



RELAȚII ARMONIOASE ÎN FAMILIE

Suport informațional



Chișinău
2016

Prezentul document a fost elaborat în cadrul programului împotriva traficului de persoane în Europa de Est și Sud Est, implementat în Republica Moldova de Centrul Internațional pentru Protecția și Promovarea Drepturilor Femeii "La Strada", finanțat de Ministerul Afacerilor Externe al Regatului Unit al Danemarcei și cu suportul financiar al Fundației OAK.

Prezentul suport informațional este publicat cu susținerea financiară a Consiliului Medical de Cercetare din Africa de Sud prin Inițiativele de Cercetare în domeniul Violenței Sexuale susținute de Banca Mondială. Conținutul acestei publicații este responsabilitatea autorilor și nu reflectă neapărat poziția oficială ale finanțatorilor.

Materialul constituie un suport informațional pentru disciplina „*Relații armonioase în familie*”. Conținutul suportului poate fi util și în desfășurarea activităților în cadrul altor discipline conexe: dirigenție, educație civică, cursuri opționale, activități de profilaxie, organizate de psihologul școlar, dar și în cadrul activităților extra-curriculare, prin care cadrele didactice își propun să contribuie la dezvoltarea abilităților de relaționare armonioasă în familie.

Echipa de lucru:

Autori:

Mariana Copacinschi,

licențiat în filologie, master în psihologie, psiholog, Centrul Internațional „La Strada”

Valentina Olaru,

doctor în pedagogie, lector superior, Catedra de Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova.

Recenzenți:

Otilia Dandara, *Dr. hab., profesor universitar, prorector pentru activitatea didactică, Universitatea de Stat din Moldova, mun. Chișinău.*

Otilia Stamati, *Dr. Conferențiar, șef de laborator în domeniul Științei Psihologiei Aplicate, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, mun. Chișinău.*

Tatiana Turchină, *lector univ., psiholog, psihoterapeut de familie și cuplu, Catedra Psihologie Aplicată, Universitatea de Stat din Moldova, mun. Chișinău.*

Redactor:

Liliana Istrate-Burciu, *Centrul Internațional „La Strada”*



RELAȚII ARMONIOASE ÎN FAMILIE

Suport informațional

Chișinău 2016

pentru Mariana

... O dedicată apărătoare a drepturilor femeii,
O inspiratoare a întregii echipe,
O bună prietenă

CUPRINS

Preliminarii	5
--------------------	---

MODULUL I. CULTIVAREA VALORILOR FAMILIALE

6

1. Familia ca instituție socială. Roluri și funcții familiale.
Familia tradițională și familia modernă 7
2. Valori și mentalități în ceea ce privește familia.
Ce înseamnă o familie fericită..... 11
3. Dinamica relației în cuplu. Alegerea partenerului
și etapa de inițiere a relației 17
4. Interculturalitate și multiculturalitate în relație 25
5. Perspectiva de gen în formarea și menținerea relației 29
6. Cuplu, familia și aspecte legale 32

MODULUL II. CALITATEA RELAȚIEI LA ETAPA PREMARITALĂ

36

7. Angajament și responsabilitate în relație..... 37
8. Subtilitățile pasiunii, îndrăgostirii, iubirii. Miturile iubirii 41
9. Cunoașterea reciprocă a partenerilor.
Obstacolele în procesul de intercunoaștere 48
10. Adaptare și acomodare în relație.
Rolul granițelor în relație..... 52

CUPRINS

11. Dialogul în relație – arta de a vorbi, a asculta și a înțelege partenerul	55
12. Disensiuni și conflicte în relație	61
13. Inteligența emoțională – cheia succesului în relație.....	64
MODULUL III. PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC LA ETAPA INIȚIERII RELAȚIEI	69
14. Caracteristicile specifice ale unei relații abuzive. Semne ale manipulării și abuzului la etapa inițierii relațiilor.....	70
15. Strategii de încheiere a relațiilor abuzive. Modalități de a spune “NU” unui potențial partener abuziv.....	74
16. Violența în familie: forme, cauze, efecte. Caracterul ciclic al violenței.....	78
17. Prevederile legislației privind combaterea violenței în familie. Intervenții în cazuri de violență în familie	82
IV. REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	85

