CZU: 159.924.7:613.88:159.942 **DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.7357424

SPECIFICUL CUPLULUI CU RELAȚII FUNCȚIONALE ȘI DISFUCȚIONALE: SINTEZE TEORETICE

Dorina VASILACHE
Republica Moldova

Schimbările și restricțiile care au avut loc în ultima perioadă au schimbat viața multor oameni din întreaga lume. Acestea au fost percepute ca o sursă suplimentară de stres, amplificând și mai mult relațiile disfuncționale în rândul cuplurilor. Schimbarea în rutina zilnică, izolarea, limitarea mișcărilor și cerințele de distanțare socială au adâncit dezechilibrul vieții de cuplu.

Toate relațiile sunt mai mult sau mai puțin disfuncționale în moduri diferite și în momente diferite. Nu există relații perfecte. Pentru a rămâne într-o relație dedicată, majoritatea partenerilor se adaptează la multe dezamăgiri în timpul cât sunt în cuplu. Însă dacă există deschidere pentru a compensa diferențele, partenerii depășesc provocările și continuă să le fie bine împreună. Dar dacă în timp apar mai multe neînțelegeri decât echilibru, legătura emoțională slăbește. Iar în timpurile cu provocări majore cu evenimente semnificative acestea pot declanșa un nivel mare al disfuncționalității relațiilor dintre parteneri.

***Cuvinte cheie**: relații disfuncționale, restricții, distanțare socială, cuplu, echilibru, legătură emoțională, parteneri.*

THE SPECIFICITY OF THE COUPLE WITH FUNCTIONAL AND DYSFUNCTIONAL RELATIONSHIPS: THEORETICAL SYNTHESES

The changes and restrictions that have taken place recently have changed the lives of many people around the world. These were perceived as an additional source of stress, contributing to the amplification of dysfunctional relationships among couples. The change in the daily routine, the isolation, the limitation of movements and the requirements of social distancing, have contributed to the imbalance of the couple's life.

All relationships are more or less dysfunctional in different ways and at different times. There are no perfect relationships. In order to stay in a committed relationship, most partners adapt to many disappointments during their time together. If there is openness to bridge differences, partners overcome challenges and continue to be good together. But if over time there are more misunderstandings than balance, the emotional bond weakens. And in times of major challenges with significant events, they can trigger high levels of dysfunctional relationships between partners.

***Keywords**: dysfunctional relationships, restrictions, social distancing, couple, balance, emotional connection, parteners.*

Introducere

Schimbările și restricțiile care au avut loc în ultima perioadă au schimbat viața multor oameni din întreaga lume. Acestea au fost percepute ca o sursă suplimentară de stres, amplificând și mai mult relațiile disfuncționale în rândul cuplurilor. Schimbarea în rutina zilnică, izolarea, limitarea mișcărilor și cerințele de distanțare socială, au contribuit la dezechilibrul vieții de cuplu [1].

Toate relațiile sunt mai mult sau mai puțin disfuncționale în moduri diferite și în momente diferite. Nu există relații perfecte. Pentru a rămâne într-o relație dedicată, majoritatea partenerilor se adaptează la multe dezamăgiri în timpul cât sunt în cuplu. Însă dacă există deschidere pentru a compensa diferențele, partenerii depășesc provocările și continuă să le fie bine împreună. Dar dacă în timp apar mai multe neînțelegeri decât echilibru, legătura emoțională slăbește. Iar în timpurile cu provocări majore cu evenimente semnificative, acestea pot declanșa un nivel mare al disfuncționalității relațiilor dintre parteneri

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) [1].

Noțiunea de cuplu a apărut în limba franceză în secolul al XII-lea pentru a desemna uniunea dintre un bărbat și o femeie. Cuplul este definit ca o pereche sau reuniune dintre două persoane, bazată pe o legătură constantă sau datorată unei apropieri accidentale. Însă în ambele cazuri reuniunea trebuie să funcționeze, chiar dacă ea este adesea dificilă. Accepțiunea largă include atât cuplul conjugal ce ia naștere din momentul consumării actului căsătoriei, cât și cel consensual sau coabitarea heterosexuală sau homosexuală. Analiza longitudinală a acestor accepțiuni ne permite să distingem cuplul premarital de cel conjugal (cu diversele sale stadii evolutive) și cel preconsensual de coabitare propriu-zisă, heterosexuală sau homosexuală – în primul caz, și doar heterosexuală – în al doilea [2].

