

Fenomenul dependenței în relațiile de cuplu

Calancea Veaceslav, MA Științe economice

Calancea Veronica, ULIM, psiholog IMSP SCR

Addnotation:

The most current, interesting and at times tumultuous society problem remains that of the family. Contemporary society is experiencing a number of changes in family structure, new types of cohabitation or its derivative forms. These forms are referred to as the family restructured given a lot of family configurations, more frequently encountered today: Cohabitation, open marriages, couples without offspring, reconstituted families, celibate, single parents etc.

Researches in the literature have shown that common life, women, consider marriage equal legal marriage, while men consider cohabitation, appreciating the people free. Men prefer "free" life in common, as with marriage, women's behavior change, considering that formalize relationships husband gives monopoly - in fact, wrong.

Our responsibility is to live life without attempting, to force or manipulate people and circumstances around you to be happy. Love, success and happiness are states that we can not only create from the inside out. When you try to create these states from outside to inside, yield strength and become weaker in our desire to create our life.

We were taught that happiness depends on how we perceive our life outside. But such a strategy simply does not work! We have no control over anything in this life, than on ourselves. And the attitude that reporting on the outside always caused us pain.

Cea mai actuală, interesantă și zbuciumată problemă a societății la moment rămâne a fi cea a familiei. Societatea contemporană cunoaște o serie de modificări de structură a familiei, noi tipuri de conviețuire sau forme derivate ale acesteia. Aceste forme sunt reunite sub denumirea de familie restructurată, dată de o mulțime de configurații familiale, tot mai des întâlnite astăzi: concubinaje, căsătorii deschise, cupluri fără descendenți, familii reconstituite, celibatul, familii monoparentale etc.

Cercetările realizate în literatura de specialitate au demonstrat că viața în comun, femeile o consideră căsătorie, adică o declară egală cu căsătoria juridică, iar bărbații o consideră concubinaj, apreciindu-se ca persoane libere. Bărbații preferă modul "liber" de viață în comun, deoarece odată cu căsătoria, comportamentul femeii se schimbă, considerând că oficializarea relației îi oferă monopolul asupra soțului – fapt eronat.

Responsabilitatea noastră este de a ne trăi viața fără să încercăm să constrângem, să forțăm sau să manipulăm oamenii din jur sau circumstanțele pentru a fi mai fericiți. Dragostea,

succesul și fericirea sunt stări pe care nu le putem crea decât din interior înspre exterior. Atunci când încercăm să creăm aceste stări dinspre exterior spre interior, cedăm puterea și devenim mai slabi în dorința noastră de a ne crea viața.

Am fost învățați că fericirea depinde de cum percepem viața din afara noastră. Însă o astfel de strategie pur și simplu nu merge! Nu avem control asupra a altceva în această viață, decât asupra noastră înșine. Însă, atitudinea aceasta de raportare la exterior ne-a provocat întotdeauna durere.

Cuplul - deși atracția și preferința interpersonală se manifestă ca fenomen psiho-social încă de timpuriu, atracția de natură erotico-sentimentală ocupă o pondere importantă începând din preadolescență. La adolescență, sentimentul este limitat, tinerii fiind dominați de idei și fantezii erotice peste care se suprapun emoții și dorințe. Datorită factorilor care au accelerat maturizarea sexuală s-a generalizat tentația ca tinerii să-și înceapă viața sexuală devreme, erotismul devenind din ce în ce mai mult un domeniu de fascinantă atractivitate, de încercare, de exercitare a identității, a autonomiei și a afirmării eului. Psihologia socială a încercat elaborarea unor serii de teorii care să explice formarea cuplurilor, cele mai cunoscute fiind: teoria similarității și cea a complementarității trăsăturilor. Aceste teorii nu satisfac, deși explică oarecum șansa alegerii partenerului, nu justifică suficient actul decizional. Cea mai credibilă teorie accentuează perspectiva dinamică a cuplului, insistând pe factorii psihologici și fizici.