PRELIMINARII

Prezentul suport informațional își propune să familiarizeze actorii din educație cu noi strategii de prevenire a violenței în familie în rândul tinerilor. S-a insistat, în mod deosebit, asupra violenței la etapa inițierii relațiilor și a formării deprinderilor de relaționare armonioasă. În prezent sunt organizate mai multe campanii de sensibilizare față de fenomenul violenței în familie.

Profesioniștii din domeniu vorbesc despre recunoașterea problemei, consecințele ei și acordarea suportului victimelor și familiilor acestora. Cu toate acestea, autoritățile responsabile pentru dezvoltarea programelor de prevenire a acestui fenomen nu au cuprins și aspectul formării deprinderilor și culturii de relaționare, identificarea semnelor de violență încă la etapa inițierii relațiilor. Am decis să abordăm această formă specifică de abuz, deoarece efectele acesteia sunt mai puțin vizibile și mai dificil de recunoscut din exterior, dar și din interiorul relației. Mai mult decât atât, efectele abuzului emoțional asupra unei personalități în formare, așa cum este cea a adolescentului, pot lăsa urme pe termen lung și-i pot influența în mod esențial tot parcursul ulterior, personal și profesional. Chiar dacă abordează, în special, deprinderile non-violente, acest subiect are capacitatea de a lărgi cadrul percepțiilor și atitudinilor și a oferi elevilor posibilitatea de a face diverse corelații cu deprinderile de relaționare interpersonală armonioase sau abuzive și în alte medii: social, școlar, familial etc.

Scopul suportului informațional. Acest suport a fost elaborat pentru a sta la baza formării-instruirii cadrelor didactice, în calitate de profesioniști, pentru implementarea cursului „*Relații armonioase în familie*”. De a oferi siguranță și profunzime în abordarea acestui subiect sensibil și dificil, împreună cu elevii, și de a le asigura corectitudinea conceptuală a parcurgerii traseului educațional.

Structura suportului informațional. Suportul informațional a fost elaborat în 3 module interconectate, astfel încât să răspundă tuturor cerințelor de formare. În *Modulul I* sunt abordate subiectele esențiale despre cultivarea valorilor familiale pe care trebuie să le cunoască cadrele didactice pentru a lucra cu elevii și a-i pregăti de a relaționa armonios în familie. *Modulul II* prezintă aspectele ce țin de calitatea vieții relației la etapa premaritală. *Modulul III* cuprinde informații referitor la fenomenul violenței în familie, în special, semnele de manipulare și abuz la etapa inițierii relațiilor.

Cum ar trebui folosit acest suport informațional. Cele trei module ale suportului informațional se completează unul pe altul și, prin urmare, ar trebui să fie citit și utilizat ca un întreg. Astfel, suportul în cauză va oferi cadrelor didactice și elevilor informațiile necesare ce le vor permite să recunoască, să înțeleagă semnele de abuz la etapa inițierii relațiilor, dar, mai ales, să adopte un comportament adecvat în relațiile ulterioare. Materialul poate fi, de asemenea, folosit pentru a-i sprijini pe profesori să-și proiecteze propriile activități în cadrul altor discipline conexe – educație civică, dirigiență sau activități de profilaxie pentru psihologul școlar.

Acest suport informațional vine să sporească valoarea aplicativă a disciplinelor școlare menționate, astfel contribuind la menținerea școlii ca agent al schimbării sociale, ce fixează norme și idealuri noi față de cele care sunt răspândite în colectivitatea căreia ele aparțin.

MODULUL I.

