

**STRATEGII DE CONSILIERE PSIHO-EDUCAȚIONALĂ SPRE ATENUAREA
CONFLICTELOR MARITALE
PSYCHO-EDUCATIONAL COUNSELING STRATEGIES FOR MITIGATION OF
MARITIME CONFLICTS**

*Maria CORCEVOI, lector universitar, doctor,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova*

Rezumat: *La prima vedere, conflictul dintre două persoane care se iubesc se pare de neînțeles. Conflictul este considerat o forță importantă care produce schimbări în relație, fie schimbări pozitive, fie negative. Acest studiu evidențiază câteva strategii de consiliere pentru ameliorarea conflictelor conjugale și îmbunătățirea funcționalității relațiilor interpersonale.*

Cuvinte-cheie: *familie, consiliere familială, conflicte conjugale.*

Abstract: *At first glance, the conflict between two people who love each other seems incomprehensible. Conflict is considered an important force that produces change in the relationship, either positive or negative change. This study highlights some counseling strategies to alleviate marital conflicts and improve the functionality of interpersonal relationships.*

Keywords: *family, family counseling, marital conflicts.*

Conflictul conjugal este o iminență în evoluția interacțională conjugală, având în esență o valoare *dinamogenă* și *cathartică* în procesul evolutiv al sistemului familial. În situațiile în care intensitatea, conținutul, forma de manifestare și frecvența conflictelor cresc însă semnificativ, în microgrupul familial, se alterează progresiv relațiile dintre soți, dintre părinți și copii. Un anumit tip de conflict conjugal poate deveni astfel un simptom al unei patologii interacționale, potențând recurent sistemul disfuncțional instituit.

Conflictul marital patogen se caracterizează prin capacitate de penetrație distructivă la nivelul personalității consorțiilor, dezorganizând reacțiile, patternurile și habitusurile adaptative, mutilându-le afectiv și uneori chiar moral, împiedicând realizarea funcțiilor firești ale familiei [7, p. 285].

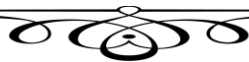
L. Coser definește conflictul ca o luptă între valori și revendicări de statusuri, puteri și resurse în care scopurile oponentilor sunt de a neutraliza, și/sau a elimina rivalii.

Conflictul se definește prin următoarele elemente constitutive:

- existența a doua sau mai multe părți/persoane sau sisteme;
- prezența unor trebuințe, scopuri sau valori incompatibile;
- manifestarea emoțiilor distructive (invidie, agresivitate, ură).

În opțiunea unor autori, conflictul este o relație în care fiecare parte percepe scopurile, interesele și valorile celuilalt ca opuse și contradictorii pentru sine [Apud 1, p. 10].

Dacă judecăm după abundența de cereri de reglare a conflictelor familiale și după creșterea ratei divorțurilor, sunt mai numeroase cuplurile care prezintă conflicte decât cuplurile fericite, afirma I. Mitrofan (1989) într-o lucrare dedicată analizei disfuncționalității maritale. La



peste 20 de ani de la această constatare, lucrurile nu s-au schimbat cu nimic. Cauzele fiind următoarele [Apud 2, p. 100]:

- a. redefinirea rolurilor masculine și feminine, astfel încât rolurile să fie construite și nu preluate, adaptate la cerințele societății actuale și nu trecute. De aceea, cu cât aderențele la rolurile preluate prin imitație sunt mai mari, cu atât conflictele din noua familie sunt mai multe;
- b. divergențele motivaționale, care sunt cauzate de neînțelegerea ideii că un cuplu funcțional este acela în care fiecare dintre parteneri contribuie la satisfacerea, atât a propriilor trebuințe, cât și ale celuilalt;
- c. discrepanța mare între dorințe și așteptări, cu cât este mai mare distanța dintre rolul sperat și cel realizat, cu atât crește probabilitatea de apariție a conflictelor și tensiunilor conjugale;
- d. insatisfacția sexuală, incapacitatea individului de a-și conduce partenerul la orgasm provoacă stări de nemulțumire, latente într-o primă perioadă, dar acut manifeste dacă insatisfacția sexuală se menține timp mai îndelungat;
- e. Relațiile cu familia de origine, unde este prezența unor modele diferite de rol conjugal, imixtiunea psihologică, socială și locativă a părinților în spațiul interpersonal conjugal al nucleului nou creat, creează condiții propice unei interacțiuni deficitare a soților;
- f. structura de autoritate și putere, unde problema este că nimeni nu mai acceptă să fie dominat. Femeia s-a săturat și, emancipată fiind, vrea să conducă. Bărbatul s-a obișnuit să domine și, orgolios fiind, nu vrea să fie condus. Acestea ar fi, în esență, principalele motive care stau la baza apariției stărilor conflictuale. Practic, conflictele au devenit atât de frecvente, încât tindem să ne obișnuim cu ele, tindem să le considerăm... normale. Atât de normale, încât uneori le tratăm cu indiferență.

