echilibrul vieții.

Teoria dezvoltării analizează, așadar, schimbările la care se pot aștepta membrii familiei pe parcursul existenței lor.

Teoria structurală aduce în discuție problema schimbărilor care intervin în interiorul cuplului: tranziția cuplului de la structura de tip instituțional (traditional) la cea de tip democratic (modern) - se dezbate, cu deosebire, problema rolului fiecărui partener în cuplu (rolul = comportamentele pe care ceilalți le așteaptă de la individul care ocupă o poziție socială determinată, un statut social - Stoetzel, 1963)). Tranziția cuplului de la structura de tip traditional la cea de tip modern a adus o serie de schimbări în ceea ce privește factorul afectiv. !

Familia tradițională era în primul rând o unitate de producție și reproducție și, nu în mod deosebit, afectivă. Ea constituia un mecanism de transmitere a proprietăților și a rangului social din generație în generație.

Astăzi, ordinea acestor priorități s-a inversat. Legăturile cu lumea exterioară au slăbit, în timp ce relațiile dintre membrii cuplului s-au întărit. În societatea modernă, factorul afectiv primează atât în relația cu partenerul, cât și în relațiile dintre copii și părinți.

Consilierii de cuplu și familie îi pot ajuta pe oameni să facă față și să depășească dificultățile din relațiile lor. Consilierul de cuplu își ajută clienții să-și îmbunătățească stilurile de comunicare și abordează probleme precum divorțul sau conflictul în creșterea copiilor.

Totuși, nu e nevoie ca un cuplu să aibă probleme ca să caute un consilier de cuplu și familie. De exemplu, acesta îi poate ajuta pe partenerii care doresc să-și întărească legăturile și să învețe noi modalități de a-și consolida relația.

Fara sa ne dam seama petrecem luni de zile, poate chiar ani studiind metode de a reuși si de a creste din punct de vedere profesional sau legat de hobby-ul favorit, insa intampinam dificultati atunci cand vine vorba de a canaliza energie si timp pentru a imbunatati relațiile cu cei dragi.

Modificări pozitive - schimbarea intervine, iar partenerii lucreaza impreuna pentru a face progrese in ceea ce privește comunicarea asteptarilor fata de relația lor.

Despartirea - schimbarea nu intervine, deoarece unul dintre parteneri nu dorește acest lucru, insa gasesti resursele necesare pentru a trece peste. Înveți mai multe despre asteptarile tale de la o relație astfel incat data viitoare vei putea investi in direcția buna pentru a consolida relația.

Psihoterapia cuplului si familiei din perspectiva sistemica vede cuplu ca pe un sistem compus din doua elemente iar comportamentul fiecaruia are un impact asupra celuilalt creând un tot. Aceasta idee este deosebit de importanta pentru in ca in acest fel in sistemul familiei nu exista "tap ispasitor" chiar si in acele relații care pot parea groaznice membrilor ei. Multe se pot facea atata timp cat partenerii sunt dispusi sa faca un pas in spate si sa observe felul in care fiecare contribuie la ceea ce nu e. se simte bine in relație. In acest fel biroul terapeutului devine un spațiu sigur unde cuplul poate explora felul cum fiecare membru isi poate schimba partea sa din "sistem" pentru a oferi celuilalt libertatea de a acționa diferit.

In același timp, consilierea de cuplu nu este doar despre comportamente, ci si despte sentimentele care determina aceste comportamente si care sunt parte integranta a sistemului. Sentimentele de dragoste, incredere, tandrete si pasiune , ingropate poate de multa vreme pot sa iasa la suprafata.

Consilierea de cuplu poate fi de scurta sau lunga durata si, ca si consilierea individuala, este mereu sub controlul clientului.

Situatii probleme de cuplu Rareori se intampla ca cei care apeleaza la sprijinul consilierului sa afirme: „Este prea devreme pentru relația noastra". In

majoritatea covarsitoare a ocaziilor, cuplurile afirma: „Am incercat totul... consilierea este ultima speranță!"

Prea multe cupluri vin la consiliere cand este deja prea târziu. Este nevoie sa treaca ani plini de suferință si resentimente, pentru a programa o simpla intalnire. Daca te confrunți cu una dintre situatiile de mai jos, este cazul sa te gândești la ajutorul unui consilier:

- vorbești cu partenerul si ai senzația ca discuți cu un perete;
- discuțiile se repeta, intra intr-un cerc vicios, fara nici o rezolvare;
- discuți, insa la sfarsit ramai confuz si cu o senzație de frustrare;
- discuțiile normale se rezuma la cateva minute, dupa care incep certurile;
- eviți un subiect pentru a nu inrautati situatia;
- nu mai exista nimic sa va spuneți.

In cazul ideal, la consiliere se prezintă ambii parteneri, deoarece se considera ca nu poti construi" o echipa cand doar o jumatate din jucători este pe teren. Deseori insa, in momentul in care unul dintre parteneri decide sa apeleze la consilierea de cuplu, celalalt il insoteste.

Fiecare relație trece la un anumit moment prin clipe neplăcute, insa atitudinea si felul in care te raportezi la problema existenta te ajuta sa faci diferența intre a ramane impreuna si a te desparti. Consilierea individuala iti oferă posibilitatea de a explora dificultățile cu care te confrunți precum si asistenta in analiza modului tau de a gândi, de a simți si de a reacționa, toate acestea intr-un ambient plăcut, prietenos si cel mai important, axat pe confidențialitate. Consilierea individuala te ajuta :

- sa intelegi felul in care valorile personale, religia, filosofia de viata si locul de proveniența - mediul familial iti afecteaza relațiile cu cei din jur;
- sa descoperi efectele si consecințele acțiunilor trecute, reflectate in prezent;
- sa explorezi mecanismele de repetitie care intervin in momentele de criza.

Multitudinea cunoștințelor acumulate la nivelul diferitelor științe și discipline privind comunicarea, deprinderea și consolidarea regulilor de interacțiune umană îi ajută pe subiecți să-și adecveze relațiile cu semenii lor, chiar să dispună de o mai bună înțelegere și mai profundă a stilului lor de a intra în legătură cu alții.