Sociologul francez Irene Thery (1993) a descris *cinci tipuri de cupluri* [3]:

- *Cuplul conflictual* – este acel în care partenerii se află mereu într-o dispută, dar provocările lor vizează reanimarea pasiunii. Partenerii găsesc un echilibru în conflict, altfel plictisindu-se. De obicei, acest cuplu nu rezistă prea mult în timp;
- *Cuplul pygmalion* – este cel al investirii inegale. Unul dintre 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, fără a oferi prea mult în schimb. Dar, adesea, „elevul" sau „ eleva" își părăsește „maestrul";
- *Cuplul fuzional*, 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;

- *Cuplul asociativ* – este cel care le permite partenerilor să obțină rezultate deosebite, imposibil de atins individual. Ei reușesc să alterneze în mod optim cooperarea și autonomia, dând naștere unei dintre cele mai stabile și mai satisfăcătoare vieți în doi;
- *Cuplul aflat în decalaj* – este specific partenerilor a căror dispoziție este mereu diferită. Pasiunea lor se hrănește din absența idealizată a celuilalt.

Cuplurile cu relații funcționale se bucură de compatibilitate, iubire puternică, abilități eficiente de comunicare, flexibilitate, abilitatea de a asculta, de a negocia, capacitatea de a-și exprima emoțiile și nevoile [4].

Unele cupluri dețin aceste abilități și competențe în mod natural, iar altele au depus efort ca să le învețe, cu scopul dezvoltării echilibrului și eficienței în viața de cuplu.

Zinker (1994) scoate în evidență anumite trăsături care sunt întâlnite la partenerii care fac parte din cuplurile funcționale [5]:

- Se „aud" unul pe celălalt;
- Își asumă sentimentele și ideile;
- Se contrazic (au păreri diferite) și acceptă diferențele fără frică;
- Se adaptează unul la celălalt;
- Își împărtășesc durerile, regretele, resentimentele, tandrețea – o varietate de nevoi și dorințe;
- Trec de la o experiență la alta fără a se bloca;
- Respectă intimitatea celuilalt, dar intervin când celălalt este în impas;
- Acceptă ideile noi și ciudate venite de la celălalt.

Autorul menționează că este extrem de dificil să practici comportamentele sus-menționate și să ajungi la o bună funcționare, fiind nevoie de mult efort, un anumit gen de educație. Educația fiecărei generații este cea care a funcționat la generația precedentă, iar proasta funcționare este transmisă din generație în generație ca o boală [5].

Iar Gottman este de părere că cele mai importante ingrediente pentru cuplurile sănătoase și stabile sunt dragostea și respectul [6].

În familiile cu relații funcționale sunt prezente șase aspecte ale unor comportamente observabile (Beavers 1985, apud Crowe și Ridley, 2000):

- o diferență de putere modestă și deschisă;
- capacitatea pentru granițe clare;
- operarea în principal în prezent;
- respect pentru alegerile individuale;

- abilități de negociere;
- împărtășirea sentimentelor/ emoțiilor pozitive [7].

O relație sănătoasă este un parteneriat în care cei implicați, cooperează, se sprijină reciproc, se bazează unul pe celălalt și nu concurează întrei ei.

Phillip Mc Graw consideră că succesul unei relații depinde de măsura în care este clădită pe fundamentele unei prietenii solide și de măsura în care îndeplinește nevoile celor doi parteneri [8].

W.Luquet identifică următoarele caracteristici ale cuplurilor stabile/ funcționale:

- Intimitatea emoțională prezentă;
- Cuplurile stabile luptă cinstit/ corect;
- În cuplurile stabile, partenerii sunt prieteni;
- Cuplurile stabile au ritualuri intenționate;
- Cuplurile stabile sunt capabile mai degrabă să răspundă decât să reacționeze [9].

Relațiile disfuncționale sunt relații care nu își îndeplinesc funcția corespunzătoare, adică nu îi susțin emoțional pe parteneri, nu promovează comunicarea între ei, nu îi provoacă în mod corespunzător, nici nu îi pregătesc pentru provocările vieții.

Randi Gunther în articolul despre relațiile disfuncționale enumeră câteva pe care le consideră cele mai semnificative. Vom prezenta în continuare zece dintre comportamentele disfuncționale comune ale cuplurilor. Sunt reprezentări ale tiparelor negative pe care le experimentează majoritatea cuplurilor [10]:

1. *Atribuiri de vină* – a existat o neînțelegere, cine este de vină? Astfel de reacții imediat prezic un nivel înalt al incertitudinii, deoarece cu siguranță vor mai urma momente în care sunt învinovățiri, atitudine defensivă, contra-acuzații și scuze. Ce putem învăța din ceea ce s-a întâmplat? Este nevoie ca ambii parteneri să fie dispuși să se uite la propria responsabilitate și reacție. Vina nu duce niciodată la ceva bun.
2. *Amenințări de plecare sau abandon – „Eu am plecat de aici", „Ieși afară și stai departe de mine".* Ambele fraze sunt adesea exprimate atunci când partenerii dintr-o relație intimă sunt exasperați, frustrați, răniți, furioși unul pe celălalt. Vina activează fricile de pierdere și sentimentele de inutilitate a partenerilor. Adesea, aceste cuvinte sunt destinate doar momentului și sunt de obicei retractate mai târziu. Chiar și atunci când sentimentele negative se potolesc, rănile rămân adesea și se acumulează. Dacă nu sunt luate în serios, pot crea vârful de iceberg al nivelului scăzut de angajament, mai ales dacă se repetă conflictele.
3. *Dominanță/supunere* – Cine are puterea supremă de a lua decizii în relația voastră când nu puteți fi de acord cu o soluție care să vă satisfacă pe