Distorsiunile cognitive, care provoacă dereglări comportamentale și conflicte familiale sunt [1, p. 41]:

- Radicalizarea: văd totul în alb și negru;
- Suprageneralizarea: se dramatizează o dificultate obișnuită, generalizând-o în mod excesiv;
- Deformarea selectivă: este reținută și expusă de persoană numai partea negativă a lucrurilor, se minimalizează tot ce este pozitiv;
- Autodeprecieră: toate calitățile personale și succesele nu au nici o valoare;
- Inferența: citesc gândurile altora, ghicesc viitorul, fac deducții pripite;
- Emotivitatea: își proiectează stările sufletești asupra realității;
- Prezența și utilizarea lui „a trebui”: viața trebuie să îndeplinească numai anumite norme;
- Etichetarea: este identificată persoana cu comportamentul său;
- Personalizarea: întreaga răspundere pentru o problemă este pusă pe umerii aceleiași persoane.

În studiul *Factori ce afectează stabilitatea cuplului marital* este realizată o vastă cercetare pe două eșantioane: persoane căsătorite și persoane divorțate. Rezultatele cu referire la motivele de dezacord între soți sunt că:

1. Neînțelegeri există în toate familiile, însă nu toate familiile ajung la soluție;



2. Dezacordul dintre soți, cu privire la tot felul de probleme de viață cu care se confruntă o familie, este o sursă de tensiune, care, dacă nu este controlată, poate determina decizia de a nu mai trăi împreună;
3. Cuplurile stabile sunt mai unite, au o comunitate de opinii referitoare la situațiile ce apar în viața lor și reușesc să evite dezacordurile majore;
4. Cuplurile care au sfârșit prin a divorța sunt conflictuale și dezacorduri grave însoțesc aproape orice decizie sau domeniu al vieții de familie;
5. În cuplurile stabile, neînțelegerile pornesc de la aspecte obișnuite ale vieții domestice: cum să fie gospodărit bugetul familial, cum să fie educați copiii, cum să fie îndeplinite sarcinile gospodărești;
6. Și în viața cuplurilor dizolvate au fost prezente aceste motive. Aici accentul cade însă asupra unor factori care perturbă grav echilibrul cuplului, factori care, în cuplurile stabile sunt mult mai puțin frecvenți: gelozia, adulterul, alcoolul, relațiile tensionate cu socrii.

Frecvența mare a acestor situații în rândul divorțaților subliniază o dată mai mult două concluzii:

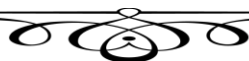
- Importanța acceptării de către familia de origine a partenerului (și viceversa). Relațiile de animozitate cu familia soțului reprezintă un factor de mare nocivitate pentru viața cuplului. Pentru ca echilibrul să fie menținut, sunt necesare: fie ameliorarea acestor relații, fie acordul comun al celor doi soți pentru limitarea ingerințelor din partea părinților în viața lor intimă;
- Importanța comunicării dintre cei doi soți. Gelozia este, de obicei, un simptom al lipsei de încredere (sau de înțelegere reciprocă) dintre soți. Adulterul este urmarea unor experiențe de viață în care relațiile sexuale premaritale au fost mai dezvoltate sau a unei experiențe de muncă într-un mediu stimulat din acest punct de vedere. Pentru rezolvarea acestor situații, comunicarea sinceră și deschisă dintre parteneri, lămurirea tuturor neînțelegerilor, reconstruirea încrederii reciproce – sunt esențiale [6, p. 30].

În concluzie putem menționa faptul că odată cu îmbunătățirea comunicării constructive va deveni preponderentă în raport cu cea distructivă; atunci comunicarea își dobândește adevărata valoare, permițând buna funcționare a cuplului, familiei și obținerea funcționalității familiale.

Consilierea de cuplu și familiei explorează: structura sistemului familial și substructurile acestuia (relațiile ierarhice dintre membrii familiei, respectiv, distanțele fizică și emoțională; tiparele de comunicare și relaționare etc.), modul în care apar, se mențin și/sau se agravează dificultățile, situațiile de criză.

În centrul atenției consilierii de familie este analiza și orientarea spre transformare a sistemului de convingeri al familiei prin:

- identificarea scopurilor, ipotetizarea problemelor, analiza și căutarea, deseori, experimentarea soluțiilor;
- dezvoltarea unor noi semnificații, diluarea dificultăților prin dialog/conversație și resemnificare, exersarea colaborării, reflecției;
- elaborarea și analiza perspectivelor existențiale optime, luarea și monitorizarea deciziilor de către membrii acesteia, inclusiv, axarea pe autoajutorare și autoconsiliere [3, p. 37].



Bowlby definește psihointervenția familială ca pe o formă de intervenție care se concentrează pe relațiile dintre membrii familiei și interacțiunile lor cu sistemele în care funcționează cum ar fi cuplul, familia, școala, comunitatea, cultura. Premisele care au creat cadrul dezvoltării acestor idei noi au fost prilejuite de constatarea faptului că de cele mai multe ori problema clienților tratați prin metode individuale (psihanalitice) revenea la întoarcerea acestora în familie. Cu atât mai mult, în cazul copiilor, problema nu se rezolvă prin terapia individuală a copilului, ci prin abordarea conflictelor dintre membrii familiei [Apud 8, p. 74].