În mod obișnuit metodele din psihologia socială, psihologia clinică, psihoterapie se concentrează pe intervenția în cazul de non-comunicare, de relații negative, de relații compromise, inadecvate, în cazuri de nenorociri și implicații asupra psihicului uman. Așa s-au structurat metode și mijloace de intervenție psihoclinică, în cazuri de mariaj nefericit, în familiile în care copii devin "problemă" pentru părinții lor. Cu oarecare tradiție se utilizează consilierea și psihoterapia de către psihologi, psihiatri, sistem social, se încearcă "sfatul genetic", terapie individuală premaritală, terapie de familie etc.

Din deceniul 8 al secolului XX, specialiștii evaluând modalitățile practic infinite de distorsionare a interrelației umane, de "viraj" spre destructurarea familiei și a rolului părinților în creșterea și educarea copiilor s-au îndreptat ca și în medicina spre prevenirea tulburărilor psihosociale la nivel individual și grupal.

În acest sens putem spune că au apărut și s-au perfecționat metode care se referă atât la individ cât și la cuplu, la familie - cu scopul de a oferi modele pentru dobândirea abilităților care să permită subiecților prevenirea ori minimalizarea problematicii.

S-au efectuat numeroase studii privind consolidarea relațiilor armonioase de tip non- stresant - prin identificarea ori adecvarea unui nivel înalt de satisfacție și competențe. În paralel, aceleași studii ca și altele anume imaginate au căutat să pregătească subiecții pentru înțelegerea vieții, a dificultăților ei, ca și a schimbărilor din cadrul existenței umane - care pot traversa căsătoria, interrelațiile de serviciu etc. În prezent există numeroase manuale și tratate care doresc să sugereze subiectului uman cum să învețe

singur să se protejeze (teach - yourself manuals) și astfel să prevină stresul intrafamiliar. Există, de asemenea, metode care își propun să îmbogățească pe subiect cu dovezi de auto-cunoaștere cu metode pentru o mai bună cunoaștere a cuplului, a familiei, cu sfaturi pentru practicienii care sugerează soluții privind prietenia, întemeierea familiei, consiliere în probleme religioase, respectarea vecinătății, consolidarea simpatiilor etc.

Chiar dacă majoritatea acestor persoane care dau sfaturi nu pot efectua terapii și consiliere bazate pe reguli bine fondate științific, trebuie preluat ajutorul pe care îl dau direct, sugerând subiecților prezentarea la psihoterapeut.

Aceste metode operează, de fapt, în planul interrelației intime ajutând totodată la deprinderea unor capacități de învățare în plan profesional și de abilitare chiar în interiorul relației.

Între metodele de învățare și tratament pentru relațiile de tip intercomuniare, enumerăm:

- psihoterapia,
- deprinderea abilităților sociale,
- sfat pre-marital,
- sfat marital,
- terapie comportamentală maritală,
- terapie de familie,
- maximizarea interrelațiilor de cuplu,
- auto-ajutorarea pentru părinți singuri, persoane divorțate etc.

În prezentul material noi nu insistăm și nu detaliem aceste metode, deși ele sunt extrem de importante atât în stabilirea contactului, a comunicării, cât mai ales a alăturării sau estompării anxietății, a ostilității, a conflictelor interumane. Comunicarea verbală sau non-verbală, cu reguli sau fără reguli conștientizate de partenerii "ecuației", flexibilă ori cu dificultăți percepute de ambele părți, operând indiferent de sex, vârstă, cultură, nivel socio-material -

este apanajul vieții umane fiind în aceeași măsura aptă să degenereze în conflicte, în stres ori chiar în autism (în cazurile patologice).

De aceea, studii extrem de laborioase au formulat ipoteze și metode de intervenție în "învățarea" interrelației umane. Interesant este faptul că încercările de cunoaștere umană merg paralel cu strategiile de intervenție și tratament a relaționării umane defectuoase sau insuficiente. Ceea ce se prezintă frecvent în ultimii ani în acest domeniu al psihologiei este dorința specialiștilor de a clasifica, ordona, ajuta, sintetiza modalitățile de relaționare ca și regulile de prevenire a impactului între parteneri, în cuplu, în familie. Noi am prezentat în paginile anterioare un set de reguli pentru stabilirea unor bune relații în familie, în activitatea profesională, între prieteni, între vecini etc.

Din perspectiva terapiei și prevenirii conflictelor în cadrul comunicării dorim să menționăm căutările psihologilor și sociologilor care se referă generic la:

- a) reguli privind schimbul de idei, informații și intimitate;
- b) reguli privind conflictul,

ambele tipuri de reguli presupunând confruntarea și deșlinarea (evitarea) responsabilităților la comunicarea umană.

Atunci când membrii familiei sunt capabili să se asculte unii pe alții, să se întrebe și să comenteze asupra subiectelor în raport cu care doresc să se înțeleagă, să se folosească de cuvinte pe care le așteaptă sau să se pronunțe pentru a obține consens informațional, ei pot conlucra și interacționa optim, astfel încât fiecare să fie stimulat în a se dezvolta și a resimți satisfacție.

Prin intermediul analizei comunicării în microgrupul familial se pot constata eventuale incoerențe în modul în care rolurile familiale sunt asumate și exercitate. Astfel, se pot structura configurații defectuoase ale rolurilor conjugale, prin hipertrofia sau hipotrofia rolurilor de sex (amplificarea sau diminuarea unor comportamente specifice masculinității și feminității), inversarea rolurilor de sex prin dezvoltarea unor comportamente maritale de

substituție reciprocă ("travestiul psihosocial conjugal"), desincronizarea rolurilor conjugale, incompletitudinea rolurilor maritale și parentale.

În relațiile conjugale și familiale, membrii microgrupului își pot asuma în diferite conjuncturi diverse stări ale eu-lui, uneori impietând asupra raporturilor normale de echilibru în cadrul structurii familiei. Astfel, putem constata, prin intermediul comunicărilor pe care și le adresează, existența unor incoerențe în maniera de a-și juca rolurile.

Metodele comportamentale de rol ale soților (părinților) sunt de cele mai multe ori preluate din familiile lor de origine, de la propriii lor părinți. Stilurile de comunicare și de acțiune ale acestora explică în mare măsură comportamentul comunicațional al copiilor, deveniți adulți și părinți la rândul lor, prefigurând așa-numita "matrice a scenariului de viață".