amândoi? Dacă relația este o ierarhie de putere în care un partener este în mod constant în frunte, celălalt partener, mai adaptabil, își va pierde în cele din urmă speranța și va înceta să lupte la fel de aprig.

4. *Ranchiuna* – Ranchiunele provin din plângeri neexplorate, neexprimate sau neputincioase, cărora nu li se va răspunde cu atenție. Ele pot începe cu pași mici și pot părea prea nesemnificative pentru a le atrage atenția, dar, odată îngropate, pot să crească și să explodeze. Oamenii care poartă ranchiună o fac de obicei peste tot. Ei se simt adesea victimizați de alții, amărâți de pierderile reale sau exagerate. Când se confruntă cu partenerii lor, de obicei nu vor dezvălui profunzimea resentimentelor lor, ci o fac în moduri indirecte sau scot în evidență o serie de amintiri din trecut în mijlocul unei dispute.
5. *Proprietate* – relațiile disfuncționale se referă la „proprietatea" emoțională a unei persoane asupra celeilalte. Indiferent de ce dorește sau are nevoie partenerul proprietar, partenerul deținut trebuie să accepte ce i se cere pentru reducerea la minimum a anxietății sau dizolvarea amenințărilor de a se liniști. Există doar preocupare și empatie într-un singur sens și nu se află în mintea și inima partenerului care simte posesia. În relațiile funcționale, care se susțin reciproc, niciunul dintre parteneri nu simte că deține cursul vieții altuia. Ei știu și acceptă că cuplurile cărora le pasă cu adevărat și își doresc ca visele celuilalt să devină realitate.
6. *Neloialitate* – Triunghiurile distructive fac adesea parte din relațiile disfuncționale. Un partener vorbește cu cineva din afara relației despre situațiile intime care se află în ea fără ca celălalt partener să știe sau să consimtă. Apoi, acel confident știe lucruri despre acel partener pe care s-ar putea să nu aibă dreptul să le cunoască. El sau ea, înarmat cu informații despre care celălalt partener nu știe că sunt împărtășite, poate oferi sfaturi care pot modifica situația în mod unilateral. Este obișnuit ca partenerii să obțină sfaturi și sprijin de la prieteni atunci când sunt tulburați de relațiile lor, dar există o mare diferență atunci când a face acest lucru înseamnă a-și vinde prietenilor sentimentele și comportamentele cele mai intime și vulnerabile. Este mai ales problematic atunci când partenerul care nu știe este și prieten cu confidentul. Incomoditatea rezultată poate fi semnificativ inconfortabilă și de multe ori îi spune prietenul de încredere partenerului exterior. Acum neloialitățile concomitente se înmulțesc, lăsând pe toți cei din triunghi întrebându-se în cine să aibă încredere.
7. *Argumente de învingător sau învins* – Când cuplurile se ceartă, de obicei încetează să se mai asculte la începutul acestui conflict. Într-o perioadă foarte scurtă de timp, ar fi dificil fie să știe, fie să înțeleagă ce simte celălalt. Pe de altă parte, o mare rezoluție a conflictelor poate apărea numai atunci când

partenerii dintr-o relație intimă rămân profund conectați la propriile sentimente și, de asemenea, la ale celuilalt. Este ca o dezbatere puternic eficientă. La suflarea unui fluier simbolic, fiecare ar putea juca rolul celuilalt. Ei realizează că fiecare dezacord are două părți și că compromisul necesită adesea inovare. Asta înseamnă că ambii parteneri caută reciproc o soluție care să le mențină intacte ambele nevoi cât mai mult posibil. Argumentele sunt foarte diferite. Fiecare partener va folosi orice mijloace la îndemână pentru a-și împinge partea „adevărului", indiferent de ce are nevoie celălalt.