Cuplul poate fi definit ca o structură bipolară de tip bio-psiho-social, bazată pe interdeterminism mutual, adică partenerii se satisfac, stimulează, susțin, dezvoltă și realizează ca individualități biologice, afective și sociale, unul prin celălalt. În această definiție este vorba de cuplul heterosexual. Conform definiției, un cuplu poate fi armonic, adică satisfăcător și stabilizator sau dizarmonic, tinzând spre disociere. Cuplurile tind să oscileze fie către stabilitate, coeziune și progres, fie către instabilitate, disensiune și dizolvare. În primul caz, factorii menționați conduc către o permanentizare a relației care are mari șanse de a se transforma într-o căsătorie. Aceasta implică consecințe sociale, afective, morale, juridice care o diferențiază clar de viața în cuplu [4, p.18].

Concubinajul (coabitarea consensuală, uniunea liberă) este o formă de cuplu familial alcătuită din persoane de sex opus între care nu există relații de căsătorie (autonomia personală reprezintă cea mai importantă valoare pentru cuplu).

Cuplul consensual realizează majoritatea funcțiilor întâlnite la familia nucleară și traversează aceleași probleme ca și familia căsătorită [5, p.35].

Coabitarea consensuală are semnificații diferite:

- poate fi doar o coabitare premaritală, care precede căsătoria înțeleasă ca o variantă de a spori șansele de alegere a partenerului cel mai indicat;

- poate fi un stil de viață bazat pe o opțiune reciprocă adoptată pe termen lung sau chiar pentru întreaga viață [4, p.87].

Deceniul 8 (sec. XX) a marcat proliferarea uniunilor libere aducând și un șir de **cauze**:

- este un mod mai economic, mai plăcut și mai confortabil de a trăi împreună;
- dorința unei relații intime emoționale nesubordonate vreunui contract legal;
- satisfacerea trebuințelor sexuale la un nivel superior;
- se optează pentru calitatea relației, în defavoarea durabilității sale cu orice preț;
- este expresia unui protest subtil, refuzul mascat al unei societăți constrângătoare, incerte, decepționate [5, p. 57];
- propaga regula fidelității liber consimțite.

Avantaje [3, p.35]:

- satisfacție sexuală crescută;
- mai mare posibilitate de a se înțelege pe ei înșiși;
- posibilitate crescută de realizare a compatibilității;
- dezvoltarea deprinderilor interpersonale;
- un nivel economic ridicat, rezultat din asocierea resurselor economice.

Dezavantaje [3, p.37]:

- limitarea prematură a experienței „întâlnirilor”;
- perpetuarea rolului tradițional al femeii (asigurarea sarcinilor domestice);
- investire emoțională inegală;
- reducerea numărului de prieteni;
- complicații legale;
- dezinteres față de funcția reproductivă;
- partenerul nu are aceleași responsabilități față de copiii ce nu sunt ai lui.

În SUA, Danemarca, Suedia, Islanda, coabitarea dovedită („parteneriat domestic”) a primit o recunoaștere juridică (au unele drepturi ale mariajului propriu-zis).

Cuplul fără descendenți reprezintă o formă a restructurării familiei, un model spre care se orientează o parte semnificativă a populației tinere (în țările dezvoltate, între 10/20% din populația adultă căsătorită); ponderea cea mai mare este întâlnită la cuplurile urbane și la cele în care sotia urmează o carieră profesională [5, p.93].

În societățile tradiționale, cuplurile fără copii erau puțin frecvente și chiar dezaprobată, mai ales când nu doreau copii. În societatea modernă, copiii nu mai reprezintă, din păcate, axul central al vieții de familie (cuplul soț-soție este mai mult valorizat).

Se marchează astfel, mutația de la „familia axată pe copii” la „familia axată pe adulți” [5, p. 55].

Motive invocate de parteneri:

- restrângerea sferei activității profesionale și de loisir;
- responsabilități parentale;
- emanciparea femeii (libertatea de a fi mamă a fost înțeleasă ca o datorie față de ceilalți);
- dificultăți economice;
- lipsa unei politici sociale de încurajare și sprijin a tinerilor căsătoriți.
- Familia fără copii este o alternativă dorită, dar și impusă, în aceeași măsură, având niște particularități [6, p.93]:
- nu asigură reproducerea biologică (funcția principală a cuplurilor) și, ca urmare, nu realizează funcția de socializare;
- se maximizează funcția economică și cea sexuală (mai târziu, lipsa copiilor va fi regretată).