CULTIVAREA VALORILOR FAMILIALE



1. Familia ca instituție socială. Roluri și funcții familiale.
Familia tradițională și familia modernă..... 7
2. Valori și mentalități în ceea ce privește familia.
Ce înseamnă o familie fericită..... 11
3. Dinamica relației în cuplu. Alegerea partenerului
și etapa de inițiere a relației 17
4. Interculturalitate și multiculturalitate în relație 25
5. Perspectiva de gen în formarea și menținerea relației 29
6. Cuplu, familia și aspecte legale 32

TEMA

1

FAMILIA CA INSTITUȚIE SOCIALĂ. ROLURI ȘI FUNCȚII FAMILIALE. FAMILIA TRADIȚIONALĂ ȘI FAMILIA MODERNĂ

DELIMITĂRI CONCEPTUALE

De-a lungul timpului, pentru a supraviețui, oamenii au fost nevoiți să se asocieze în grupuri sau cupluri, cu timpul numite **familie**. Reușind să asigure supraviețuirea a tot mai multe persoane, familia a devenit din ce în ce mai funcțională, viața socială a impus tot mai multe norme de formare și existență a acesteia. Familia a fost prima instituție socială din istoria lumii.

În sens tradițional, **familia** este un grup social format prin căsătorie, alcătuit din persoane care locuiesc împreună, au gospodărie casnică comună, sunt legați prin anumite relații natural-biologice, psihologice, morale și juridice și care răspund una pentru alta în fața societății.

Familia ca grup se deosebește prin câteva note specifice:

1. **Familia are calitatea unică de a influența cele mai multe domenii ale vieții noastre:** obiectivele noastre educaționale, modul în care facem față conflictelor, filosofia religioasă etc.
2. **Apartenența involuntară.** 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.
3. **Legăturile familiale par să aibă o mai mare durată.** Permanența este întărită de obligațiile interpersonale, de sancțiunile sociale și aranjamentele legale care definesc parametrii relațiilor maritale și a celor părinte/copil.
4. **Raportul dintre public și privat.** Activitatea familială poate fi ascunsă de viața publică.
5. **Tendența membrilor săi de a elabora o mentalitate specifică, o „concepție asupra lumii”:** 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 nescrise, tind să se repete. Ele dispun de autonomie și tind să se mențină în timp.
6. **Intensitatea sentimentelor și emoțiilor trăite și exprimate în granițele lor.** Deși emoțiile puternice pot fi exprimate și la locul de muncă sau în diverse asociații

voluntare, intensitatea, varietatea și continuitatea stărilor afective familiale sunt ne-egale 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.

TIPURI DE FAMILII

Într-o măsură diferită de la o țară la alta, familia prezintă o diversitate de forme de conviețuire. Literatura de specialitate oferă o multitudine de tipologii referitoare la familii. Mai jos este prezentată o sinteză a celor mai reprezentative pentru țara noastră.

- **Familia tradițională** este familia alcătuită dintr-o singură pereche de soți și urmașii lor, care locuiesc împreună și au o gospodărie proprie.
- **Familia cu 3 sau 4 generații** (extinsă) este o formă de familie cu trei generații, este cea formată din soț, soție, copiii acestora la care se pot adăuga: părinții soțului și /sau soției, bunicii acestora, frații și surorile soțului și/sau soției, copiii lor, unchi, mătuși ale cuplului.
- **Familia mixtă** sau reconstituită este familia în care părinții au mai fost căsătoriți și au divorțat sau și-au pierdut partenerul.
- **Familia formată dintr-un bărbat și o femeie care locuiesc împreună (în concubinaj):** persoanele locuiesc în aceeași gospodărie, dar nu sunt uniți prin căsătorie legală și care au sau nu copii.