8. *Imagine de moment versus imagine în mișcare* – Mai mulți bărbați trăiesc momentul și surprind acel moment cu un instantaneu emoțional sau mental. Deși par să le facă plăcere să se gândească la trecut și viitor în lupte, afaceri sau sport, evită cu fermitate să facă acest lucru în relațiile lor intime. Pe de altă parte, mai multe femei sunt țesătoare de timp. În relațiile lor intime, ele vor să-și amintească trecutul și să anticipeze viitorul, preocupați să nu repete tipare negative repetitive. Se mulțumesc cu momente ale amintirilor care readuc sentimente nostalgice pentru a îmbogăți momentul, dar trebuie să le facă relevante pentru ceea ce urmează.
9. *Încălcări ale limitelor* – Granițele sunt modul în care oamenii își păstrează vulnerabilitățile interne, preocupările și insecuritățile. Modul în care am fost crescuți în copilărie joacă un rol important în ce privește ușurința cu care renunțăm la drepturile noastre de a lua decizii. Părinții care încalcă în mod constant granițele își învață copiii că nu au dreptul la intimitate în nicio situație. În relațiile disfuncționale, unul sau ambii parteneri simt adesea puțin conflict cu privire la intrarea în lumea privată a celuilalt fără permisiune. Ei cred că ceea ce este al partenerului lor este și al lor, fără întrebări sau îngrijorări. Acest lucru se poate aplica lucrurilor materiale, gândurilor, sentimentelor, planurilor sau dorințelor. „Ce este al meu este al meu și ceea ce este al tău este al meu" este justificarea lor adecvată. În plus, odată ce oricare dintre aceste „posesiuni" este uzurpată, ele pot fi folosite în orice mod dorește partenerul aflat acum în posesie. Celălalt capăt al disfuncției dureroase este atunci când un partener nu își cunoaște drepturile limită și renunță la ceea ce este dreptul lui fără careva întrebări sau argumente. Asta înseamnă să acceptați orice cerere pe care o dorește celălalt partener, indiferent dacă este bine pentru el sau nu.
10. *Frica de pierdere* – cu cât un partener este mai atașat de o relație, cu atât va lupta mai mult pentru ea, dacă aceasta pare amenințată într-un anumit mod. A fi atașat nu este același lucru cu a fi implicat, interdependent sau profund conectat. Acestea sunt trei răspunsuri sănătoase la o relație de non-proprietate. Atașamentul intens, așa cum s-ar simți un copil la celălalt capăt al unui potențial părinte care abandonează, produce un sentiment de durere

anticipativă la gândul de a pierde relația. Poate duce persoana care se simte amenințată într-o luptă disperată pentru a se ține de ea cu orice preț.

Concluzii

Multe cupluri împing necazurile relaționale sub covor fără rezolvare și mult mai târziu constată că nu se pot recupera din aceste dureri emoționale. Identificarea și explorarea acestor dăunători tipici ai relațiilor ar fi putut fi de ajutor. Dacă partenerii le-ar recunoaște așa cum se întâmplă, ar avea o perspectivă diferită și ar învăța modalități noi de a face față înainte de a fi prea târziu. Înțelegând care sunt modelele lor disfuncționale, cuplurile se pot strădui să le depășească.

Fiecare cuplu are, de asemenea, propriul mod de a le trata, de la ignorarea prezenței lor până la încercarea constantă de a le eradica. Cuplurile cu relații funcționale învață în timp să facă tot ce pot pentru a diminua aceste efecte dăunătoare. Pentru a rămâne dedicați unul față de celălalt și pentru a minimiza situațiile supărătoare se concentrează mai mult pe lucrurile pe care le iubesc unul la celălalt.

Referințe:

1. MITROFAN, I., VASILE, D. *Terapii de familie*. București: SPER, 2001. 14 p.
2. TURLIUC, C. *Psihologia cuplului și a familiei*. Iași: Performantica, 2004 5-6 p.
3. THERY, I. (coord.). *Recomposer une famille, des roles et des sentiments*. Paris: Textuel, 1995, 237 p.
4. McKAY, M. *Couple skills, making your relationship*. New York: New Harbinger, 1994, 178 p.
5. ZINKER, J.C. Foreword by Gordon Wheler. În: *Search of Good Form*. In: *Gestalt therapy with couples and families*, p. 45 -59.
6. GOTTMAN, J.M., SILVER, N. *The Seven Principls for Making Marriage*. New Work. York:Crown Puplisher. 1999.
7. BEAVERS, W.R. *Successful Marriage. A family sistems approach to couple therapy*. New York, 1995. 48 p.
8. McGRAW, P.C. *Salvarea relațiilor*. București: Curtea Veche. 2003. 90p.
9. LUQUET, W. *Short-term couples therapy. The imago model in action*. USA, 2007. 102 p.
10. GUTHER, R. Is your relationship dysfunctional. In: *Psychology today*, 2014 https://www.psychologytoday.com/us/blog/rediscovering-love/201401/is-your-relationship-dysfunctional

Date despre autor:

Dorina VASILACHE, doctorandă, Școala Doctorală Științe Sociale și ale Educației; asistent universitar, Departamentul Psihologie, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

E-mail: vasilache.dorina@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4202-9114