În cadrul concubinajului au loc numeroase procese și fenomene familiale, cum ar fi intercunoașterea, comunicarea, cooperarea, conflictul, competiția, negocierea, formarea unor coaliții, manipularea, etc. Cele mai fundamentale din ele sunt intercunoașterea și comunicarea.

Alături de comunicare, există un proces de intercunoaștere, care stă la baza formării și evoluției cuplului. 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 plener. 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.

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 este foarte strâns legată de intercunoaștere, fiind mijlocul prin care aceasta din urmă se realizează.

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 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. [2, p.93].

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).

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 dezvoltarea reciprocă a partenerilor și dezvoltarea încrederii în sine și în partener, apare și dragostea matură [1, p.34].

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 (fără 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.

O altă particularitate a dependenței este **gelozia**. Gelozia este dificil de definit și aceasta datorită, în primul rând, marii diversități a manifestărilor comportamentale ale celor care “suferă” de gelozie. Foarte puțini oameni se pot lăuda că nu au experimentat niciodată gelozia. În general, acest sentiment ne domină și pare foarte greu de controlat. El provoacă disperare, depresie, conflict și reușește chiar să umbrească sau să distrugă relații dintre cele mai solide. Gelozia își are rădăcinile în sentimentul de frică, în complexe și nesiguranțele noastre – frica de necunoscut și de schimbare, frica de pierdere a controlului sau a puterii într-o relație, frica de insuficiență sau de pierdere, frica de a nu fi abandonat, frica de a nu fi mai prejos de așteptările partenerului etc.

Gelozia generează tensiune interpersonală, crează animozități și poate deveni periculoasă. Gelozia este un amestec de sentimente (teamă, furie), care determină multă suferință și stres, având un mare potențial distructiv. Gelozia este o reacție la o amenințare percepută - reală sau imaginară - vis-a-vis de o relație sau de calitatea acesteia.

Gelozia este o tendință foarte des întâlnită și, în anumite limite, aceasta este firească. Această diferență de comportament, consideră unii cercetători, are rădăcini ancestrale și este strâns legată de necesitățile de reproducere. Bărbații nu sunt geloși pe o probabilitate, ci pe un fapt real: a fi tată presupune o anumită doză de incertitudine (există posibilitatea ca acel copil să nu fie al lor, ceea ce nu este cazul în situația femeilor) și posibilitatea nedorită de a crește copilul unui rival. Femeile sunt geloase numai la gândul posibilității de a se întâmpla ca partenerul lor să fie atras de altcineva, pentru că asta ar însemna mai puține resurse pentru odrasla lor. Reacțiile variază în funcție de dependență față de partener (adevărat și în cazul femeilor și al bărbaților), de ura față de competitor sau față de partener (mai mult bărbații), curiozitatea de a afla faptele și gândurile partenerului, criticarea propriei persoane, depresie, durere și resentiment, rușine, dorința de a te întoarce la partener, regret pentru renunțarea la planurile făcute, etc. [7, p.27].

Educația pentru viața de familie și pentru viața sexuală, consilierea și terapia de cuplu și familie, reprezintă astăzi niște necesități, datorate numărului mare de divorțuri, separări, schimbării de mentalitate cu privire la rolul femeii și bărbatului în noua societate, numeroaselor cazuri de sarcini adolescente și copii născuți și abandonați, etc. 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.

Bibliografie

1. Fromm, e. Arta de a iubi. București: anima, 1985. 54 p.
2. Giddens, a. Dragoste, angajament și relație pură. București: antet, 2000. 238 p.
3. Leleu, g. Cum să fim fericiți în cuplu. Intimitate, senzualitate, sexualitate. București: editura trei, 2004. 145 p.
4. Leleu, g. Cum să fim fericiți în cuplu. Între fidelitate și infidelitate. București: editura trei, 2003. 157 p.
5. Mihăilescu, i. De la familie la familii. In: *un deceniu de tranziție. Situația copilului și a familiei în românia*, unicef, bucurești, 2000. 54 p.
6. Toffler, a. Familiile viitorului. București: editura politică, 1983. 235 p.
7. Поливанова, к.н. психология возрастных кризисов: учебн.пособие для студ.высш.пед.учебн.заведений. М.: академия, 2000. 239 с.