FUNȚIILE FAMILIEI

Necesitățile care au determinat oamenii să formeze familii au devenit *funcții* specifice ale acesteia. O familie se formează pentru a realiza niște scopuri clare, derivate din trebuințele fiecăruia, dar și din oportunitățile și obligațiile sociale. Cele mai importante funcții ale familiei sunt:

1. **funcția psihologică:** asigură suportul emoțional, nevoile de securitate, de protecție, incluzând și ajutorul mutual bazat pe sentimentele de egalitate, de respect și de dragoste între parteneri, între părinți și copii, între frați și surori;
2. **funcția identitară:** asigură sentimentul apartenenței și al coeziunii, construcția identităților personale, statutare și intime ale soților și ale copiilor;
3. **funcția economică:** asigură veniturile necesare pentru satisfacerea nevoilor de bază ale membrilor familiei – părinți și copii;
4. **funcția sexuală:** satisface cerințele și nevoile afectiv-sexuale ale partenerilor;
5. **funcția de reproducere:** asigură descendența și condițiile igienico-sanitare,

necesare dezvoltării biologice normale a tuturor membrilor familiei;

6. **funcția de socializare a copiilor:** asigură îngrijirea și creșterea lor, procesul instructiv-educativ familial și condițiile adecvate educației și pregătirii școlare și profesionale a copiilor.

ROLURILE FAMILIALE

Rolurile familiale sunt comportamentele pe care membrii familiei le așteaptă de la fiecare membru al acesteia, în funcție de poziția pe care o ocupă în familie. Există trei roluri familiale (*D.L. Vasile, 2007*)¹:

1. Rol conjugal (de partener, de soț/soție):

- cunoașterea de sine și a partenerului;
- satisfacerea reciprocă a nevoilor afectiv-sexuale, a intereselor și aspirațiilor referitoare la viața de familie;
- susținere reciprocă în urmărirea sarcinilor și funcțiilor familiei;
- modelarea intimității și a vieții de familie în numele copiilor;
- stimularea funcționării relațiilor prin folosirea tuturor resurselor personale.

2. Rol parental (de părinte):

- creșterea și educarea copiilor;
- formarea identității sexuale a copiilor;
- stimularea evoluției și dezvoltării personalității la copii.

3. Rol fratern (de frate):

- învățarea traiului alături de egali (prin afecțiune, rivalitate, solidaritate, competiție, conflict, negociere);
- completarea identității de sine și a celei sexuale;
- susținerea afectivă și comportamentală în diferite situații.

TRADIȚIONAL ȘI MODERN ÎN FAMILIA CONTEMPORANĂ

În societatea contemporană distingem familii **tradiționale și moderne**.

Tradiționalitatea. Stilul de viață al familiei tradiționale o constituie autoritatea. În general, autoritatea presupune raporturi de inegalitate, în care bărbatul domină femeia.

1 Vasile L. D. Introducere în psihologia familiei și psihosexologie. Editura Fundației România de Măine, București, 2007, pag. 17.

Rolurile sunt distribuite în funcție de ierarhie, conformism, putere.

Modernitatea. Opusă, dar nu totalmente, familiei tradiționale este familia modernă. Ca stil de viață, autoritatea este înlocuită cu cooperarea. În asemenea familie domină egalitatea, schimbarea, comunicarea, flexibilitatea.

TENDINȚE ACTUALE ÎN FAMILIE

Pe lângă avantajele aduse de modernitate, oamenii trebuie să facă față unor noi provocări, unor noi conflicte și dezavantaje.

- Schimbarea statutului social al femeii, prin implicarea ei în activități profesionale, schimbă raporturile dintre cei doi parteneri.
- Tot mai mult se resimte separarea fizică și afectivă între parteneri. Și, menționăm, s-a trecut de la familia cu mulți copii la una restrânsă (familia cu un singur copil).
- Există tendința de a renunța la copii; ambii parteneri se concentrează foarte mult asupra carierei și ignoră latura reproductivă a familiei.
- Astăzi tinerii sunt mult mai orientați spre satisfacția maritală, spre împlinirea emoțională în familie, decât să urmărească cu orice preț longevitatea familiei.
- Schimbarea mentalității, din una stigmatizatoare în una de acceptare și toleranță față de modelele noi de viață familială, cum ar fi familia cu un singur părinte, cuplurile aflate în concubinaj, cuplurile și căsătoriile între parteneri de același sex, adolescenți care devin părinți etc., dar și față de fenomene ca divorțul, separarea, locuitul împreună înainte de căsătorie.
- Tendința la libertinaj, inclusiv (sau mai ales) sexual și de a fi furați de modelele familiale „la modă”, cum ar fi, de exemplu, concubinajul și cuplul homosexual.
- Diminuarea presiunii bisericii asupra relațiilor sexuale și instituției familiei.