Pe parcursul dialogului familial, se utilizează toate modalitățile de comunicare posibile: înțelegerea, dezaprobarea sau impunerea, supunerea sau concilierea, intelectualizarea sau "celebrizarea", indiferența sau neutralitatea, uneori detașarea sau neimplicarea. Fiecare din aceste posibilități pot să alterneze situațional la fiecare din membrii familiei, dar pot deveni și dominante prin frecvența lor, adevărate tipare de comunicare proprii unuia sau altuia din membrii familiei.

Clasificări și sistematizări moderne apreciază că stilul comunicațional al unei persoane poate fi mobil, deschis, utilizând adecvat toate modalitățile de comunicare, sau rigid, folosind predominant un tip (de ex., stilul dominator-autoritar, sau stilul submisiv-supus). În general, puțini oameni sunt înclinați să acționeze permanent pe o singură cale, deși există persoane structurate astfel încât să utilizeze predominant una. Pentru majoritatea terapeuților familiei, comunicarea este cea mai importantă problemă, esența terapiei constând în învățarea "deprinderilor" de a comunica.

În același sens, V. Satir consideră că există cinci căi de care indivizii umani se folosesc pentru a comunica: concilierea, dezaprobarea, rezonabilitatea, irelevanța mesajului, concordanța.

Ameliorarea comunicării intrafamiliale, așa încât să devină satisfăcătoare și securizantă pentru nevoile tuturor membrilor familiei constituie un obiectiv central al terapiilor familiale. În cadrul practicării acestor terapii este necesar ca terapeutul să fie preocupat și de propriul mod de comunicare cu pacienții, întrucât poate emite el însuși, inconștient, duble mesaje.

Modul în care membrii familiei se aranjează între ei în spațiul terapeutic (stau în picioare, stau jos, se mișcă), reflectă considerabil gradul de încordare sau relaxare, calitatea și intensitatea stărilor lor emoționale, natura comunicărilor.

În ultimele decenii psihoterapia de familie nu își propune numai o însănătoșire a tiparelor de comunicare defectuoase, ci și o estetizare a acestora, în sensul stimulării armoniei interpersonale a nucleului familial. Pentru aceasta trebuie identificate mai întâi stilurile de comunicare care predomină în familie ca și semnificațiile lor pentru echilibrul și dezvoltarea acestuia.

### XIII. ASPECTE PRIVIND ATITUDINILE PĂRINTEȘTI ȘI DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII COPILULUI

Încă de la naștere, copilul intră într-un sistem complex de relații cu cei apropiați: părinți, frați, rude, mai târziu prieteni. Fiind tratat cu dragoste sau răceală, răsplătit sau pedepsit pentru faptele sale, copilul dezvoltă la rândul său anumite sentimente și atitudini față de persoanele cu care intră în contact. Asimilând progresiv limbajul, în cadrul aceluiași sistem relațional, învață totodată să comunice, folosind metode oferite de cei din jurul său. Asistăm astfel la dezvoltarea unui complex proces de învățare socială,

proces care își va lărgi progresiv sfera, pe măsură ce se extind și relațiile psihosociale ale subiectului.

-Crescând, copilul va participa – simultan sau succesiv – la viața mai multor grupuri (familial, școlar, de joacă etc.), formându-și o tot mai complexă rețea de relații interpersonale și asimilând tot mai numeroase modele și norme de comportament.

Când își va alege o profesie, o va face pe baza unor modele și influențe preluate tot de la cei din jur, de regulă persoane care au o semnificație afectivă deosebită sau care se bucură de mult prestigiu.

În concluzie, viața fiecărui om capătă conținut și semnificație numai în contextul câmpului sociocultural în care trăiește, sub influența relațiilor interpersonale pe care le dezvoltă și a experienței sociale pe care o acumulează.

Procele psihice subiacente funcționării acestui complex câmp de relații vor avea conținuturi dinamice și forme specifice de manifestare într-un anumit cadru sociocultural și istoric. Aceste aspecte, împreună cu numeroase probleme derivate constituie principalul obiect de studiu al psihologiei sociale.

Referindu-ne la studiul de față, care și-a propus să cerceteze relația dintre rolurile și atitudinile parentale și formarea și dezvoltarea copilului, după cum a reieșit din cele afirmate mai sus, importanța acestei teme pentru psihologia socială derivă tocmai din scopul său.

O. Lăzărescu afirma că un copil este o fară de om care cumulează speranțele de viitor ale părinților, este purtătorul bucuriilor, viselor neîmplinite și nădejdlor viitoare ale acestora ( O. Lăzărescu, 25).

Funcția familiei, a rolurilor și atitudinilor parentale pe lângă copil, depășește domeniul creșterii elementare și pe acela al dobândirii deprinderilor destinate să asigure confortul și prestigiul adultului. Familia este locul de inserție a copilului în societate și cultură, constituie mijlocul prin care copilul este

introdus în viața umană și în cadrul în care se elaborează personalitatea sa proprie, realizând astfel socializarea sa primară.

Numeroase trăsături importante ale personalității se constituie după măsura situațiilor trăite de copil în sânul familiei. Atitudinile părintești, atât cât pot fi ele definite, îi determină pe copii să se diferențieze unii de alții, pentru ca particularitățile lor să se manifeste clar și coerent în comportamentul sau în exprimările pe care subiecții înșiși le oferă prin unele teste de personalitate. Cu alte cuvinte, atitudinile părintești au alte consecințe durabile asupra personalității copilului.

Singura atitudine părintească validă – luând în considerație datele oferite de psihologia copilului – este cea descrisă sub termenul de acceptare, care presupune dragostea din partea părinților, atenție profundă la posibilitățile și slăbiciunile copilului, respectarea persoanei în formare a acestuia. Aceasta atitudine de acceptare se manifestă în diferite moduri, după vârsta copilului. De asemenea, cei doi părinți sunt implicați în mod egal în procesul educativ familial, dar având roluri diferite. Ei sunt indispensabili, însă pot fi substituiți într-o oarecare măsură prin înlocuitori adecvați, dacă aceștia sunt acceptați de către copil, fapt care depinde de acceptarea acestuia de către părinți. Orice neînțelegere între părinți, ale căror roluri sunt strâns complementare, pune în pericol sentimentul de siguranță al copilului și armonia dezvoltării personalității sale.

Personalitatea copilului se constituie datorită interacțiunii continue dintre factorii externi și cei interni prin apariția și dezvoltarea unor elemente bazale ale personalității în relație cu cei din jur și cu achiziții importante la nivelul experienței de viață ( E. Verza, p. 88).