Pentru a obține rezultate bune în activitatea lor, consilierii trebuie să fie conștienți de faptul că adulții: deseori sunt robi ale unor stereotipuri/tipare eronate sau învechite; învață în alt mod decât copilul; sunt preocupați, în special, de evoluția în carieră și de ascensiunea socială; doresc să-și asigure o viață demnă și confortabilă pentru ei și familiile lor; sunt sensibili la faptul ce imagine și/sau reputație au în societate etc. [3, p. 119].

Specialiștii propun câteva strategii pentru soluționarea problemelor din familie [1, p. 42]:

1. Cuplurile sunt învățate să se exprime în mod clar, prin descrieri comportamentale, pentru a depăși modul vag, prin plângeri critice;
2. Cuplurile învață proceduri noi de schimbare a comportamentului, subliniind controlul pozitiv, în locul celui agresiv;
3. Stabilirea mijloacelor clare și eficiente de împărțire a puterii și a responsabilităților familiale, inclusiv de luare a deciziilor;
4. Cuplurile vor aplica acasă abilitățile învățate în ședințele de consiliere.

Strategiile de învățare se încadrează în două categorii de competențe:

- pe de o parte, abilitățile de comunicare eficientă, care vizează ameliorarea exprimării și receptării informațiilor schimbate de către soți: sunt învățate diverse reguli pentru a amplifica probabilitatea ca opinia fiecăruia să fie ascultată fără a fi criticată sau atacată;
- pe de altă parte, comportamentele de rezolvare a problemei, care vizează definirea operațională și identificarea de soluții specifice conflictelor conjugale: studiile de cercetare indică, într-adevăr, prezența unor deficite cognitive și comportamentale substanțiale în stilul de comunicare și de rezolvare a problemelor în cazul cuplurilor cu probleme [5, p. 695].

Consilierul face un triplu efort, în ceea ce-i privește pe cei doi parteneri și în legătură cu relația acestora. În cea mai mare parte a timpului, soții nu au aceeași opinie cu privire la natura și gravitatea neînțelegerilor, la cauzele sau sursele dificultăților și la mandatul pe care trebuie să-l acorde consilierului și nici chiar la obiectivele prioritare ale intervenției care trebuie atinse. Aceste divergențe de puncte de vedere și numărul mare de evenimente critice din viața cuplurilor constituie uneori cauza pentru care ședințele sunt animate, intense în plan emotiv și imprevizibile. Consilierii trebuie să controleze un ansamblu de competențe profesionale complexe. Apelarea repetată la un ansamblu de strategii a căror eficacitate este bine documentată în ghidurile practice facilitează munca sa [Apud 5, p. 709]:

- definire și clarificare a rolurilor;
- stabilire și negociere a unui mandat de consiliere comun și clar;
- însușirea de abilități de reformulare și de recadrare necompromițătoare;
- capacitate de a stopa rapid orice proces de escaladare negativă în timpul ședințelor;
- repartiție echitabilă a timpului acordat fiecăruia dintre cei doi parteneri;



- crearea unei alianțe terapeutice favorabile cu cei doi soți;
- utilizarea unor întrebări care amplifică experiența emotivă;
- depășirea aspectelor explicite ale comunicării pentru a favoriza exprimarea lucrurilor nespuse și insinuate;
- utilizarea metaforelor și a imaginilor pentru a oferi amploare reacțiilor emotive.

Referințe bibliografice:

1. CALARAȘ, Carolina. *Conflictologie familială*. Suport de curs pentru Masterat. Specialitatea: Consiliere și educația familiei. Chișinău: Ed. Primex-Com SRL, 2014. 57 p. ISBN 978-9975-110-05-1;
2. CIUPERCĂ, C. *Tratat de psihosociologia familiei*. Craiova: Sitech, 2012. 304 p. ISBN 606-11-2940-9;
3. CUZNEȚOV, Larisa. *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei*. Chișinău: Primex corn SRL, 2014. 489 p. ISBN 978-9975-110-20-4;
4. ENACHE, R. *Elemente de psihodiagnostică, consiliere și terapia familiei*. Constanța: Ovidius University Press, 2011. 229 p. ISBN 978-973-614-635-0;
5. FONTAINE, O., FONTAINE, P. (trad.coord. Dafinoiu G.L.) *Ghid clinic de terapie comportamentală și cognitivă*. Iași: Ed. Polirom, 2008. 814 p. ISBN 978-973-46-0442-5;
6. GHEBREA, G. Factori ce afectează stabilitatea cuplului marital. In: *Probleme și politici sociale. Calitatea Vieții, anul 10*. 1999, nr. 1-2, pp. 3-41;
7. MITROFAN, I., CIUPERCĂ, C. *Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei*. București: Edit Press Mihaela S.R.L., 390 p. ISBN 973-9415-00-8;
8. RIZEANU, S. (coord.) *Psihoterapie și consiliere*. Studii de caz. București: Ed. Universitară, 2014. ISBN 978-606-28-0071-0.