TEMA

2

VALORI ȘI MENTALITĂȚI ÎN CEEA CE PRIVEȘTE FAMILIA. CE ÎNSEAMNĂ O FAMILIE FERICITĂ

FAMILII FERICITE ȘI NEFERICITE

Fericirea unei familii se definește prin durata sa, prin absența conflictelor și prin impresia subiectivă de fericire la cei doi parteneri. Impresia de fericire a celor doi soți este rezultanta mai multor factori: calitatea legăturii și fericirea de a fi împreună. Familia fericită este construită pe relații de încredere și comunicare între soți și pe satisfacerea nevoilor psihologice ale celuilalt: nevoia de afectivitate, nevoia de siguranță, nevoia de apreciere etc. Partenerii sunt flexibili, receptivi și sunt capabili de a se dezvolta personal, de a se autocunoaște; au o stimă de sine înaltă și stabilă, încredere în propria persoană, dar, mai ales, relația este bazată pe încredere.

În **familia nefericită** există bariere, blocaje în relație, fiind resimțite de toți membrii familiei. Fiecare dintre ei așteaptă de la partenerul său să facă în relația de familie ceea ce el însuși nu poate etc.

Pot apărea diferite **consecințe** ale nefericirii în familie: divorț, scăderea numărului de recăsătoriri, înrăutățirea relațiilor dintre soți și a relațiilor dintre părinți și copii; prefaceri ale structurii rolurilor feminine și masculine; infidelitate; consumul de alcool; violență familială etc.

FACTORI EXTERNI ȘI INTERNI AI FERICIRII VIEȚII FAMILIALE

Fericirea vieții familiale este determinată atât de **factori externi** – cadru socio-cultural, nivel de satisfacere a nevoilor materiale (hrana, spațiu locuibil, buget, confort, posibilități de consum cultural și trai civilizată), cât și de **factori interni** – calitatea relațiilor interpersonale, climatul socio-afectiv; calitatea comunicării între parteneri și copiii lor; păstrarea unui echilibru între apropiere și independență în relații; modelele de familie parentale oferit copiilor în procesul de educație; gradul de confort psihologic; sănătatea psiho-somatică a membrilor familiei; modele spiritual-valorice pozitive etc.

CONDIȚIILE FERICIRII ÎN FAMILIE

Literatura de specialitate oferă o multitudine de condiții referitoare la fericirea în familie. Făcând o sinteză a lor, vom lua în considerare câteva dintre condițiile pe care le considerăm a fi cele mai semnificative.