Deoarece personalitatea începe să se formeze încă de la naștere, orice achiziție reprezintă o contribuție semnificativă la constituirea sa și pregătește terenul pentru instalarea unor noi caracteristici din ce în ce mai complexe, ce marchează notele distinctive și diferențiatore ale identității personale.

Copilul vine pe lume cu o zestre ereditară bine camuflată sub trăsături încă nediferențiate. Treptat, ies la iveală anumite particularități fizice, fiziologice și psihice, datorită cărora începe să i se contureze personalitatea. Putem afirma, deci, că ereditatea constituie premisa, mediul este condiția, iar educația reprezintă factorul determinant al dezvoltării personalității umane.

Personalitatea este "rezultatul unui proces evolutiv care începe din primele zile de viață ale copilului, dar care se fundamentează pe anumite structuri biosomatice transmise pe cale genetică, și, deci, preexistente în raport cu structurile psihice în curs de formare în ontogeneză.

Cei mai mulți psihologi sunt de acord să împartă copilăria în mai multe etape, fiecare dintre ele înglobând anumite caracteristici care definesc în linii mari personalitatea copilului. Neomogenitatea copilăriei și lunga cale a dezvoltării personalității umane au condus la necesitatea acestei periodizări, ținându-se seama de nevoile biologice ale organismului și de relațiile cu mediul familial și social. Schimbarea personalității de la o perioadă la alta înseamnă o restructurare calitativă a particularităților psihologice, ceea ce ne oferă posibilitatea diferențierii unei etape de alta.

8

Procese psihosociale implicate în formarea personalității copilului

Formarea și evoluția personalității sunt strâns legate de trei categorii de procese psihosociale și socioculturale cu caracter complementar: socializarea, integrarea și învățarea socială. Bloom afirmă că în copilărie se dobândește aproximativ 60% din experiența fundamentală de viață. Un aspect deosebit de important în acest sens îl reprezintă socializarea copilului. Întrucât în timpul nașterii omul nu este decât o potențialitate umană, transformarea lui în realitate reclamă imperios ca, încă din momentul nașterii, copilul să fie angrenat într-un proces de socializare. Geneza sociabilității este determinată de formarea culturală a personalității, de apariția conștiinței conformării la regulile și simbolurile grupului din care face parte individul. Acest proces poartă numele de socializare, în raport cu care individul interiorizează normele, valorile și

preceptele grupului social, devenind actor al sistemului. B. Bernstein considera că socializarea este ”procesul în cursul căruia un copil dobândește o identitate culturală determinată și reacționează, în același timp, la această identitate”. Din această definiție reiese faptul că socializarea implică și o reacție pozitivă din partea copilului la valorile, concepțiile sau modelele de comportare transmise în vederea formării și integrării sociale.

D. Cristea definea socializarea ca un ”proces psihosocial cu caracter interactiv, prin intermediul căruia se transmit și se asimilează sisteme de valori, norme, modele socioculturale , atitudini, credințe și concepții, care sunt caracteristice colectivităților și grupurilor de apartenență”. Fiind un proces care are ca elemente funcționale fundamentale comunicarea și influența interpersonală și de grup, socializarea presupune transmiterea, asimilarea, interiorizarea și exercitarea activă și independentă a unor conținuturi socioculturale care reprezintă principiile structurante ale unei comunități istoricește constituită. Aceste conținuturi, odată asimilate, constituie premisă esențială a integrării și coparticipării persoanei la viața socială în termeni de normalitate acceptată, după cum nerealizarea acestui deziderat conduce cel mai adesea la marginalizare, dezinsertie, respingere socială, anomie și manifestarea unor atitudini și comportamente deviate sau antisociale.

Influențele formative care se exercită asupra subiectului în perioada socializării determină configurarea și îmbogățirea progresivă a structurilor personalității, pe fondul unei activități instructiv-educative sistematice și diferențiate în funcție de vârstă și de aptitudinile personale. C.Ciofu afirma, că socializarea debutează în jurul vârstei de un an și poate fi definită ca procesul prin care un individ devine membru al unui grup social. În timpul acestui proces, care durează toată viața, dar cunoaște dezvoltarea maximă între doi și șase ani, copilul învață normele de comportare în societate, rolurile sociale, sensurile ritualilor, autocontrolul și autostima.

Funcția de socializare revine în primul rând familiei. M. Voinea afirmă că procesul de socializare prin familie se manifestă în următoarele direcții:

- copilul învață că adulții au dorințe, interese, obiceiuri, nevoi și că este avantajos să se adapteze acestora;
- copilul învață că trebuie să împartă resursele (spațiul, bunurile, jucăriile, hrana, timpul și afecțiunea părinților);
- copilul învață cum este de dorit să se poarte pentru a fi acceptat, apreciat, recompensat;
- copilul învață să lupte pentru a obține un lucru, pentru a-și satisface o dorință.

Socializarea implică trei forme principale: primară, (de bază), secundară și continuă (a adultului).

*Socializarea primară* are loc în timpul copilăriei, atunci când copilul își fixează profund modelele formative exercitate de părinți, la nivelul structurii sale de personalitate aflate în formare. Copilul învață să distingă elementele lumii obiectuale și relaționale, dezvoltându-și treptat conștiința propriei identități.

*Socializarea secundară* se produce prin activitatea de învățare a normelor care reglează relațiile copilului cu egali săi (frați, surori, prieteni, colegi). Acest tip de socializare îl determină pe copil să constate că rolurile sociale pe care le îndeplinește nu au loc întotdeauna într-un climat afectiv și protector. Astfel, în vreme ce familia socializează copilul într-un climat afectiv, școala și relațiile implicate de ea presupun un tip de socializare bazat pe neutralitate afectivă.

*Socializarea continuă* intervine pe tot parcursul schimbărilor din viața adultului, în măsura în care acesta își schimbă valorile, atitudinile, comportamentele, dobândind noi experiențe de viață și asumându-și noi roluri sociale.