1. **Imaginea pozitivă a relațiilor în familie.** Fiecare dintre parteneri vine cu o imagine despre familie, formată, în cea mai mare parte, în baza experienței propriilor părinți. Partea creativă a cuplului o reprezintă construirea unei relații diferite de cea oferită de modelul familial. Pe de-o parte, conștient sau inconștient, se încearcă impunerea a ceea ce s-a văzut și interiorizat de la familia de proveniență, iar pe de alta, cerințele noului cuplu sunt cu totul altele.
2. **Relații de încredere față de sexul opus.** Neacceptarea propriului sex și conflictele cu sexul opus sunt factori ai eșecului conjugal.
3. **Maturitatea afectivă a celor doi soți.** Familiile fericite sunt caracterizate prin:
 - *stabilitate emoțională și afectivă* (spre deosebire de instabilitatea viitoarelor cupluri nefericite);
 - *altruism și aprecierea celuilalt* (spre deosebire de atitudinea critică și egocentrism din cuplurile nefericite);
 - *capacitatea de a dărui* (față de atitudinea dominatoare și tendința de a cere, fără a da, la partenerii din cuplurile nefericite);
 - *sociabilitatea* (față de tendința la izolare și fuga de comunicare cu ceilalți);
 - *încrederea în sine* (față de lipsa de încredere în sine);
 - *relația afectivă* (acesteia i se opune, la partenerii din viitoarele cupluri nefericite, indiferența afectivă sau nevoia de independență cu orice preț).
4. **Corectitudinea înțelegerii comportamentului celuilalt.** Omul are tendința de a interpreta lucrurile subiectiv, în dependență de sistemul propriu de valori și de opinii și reacționează în funcție de aceste interpretări. Capacitatea de a înțelege sensul real al comportamentului partenerului conjugal (sensul pe care acesta îl dă în mod real conduitei sale) este un factor al fericirii conjugale, de apropiere și armonie, un factor de progres în inter-cunoaștere.
5. **Ajustarea imaginii pe care o are fiecare despre sine cu ideea pe care celălalt și-o face despre el.** 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.
6. **Concordanța între eu-real și eu-ideal propriu.** 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).

7. **Absența conflictului între fiecare dintre soți și părinții lor.** Conflictele nelichidate între soț și părinții săi, între soție și părinții ei, au efect asupra vieții conjugale și se proiectează asupra acesteia: soțul, de exemplu, manifestă față de soția sa o agresivitate care, este de fapt dirijată împotriva mamei sau a tatălui acesteia sau împotriva ambilor.
8. **Concordanța între percepțiile rolului în familie.** 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 (*aspect deosebit de important în familiile multiculturale*). E important de menționat și concordanța între rolul jucat de către unul dintre parteneri și rolul așteptat de celălalt.
9. **Așteptări realiste.** Fiecare partener are o serie de așteptări față de celălalt și are nevoie ca celălalt să răspundă acestor așteptări, să îi îndeplinească anumite nevoi. Aceste așteptări includ două momente importante.

a. Ansamblul rolurilor așteptate de la celălalt. Distingem familii în care:

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

b. Sistemul de repulsii. Este ansamblul atitudinilor (comportamente, moduri de expresie etc.) celuilalt, care sunt insuportabile pentru soț/soție. Atunci când partenerul creează o situație în care adoptă una dintre aceste atitudini, reacția celuilalt poate fi: agresiune, furie, respingere, criză de lacrimi sau de nervi etc. Problema se complică atunci când frustrările dau naștere unor comportamente de răspuns (de cele mai multe ori apare conflictul, dar care, soluționat constructiv, poate schimba relația dintre cei doi înspre bine).

10. **Cultura vieții de zi cu zi a familiei este** expresia convingerilor fiecăruia despre viața de familie, despre oameni și despre viață, în general. Ea include:

- regulile unei familii;
- ritualurile unei familii (*micul dejun, masa de duminică, modul de petrecere a Crăciunului, a Paștelui, a weekend-ului etc.*);
- miturile unei familii (*persoane care au marcat istoria familiei – bunica, bunicul sau alți membri care au rămas ca personalități cu o semnificație aparte pentru membrii familiei*);

- prejudecățile, convingerile membrilor familiei (*despre căsătorie, despre fete/femei, despre băieți/bărbați, despre copii, despre muncă, despre școală, despre oameni, în general etc.*).

STILURI DE VIAȚĂ FAMILIALĂ

În funcție de comportamentul și relațiile partenerilor în familie, pedagogul L. Cuznețov² definește 12 tipuri de familie.