E. Sănciulescu, plecând de la concluziile formulate de o serie de cercetători, evidențiază faptul că în familia tradițională, părinții aparținând unor categorii socio-economice diferite transmiteau copiilor lor valori la fel de diferite: astfel, în clasele mijlocii și superioare erau valorizate autonomia și stăpînirea de sine, imaginația și creativitatea, în timp ce în clasele inferioare accentul era pus pe ordine, curățenie, obediență, respect al vîrstei etc. În timp ce părinții aparținând claselor superioare și mijlocii valorizau reușita școlară, ca mijloc de ascensiune socială (trasmițînd copiilor "sindromul de reușită"), cei din clasele de jos transmiteau mai degrabă un "sindrom al eșecului", educația lor fiind dominată de pasivitate și fatalism.

Din această perspectivă, uniformitatea socializării se referă la convergența modelelor culturale transmise la fiecare din cele trei nivele: clasa superioară / clasa mijlocie / clasa inferioară. În societatea tradițională există o scară valorică mult mai mare, spre deosebire de societățile contemporane unde, la același nivel (clasă superioară) găsim forme diferite de socializare, valori diferite, atitudini și comportamente uneori contradictorii, toate acestea datorită faptului că prezentul a impus un nou tip de cultură, cultura prefigurativă (vîrstnicii învață alături de / de la tineri) .

Referindu-se la societatea românească tradițională, E. Stănciulescu afirma că, din orice categorie socială făceau parte, copiii participau *de facto* la exercitarea puterii, ori de câte ori era în joc un aspect al vieții familiale care îi includea, chiar dacă *de jure* nu li se recunoștea acest drept. Atât timp cît se purtau cum trebuie (cum o cerea situația și nu cum o impunea o normă precisă), familia nu exercita decât rareori o influență explicită, de întărire, asupra lor. Dacă acceptăm acest punct de vedere, afirmă C. Ciupercă, atunci putem considera că România se află "cu un picior în modernitate", ea folosind deja modelul socializării de mai tîrziu.

Din perspective socializării în funcție de sex, familia tradițională a favorizat accentuarea conștientizării diferențelor dintre sexe, întrucît punctele de

convergență între cele două modele educaționale erau destul de puține. Băieții erau socializați astfel încât să devină activi, ostili și agresivi. Fetele, însă, erau blamate sau pedepsite pentru comportamentul lor agresiv, dar recompensate dacă erau supuse și politicoase. Chiar și cu ajutorul jucăriilor, cele două sexe erau influențate să se îndrepte spre anumite profesii, lucru care se mai întâmplă și în zilele noastre.

Socializarea în familia tradițională avea loc prin câteva procese de învățare, ce întăreau sentimentul apartenenței la un sex, sentiment ce pune la baza lui mai mult diferențele dobândite și mai puțin diferențele prescrise. Cele mai importante procese de învățare sunt: imitația diferențială, întărirea diferențială și auto-socializarea.

#### 1) Imitația diferențială

Acest proces de învățare pleacă de la premise că la copii există tendința de a imita modelele de același sex, în mai mare măsură decât pe cele de sex opus, deoarece copiii sunt mai tentați să imite pe cineva perceput ca fiind similar cu ei. Însă părinții aparținând societății tradiționale nu interveneau deloc în acest proces, ba chiar erau convinși că băiatul va deveni bărbat adevărat doar imitându-și tatăl, iar fetița o femeie veritabilă, identificându-se numai cu mama. În general, nu erau doar convinși de acest lucru, ci și mândri, copilul devenind matur abia atunci când era capabil să imite modelul oferit de părintele de același sex.

#### 2) Întărirea diferențială

Se consideră că părinții, profesorii, prietenii întăresc comportamentele specifice sexului copilului și răspund negativ la comportamentele nepotrivite sexului. Societatea tradițională nu numai că impunea copiilor să preia comportamentele de rol ale părinților de același sex, dar, în același timp, valoriza negativ orice încercare a copilului de a imita gesturi, de a adopta comportamentele considerate ca aparținând modalităților de manifestare ale celuilalt sex.

### 3) *Auto-socializarea*

L. Kohlberg arată că acest proces de învățare pleacă de la ipoteza potrivit căreia odată ce copilul s-a identificat, el caută în mod activ informații despre modul cum femeia / bărbatul trebuie să se poarte. Însă societatea tradițională oferea două modele distincte de comportament, cu care copilul trebuie să se identifice sau nu, plecând de la sexul pe care acesta îl are. Ceea ce vede în familia de apartenență, vede și în celelalte familii, societatea tradițională fiind unitară și convergentă în privința adoptării celor două modele distincte de comportament, proprii celor două sexe.

Ca o concluzie, relația părinte-copil în familia tradițională era în general bazată pe înțelegere și acceptare și nu pe conflict și negare, convergența valorilor, respectul față de norme și obiceiuri, linearitatea rolurilor generând și / sau permițând o socializare lipsită de tensiuni și divergențe.

În familia modernă, pe de altă parte, relația părinte-copil are cu totul alte coordonate comparativ cu cele existente în familia tradițională. Concepțiile privind relația parentală au evoluat semnificativ, rezonant tranziției treptate a familiei de la tradițional la modern.

8

Din această perspectivă, E. Duvall evidențiază existența a două tipuri de modele maternel, și anume: modelul mamei tradiționale (ce impune prin perseverență și rigiditate) și modelul mamei moderne (axat pe dezvoltarea capacităților instructiv- formative ale copiilor, în condițiile unei libertăți și flexibilități crescute).

Analog, E. Elder a identificat modelul tatălui tradițional (care asigură educația copiilor de pe poziția celui care are întotdeauna dreptate și ultimul cuvânt în orice problemă) și modelul tatălui modern (ce folosește mai puțin metodele punitiv-restrictive).

Din combinarea celor patru modele rezultă patru tipuri de familii, care sintetizează trecerea de la socializarea rigidă și autoritară la cea flexibilă și îngăduitoare, și anume: familia tradițională (alcătuită din doi părinți tradiționali),

două forme de tranziție (un părinte tradițional și unul modern) și familia modernă. Nici familia tradițională, dar nici cea modernă nu asigură însă o socializare echilibrată, aceasta fiind posibilă mai curând în cadrul celor două forme de tranziție, în care unul din părinți compensează cu tradiționalismul său modernitatea celuilalt.

Pentru a evidenția caracteristicile socializării în familia modernă și consecințele relației părinte-copil asupra viitorului matur, C. Ciupercă a urmat două direcții, și anume: (a) prezentarea caracteristicilor generale ale procesului de socializare și (b) abordarea socializării din perspective celor două sexe, pentru a observa în ce măsură contribuie aceasta la adâncirea prejudecăților și stereotipurilor legate de identitatea sexuală și asumarea viitoarelor roluri familiale.

Socializarea implică procese similare de identificare și diferențiere. Identificarea e un proces psihologic prin care un subiect asimilează un aspect, o caracteristică, un atribut al altuia și se transformă (total sau parțial), pe baza modelului respective. Din acest punct de vedere, personalitatea se constituie și se diferențiază printr-o serie de identificări.

8

Conform E. Stănciulescu, părinții constituie pentru copii prezențe simbolice esențiale, ei fiind primele repere semnificative ale procesului de autoidentificare / autodiferențiere a sinelui. Aici intervin două puncte de vedere distincte. Orice copil, indiferent de sex, este supus unei puternice influențe materne. Însă un copil învață să devină matur prin identificarea cu părintele de același sex și, mai târziu, prin identificarea cu persoanele reprezentative ale aceluiasi sex din jurul său.

Băiatul este obligat să se detașeze de mama lui, să se apropie de tatăl lui și să facă să funcționeze un mecanism de identificare în legătură cu aceasta din urmă. Mediul rural permite o identificare mai ușoară, pentru că băiatul vede cum tatăl său își exercită meseria de bărbat. Mediul urban nu favorizează această identificare, iar adolescentul trebuie să se descopere pe sine și să devină un adult

"împotriva" tatălui său (urmează altă meserie, adoptă alte valori etc.). În acest caz, apare mai viabilă teza potrivit căreia băiatul sesizează superioritatea paternă printr-un sentiment de rivalitate.

Chiar dacă se manifestă sau nu acest sentiment, cercetările psihologice subliniază că, pentru dezvoltarea identității masculine, despărțirea de mamă este esențială. A-ți descoperi propria identitate sexuală, afirmă E. Leonelli înseamnă a imita modelele sau modurile de a proceda, de a gândi și de a simți ale unei alte persoane de același sex. De aceea, un băiat care nu are alături de el un bărbat adult are dificultăți în a se identifica în cadrul sexului lui. Prin urmare, băieții fără tata vor avea o identitate de sex confuză și capacități mai reduse de expresie. Această concluzie a avut un impact considerabil, luând în considerație faptul că au apărut puncte de vedere potrivit cărora opțiunea homosexuală la băieți ar deriva mai mult dintr-o atașare împiedicată față de tata, decât din dominația maternă, cum se teoretizase anterior. Pe de altă parte, fata poate face să funcționeze un mecanism de identificare fără să se detașeze de mama sa. Poate acesta este și unul din motivele pentru care fetele se maturizează mai devreme decât băieții .

8

Aceeași idee o regăsim și la E. Stănciulescu care consideră că sentimental copilăriei masculine are o durată mai mare decât acela al copilăriei feminine: băieții sunt mai vulnerabili și mai greoi în înțelegerea / asimilarea ordinii sociale adulte.

Greutățile pe care le întâmpină fata în procesul de identificare se leagă de rolul pe care nu îl mai acceptă și pe care îl vede de la mama sa (gospodină, imobilă, pasivă etc). Există, deci, și ideea potrivit căreia cu cât fata crește, cu atât identificarea cu mama ei nu mai apare ca o soluție satisfăcătoare. Acest lucru se întâmplă în special în familiile unde tatăl este perceput ca având autoritate iar, pentru a domina, fata trebuie să se identifice cu el. Dacă nu va reuși, ea va suporta superioritatea paternă cu o admirație neputincioasă .

Un rol important îl are și reacția tatălui față de propria sa fiică. De exemplu, dacă fata seamăna din punct de vedere fizic cu mama sa, care este foarte feminină, atunci tatăl va avea tendința să o trateze ca pe o femeie. Dar dacă tatăl nu are un fiu, iar fata sa are o constituție viguroasă și robustă, atunci el va fi tentat să o trateze ca pe un băiat. În general, o fată care are surori se formează altfel decât o fată care are frați. Un băiat apărut după două fete are puține șanse să fie neglijat. Dacă ar fi precedat, însă de doi băieți, ar putea fi socotit ca o decepție. Tot așa, un băiat care are numai frați poate ajunge să se simtă străin de tot ceea ce este femeiesc, rămânând toată viața stângaci într-un mediu populat de femei.

În concluzie, numărul și sexul copiilor ușurează sau îngreunează semnificativ procesul de identificare al fetei sau al băiatului cu părintele de sex opus. Indiferent de numărul copiilor, pentru obținerea unei identități autentice sunt necesare mai multe etape:

- atașarea față de mamă;
- îndepărtarea de mamă;
- atașarea față de tată;
- îndepărtarea de tată;

8

care îl ajută pe om să-și descopere "esența proprie".

În procesul socializării, copiii nu se identifică cu părinții, ci își formează ei comportamente proprii. Conform acestei teorii a dezvoltării cognitive, propusă de L. Kohlberg, identificarea sexuală apare ca fiind un produs al căutării efective a identității proprii. Aceasta deoarece înainte ca un copil să se identifice cu o altă persoană, el trebuie să dispună de anumite judecăți despre natura caracteristicilor sale distincte.

De exemplu, băieții nu devin bărbați pentru că se identifică sau își imită tatăl, ci se identifică cu tatăl lor pentru că realizează că sunt băieți. Ei își conștientizează apartenența sexuală și se comportă ca atare. Această teorie, deși recunoaște rolul active pe care copiii îl au în procesul identificării lor

sexuale,deși accentuează importanța diferențierii, neglijează semnificația învățării sociale a sex-rolului.

Indiferent de punctual de vedere adoptat, este important de sesizat ce vede copilul la părintele cu care se identifică sau nu, prin ce vrea el să se diferențieze și ce impact are acest proces asupra raportului părinte-copil .

Astfel, copilul observă mai întâi cum părinții caută să-l facă să gândească și să acționeze în antinomii. De exemplu, printre primele lucruri învățate de un copil sunt deosebiriile dintre curat-murdar și dintre permis-interzis. Însă ceea ce e considerat curat și permis versus murdar și interzis variază mult de la o societate la alta sau chiar între familiile dintre aceeași societate .Conștientizarea diferențelor îl determină pe copil să își creeze propriul lui sistem de valori.