- 1. Familia de tip despotic.** În cadrul ei stabilitatea relațiilor se menține prin exteriorizarea emoțiilor negative, aici prevalează stilul comunicării distante, de prescripție. De obicei, „conduce” tatăl, cerând de la toți ceilalți supunere indiscutabilă.
- 2. Familia-bastion.** La baza acestei familii stau reprezentările negative despre agresivitate și intențiile periculoase ale tuturor (sau ale majorității) oamenilor din afara ei. Aici emoțiile negative se revarsă asupra persoanelor din exterior.
- 3. Familia-vulcan.** Relațiile în acest tip de familie sunt foarte instabile: de la cele permissive, de tutelare, de alintare – la cele cu un înalt grad de exigență, predominând spontaneitatea și afectivitatea. La prima vedere, acest tip de familie pare pozitiv, însă „erupțiile” de supărare, de ură, deși slăbesc încordarea, complică mult starea generală a climatului familial.
- 4. Familia „al treilea e de prisos”.** În acest tip de familie atașamentul reciproc al soților și stilul comunicării dintre ei au o însemnătate deosebită pentru aceștia, obligațiunile de părinți fiind considerate drept o piedică în fericirea lor personală. Uneori poate fi „de prisos” mama, tatăl și fiica formând o coaliție; alteori este „de prisos” tatăl, mama formând o coaliție cu copiii. În relații predomină conflictele de disperare și cele de atracție-frică.
- 5. Familia cu „idol”.** Aici copilul este persoana centrală. Predomină relațiile de tutelare și de aprobare, sacrificiul frecvent din partea părinților.
- 6. Familia „azil”.** Aici predomină un stil de comunicare deschis, de aprobare. Raporturile sunt neuniforme: relațiile de colaborare se îmbină cu cele de tutelare, indiferență, dominare și confruntare. Momentele educative se deosebesc după intensitate, durată, modalitate, formă și conținut, deoarece vin de la o mulțime de persoane de vârstă și competență diferită (de la părinți, bunici, rude mai îndepărtate sau cunoscuți), care se află în familie un anumit timp.
- 7. Familia „teatru”.** Astfel de familii își păstrează stabilitatea prin intermediul modului de viață teatralizat. Membrii familiei joacă anumite roluri sau „montează”

² Cuznețov L. Tipuri de familie și stilul intercomunicării. Sursa: http://www.prodidactica.md/viitor/viitor_rom.

un „spectacol” în ansamblu, ceea ce le permite „înscenarea” bunăstării relațiilor familiale. În realitate membrii familiei își îndeplinesc obligațiunile formal, relațiile interpersonale oscilează de la cordiale la indifferente, de la dorința de a domina la cea de indiferență.

8. **Familia liberală** se întâlnește extrem de rar. Aici predomină relațiile de indiferență, stilul distant liberal, lipsa de cordialitate și atașament. Fiecare membru al familiei își are viața sa, nu-l interesează atmosfera din familie, în relații persistă atmosfera de incertitudine.
9. **Familia „egalitate”** se caracterizează printr-un echilibru psihologic, moral și material. Soții au aproximativ același nivel intelectual; obligațiile și funcțiile lor sunt echilibrate: ambii participă la educația copiilor și la conducerea gospodăriei. Deciziile sunt luate la „sfatul” familiei, predomină relațiile armonioase, de colaborare, un stil axat pe angajarea tuturor membrilor în chestiunile familiei.
10. **Familia patriarhală.** Aici domină, de regulă, tatăl. Acest tip de familie se întâlnește mai ales în localitățile rurale, fiind tradițional în Moldova, unde capul familiei este bărbatul care domină, dar nu este agresiv și despot, ci rațional și practic. Deciziile se iau unipersonal. Comportamentul, ordinea și strictețea, odată stabilite în familie, se respectă de către toți membrii ei. În astfel de familii, soții se înțeleg din jumătate de cuvânt sau fără cuvinte, sunt compatibili psihofiziologic și moral.
11. **Familia romantică.** Este tipul de familie în care membrii ei păstrează relațiile de dragoste și atașament tandru până la adânci bătrânețe. Se caracterizează prin relații de colaborare și tutelare îmbinate armonios, stil romantic, centrat pe activitatea comună a membrilor familiei.
12. **Familia spirituală.** Acest tip de familie e axat pe orientarea membrilor ei spre valorile spirituale, morala creștină. Ei au exigențe sporite față de propriile persoane, în familie predomină relațiile de colaborare bazate pe stimă reciprocă și înțelegere. Uneori la membrii familiei se observă o doză de fanatism în acțiuni.