Apoi, copilul sesizează, odată cu ieșirea în exteriorul familiei, că părinții cad în una din cele două extreme: hiperprotecție sau libertate totală. În ambele cazuri, copilul dorește să-și afirme individualitatea, dorință generată de frustrare (în primul caz) sau de permisivitate (în cel de al doilea caz). Dacă diferențierea nu este posibilă pot apărea consecințe grave mai târziu. De exemplu, se consideră că 62% din divorțuri sunt cauzate de hiperprotecția maternă asupra bărbatilor, urmarea unei prea strânse legături dintre mamă și fiu .

Majoritatea cercetărilor conchid că elementele contradictorii cele mai vizibile în raportul dintre generații apar în perioada adolescenței, pentru că atunci intervin modificări importante, datorită resocializării care are loc. Se renunță la vechile norme și valori (ce constituiseră un dat până la acea vreme) și se însușesc altele noi ( datorită voinței proprii, individuale). Ca atare, se manifestă tot mai acut tendința de afirmare a propriei personalități, de individualizare, de personalizare.

Adolescentul se comportă ca și cum ar reprezenta punctual central al vieții, dorind să atragă atenția asupra sa, să șocheze prin faptul că e unic și nonconformist. El caută să fie original și să stârnescă admirația în tot ce face,

plecând de la gesturi și limbaj și ajungând la vestimentație sau chiar la modul cum își semnează numele. Dorința de libertate și armonie este tot mai mare și ea sporește odată cu vârsta. Pe măsură ce apar primele iubiri, adolescentul se închide și mai mult în lumea constrictă de el și orice încercare de a pătrunde în interiorul ei determină atitudini negative, mai ales dacă aceasta simte că propriile sentimente îi sunt ridiculizate și contestate. Se observă, deci, că la vârsta adolescenței copilul aparținând familiei moderne tinde să se comporte în două maniere față de părinți: contra lor sau îndepărtându-se de ei. În primul caz, el consideră că părinți nu-l înțeleg și se decide să "lupte", dovedindu-le că poate reuși și fără ajutorul lor, dar aplicând o altă mentalitate și o altă scală de valori. În al doilea caz, copilul nu luptă, dar își construiește o lume a sa, se izolează față de părinți și îi acceptă în jurul său doar pe cei care-l înțeleg. Din această perspectivă putem concluziona că societatea contemporană este macinată de contradicții interpersonale, iar aceasta capătă accente suplimentare când este vorba de generații diferite. Se poate afirma cu un grad mare de certitudine că raporturile intergeneraționale moderne sunt caracterizate de o conflictualitate ridicată, neîntâlnită în societatea tradițională, marcată de conformism și constrângere. Căutând o explicație, C. Ciupercă consideră că un posibil punct de plecare îl constituie faptul că deosebiri între generații sunt determinate de schimbările intervenite în dezvoltarea psihosomatică a individului contemporan, cu deosebiri la vârsta tânără.

Debutul mai timpuriu al adolescenței, aparținerea pubertății la o vârstă mai mică, extinderea limitelor superioare ale tinereții, toate constituie particularități ce influențează relațiile între generații. O altă cauză ce accentuează decalajul dintre dezvoltarea personalității individului, maturizarea sa biopsihică și intelectuală și integrarea în societate este dată de prelungirea școlarității. Nu trebuie ignorate nici modificările ce au intervenit în ierarhia trebuințelor. De multe ori, adolescentul adoptă nevoi caracteristice statutului de adult, dar acestea ori nu sunt identice, ori sunt asumate necorespunzător.

De cele mai multe ori, divergențele între generații își au originea în lipsa de interes pentru problemele cu care se confruntă adolescentul. Din lipsă de timp, din indiferență sau chiar din motive ridicole ( de exemplu, unii adulți consideră că tinerii nu vor accepta argumente lor și, ca atare, nici nu mai deschid discuții ce ar putea induce divergențe de opinii), adulții ignoră să abordeze anumite aspecte ale vieții și realității sociale. Iar atunci când se hotărăsc să o facă este, de obicei, prea târziu, căci contradicțiile sunt deja amplificate .

Analizând aceste aspecte, a ajuns la următoarea concluzie: dacă societatea ar fi relativ stabilă, cu valori bazate pe continuitate temporală, transferul de cultură nu ar ridica probleme deosebite. Însă societatea contemporană se caracterizează prin discontinuitate valorică, ceea ce afectează stabilitatea și conduce la dificultăți în comunicarea sau înțelegerea dintre membrii familiei, promovând o stare de incertitudine reflectată în raporturile dintre generații. Această stare de incertitudine este accentuată de trecerea de la o societate închisă, orientată spre supraviețuire, la una deschisă orientată spre dezvoltare, trecere ce a implicat o serie de efecte perverse și a generat situația de ambiguitate existentă astăzi.

8

În ceea ce privește România, principalul efect al evenimentelor din 1989 în acest sens îl constituie ruperea procesului de socializare. În perioada totalitaristă, singurul vector care mai efectua o socializare firească era familia. Familia devenise o seră care te apăra de sistem. Acest rol al familiei a fost distrus în 1990, când strada a devenit vectorul principal de socializare. Acum relația părinte-copil se bazează pe alte principii, comparativ cu cele care guvernează familia tradițională. Copiilor își iau / li se acordă mai multă libertate, mai multă autonomie, mai multă responsabilitate, separarea devenind o problemă firească.

Privind socializarea din perspectiva celor două sexe, C. Ciupercă afirma că deși influențele tradiționale au rămas, ele s-au modificat în mare măsură. În această ordine de idei, s-au modificat considerabil patru axe pe care

mulți sociologi le-au considerat a fi baza diferenței de socializare a celor două sexe. Prima dintre ele este *axa sedentarism-mobilitate*.

În trecut, fetele erau încurajate să rămână sedentare, iar băieții să devină mobili. Aceste caracteristici tradiționale s-au destrămat progresiv. În zilele noastre, fetele se lovesc de toate problemele pe care le ridică mobilitatea și își formează o perspectivă mult mai largă, dorindu-și mai mult de la ea.

Strâns legată de această axă este și *axa public-privat*, care a suferit și ea numeroase modificări. Progresiv, s-a renunțat la ideea că femeile acționează (doar) în spațiul privat, ceea ce a generat schimbări în procesul socializării celor două sexe.

*Axa pasiv-activ* se supune aceluiași proces de transformare. Fetele sunt învățate să devină active, să renunțe la pasivitatea tradițională care, aplicată la condițiile societății contemporane, le-ar fi izolat, le-ar fi frustrat.

În fine, numeroase schimbări a suferit și *axa dependență- autonomie*. Fetele sunt educate astfel încât să poată depăși stadiul de dependență față de sexul opus și să devină tot mai libere în opțiunile lor de viață.

După cum se poate observa, socializarea fetelor a devenit din ce în ce mai complexă și dificilă. Și aceasta nu atât pentru că ar implica eforturi sau costuri foarte mari, ci din cauza faptului că trebuie înlăturată o mentalitate care a făcut din femeie o ființă sedentară, pasivă și dependentă, ce-și limita viața doar la spațiul privat.

În ceea ce privește socializarea băieților, se merge în continuare pe linia mobilitate-activism- autonomie, acționând cu preponderență în spațiul public. Nu au intervenit schimbări de fond, modificările care au apărut ținând de conștientizarea faptului că băieții trebuie să devină mai expresivi și nu doar instrumentali, accentuând și latura afectiv-emoțională, nu doar cea economică.

Învățarea socială este o activitate complexă, complementar și indisolubil legată de procesul socializării, reprezentând totalitatea proceselor psihoindividuale și activităților psihosociale prin intermediul cărora se asimilează

ansamblurile de cunoștințe, norme și modele sociale specifice unei comunități, generând pe această cale moduri specifice de gândire, simțire și acțiune. Învățarea socială presupune nu numai asimilarea cognitivă a unor conținuturi de natură socială, ci și interiorizarea acestora, adică realizarea unor complexe de natură cognitivă, afectivă și motivațională, care, odată formate, vor acționa ca factori interni în determinarea atitudinilor și comportamentelor prosociale. De calitate și eficiența procesului de învățare va depinde nemijlocit atât nivelul de socializare și integrare socială a membrilor, cât și coeziunea și funcționalitatea generală a comunității căreia aparține .

Învățarea socială reprezintă o formă specială de învățare umană, discriminativă, care se distinge printr-o notă emoțională, de participare afectivă a subiectului la însușirea comportamentului social și care se efectuează fie pe cale observațională (după model), individual asistând la experiența altor persoane, fie în procesul interacțiunii nemijlocite a indivizilor în grup ori în condițiile exersării individului asistat de alții, ca învățare în public și, deci, sub influența prezenței celorlalți. Această învățare se realizează prin :

*-condiționare socială directă;*

8

*-condiționare indirectă-* prin limbaj- cuvintele conținând sensuri plăcute ori neplăcute pentru subiect și trezindu-i astfel o atitudine emoțională, care apoi e atașată obiectului, situației sau evenimentului pe care îl desemnează cuvântul respectiv .Printr-o asemenea condiționare indirectă verbală se însușesc în genere prejudecățile, zvonurile și stereotipurile sociale. Învățarea socială observațională, în care cel care învață participă emoțional, stă la baza multor conduite afective de apărare ale individului. Foarte multe dintre experiențele sociale învățate se bazează pe mecanismele condiționării umane operante, pornind de la o motivație a individului. Prin conținutul său, învățarea socială este învățare de experiențe umane, de roluri și comportamente sociale, de relații sociale, semnificații și valori. Învățarea socială are la bază o motivație socială individuală și de grup, dată de nevoia de mutualitate, trebuința unui statut social

ridicat, dorința autorealizării și de autodepășire, angajarea în atingerea scopurilor colective etc.

Învățarea socială a indivizilor este reglată și controlată în grup prin fenomenul comparației sociale, raportând performanțele învățării fiecăruia la rezultatele indivizilor concret existenți, ca și la modelul grupal etalon generalizat, funcționând ca reper social, ca model ideal.

Factorii întăritori în învățarea socială sunt aprobarea grupală, recompensele morale, lauda, recunoșterea, acceptarea și promovarea socială a indivizilor. Învățarea socială se distinge prin efectele sale psihosociale asupra personalității indivizilor, ca și asupra relațiilor din grup. Ea poate fi învățare competitivă sau cooperativă, cu sarcini individuale sau colective, de participare ierarhică sau cu efort egal distribuit și cu tot atâtea consecințe deosebite în dezvoltarea psihică și socială a celor ce învață .

## **Bibliografie**

1. Bîrsanu, T., (2008), *Psihosexologie*, Sinteze de curs, UEB
2. Cole, J, Reiate, (2005), *Față în față cu infidelitatea*, Editura Curtea Veche, București
3. Dafinoiu, I, (2001), *Elemente de psihoterapie integrativă*, Editura Polirom, Iași
4. Dafinoiu, I., Vargha, J-L, (2005), *Psihoterapii scurte: strategii, metode, tehnici*, Editura Polirom, Iași
5. Enăchescu, C., (2007), *Tratat de psihanaliză și psihoterapie*, Editura Polirom, Iași
6. Gîrlașu-Dimitriu, O., (2004), *Empatia în psihoterapie*, Editura Victor, București
7. Gîrlașu-Dimitriu, O., (2004), *Tehnici psihoterapeutice*, Editura Victor, București
8. Goglează, D.,(2002), *Psihoterapia, ca relație a schimbării individuale*, Editura polirom, Iași
9. Holdevici, I., (2000), *Gândirea pozitivă*, Editura Dual-Tech, București
10. Mitrofan, I., Vasile, D. (2001), *Terapii de familie*, Editura SPER, București
11. Mitrofan, I., (2003), *Cursa cu obstacole a dezvoltării umane. Psihologie, psihopatologie, psihodiagnoză, psihoterapie centrată pe copil și familie*, Editura polirom, Iași
12. Mitrofan I., Mitrofan, N.,(1994), *Elemente de psihologie a cuplului*, Casa de Editura și Presă „Șansa”, București
13. Moreau, A.,(2007), *Psihoterapie. Metode și tehnici*, Editura Trei, București
14. Șoitu, L.,Vrăjmaș, E., Păun., E., (2001), *Consiliere Familială*, Editura Institutul European, Iași

15. Trifu, S., (2002), *Cuplul - o entitate veche ca Biblia însăși*, Editura Viața Medicală Românească, București
16. Tudose, F., Marian, A., (2004), *Alfabetar de sexologie*, Editura Infomedica, București