MITURILE CĂSĂTORIEI

Miturile familiale ilustrează câteva dintre regulile, superstițiile sau credințele inconștiente sau slab conștientizate, care prescriu rolurile din familie. Iată câteva dintre cele mai răspândite credințe false și confuzii cu privire la căsătorie (David Mace, 1983)³.

1. **Căsătoria provine din rai.** Faptul că simpla atracție dintre doi oameni și parcurgerea ceremonialului sacru (și legal) al căsătoriei îi scutește pe soți de efort este o iluzie romantică. În realitate, orice relație se menține numai în condițiile

3 Turliuc Maria Nicoleta. Căsătorie. Comunicare în cuplul conjugal. Intimitate. Suport de curs, Iași, 2006, pag. 5.

implicării constante și ale angajamentului profund față de partener.

2. **Căsătoria este o căsnicie.** Cuvintele „căsătorie” și „căsnicie” sunt utilizate des ca sinonime. Dar căsătoria este atât „un eveniment”, cât și un proces de durată. Ceremonia căsătoriei este doar începutul căsniciei, al construcției relației 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. **Partenerii fericiți nu se ceartă niciodată.** Toate familiile se confruntă cu dispute, conflicte și probleme. Este firesc ca partenerii să gândească diferit și să aibă perspective diferite asupra unuia și aceluiași eveniment. Familiile mai fericite sunt acelea care dispun de abilități mai mari de comunicare, negociere și rezolvare a divergențelor în mod amiabil, în timp ce familiile care evită sau neagă conflictele tind să fie mai nefericite.
6. **Partenerii care rămân împreună sunt cuplurile 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 singurătați 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 nu pot obține susținerea și simpatia reciprocă în suferinile și coborâșurile vieții, de la cine să le mai obțină?
8. **Cuplurile căsătorite nu trebuie să discute dificultățile lor cu alte cupluri.** Această regulă este numită și „tabu-ul marital”. 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.

TEMA

3

DINAMICA RELAȚIEI ÎN CUPLU. ALEGEREA PARTENERULUI ȘI ETAPA DE ÎNIȚIERE A RELAȚIEI

CRITERII DE ALEGERE A POTENȚIALULUI PARTENER

Pentru a decide alegerea partenerului, cel în cauză trebuie să-și clarifice mai întâi dorințele, să știe ce așteaptă de la cel cu care dorește să se căsătorească. În acest sens, unii cercetători propun folosirea unei liste-avantaj cu trăsături dezirabile:

- *aspect exterior* (înălțime, ochi, păr etc.);
- *trăsături de personalitate* (inteligență, încredere, umor);
- *potențial economic sau bogăție* (carieră potențială sau realizată, viitor posibil, moșteniri etc.);
- *credințe și valori* (atitudini față de sex-rol, valori la care se orientează comportament individual);
- *interese speciale și abilități* (muzică, literatură, sport etc.);
- *vârstă* (oamenii se căsătoresc, în general, cu parteneri de aceeași vârstă sau de vârstă apropiată);
- *statut socioprofesional* (indivizii tind să se grupeze marital între ei în acord cu clasa, statutul social sau cu categoria socio-profesională din care fac parte și cu grad similar de școlaritate);
- *rasă, etnie și religie* (asemănarea este mult mai vizibilă și mai pronunțată atunci când este vorba de rasă și etnie; apartenența religioasă este în mare măsură asociată cu cea rasială și etnică).

DINAMICA RELAȚIILOR DE FAMILIE

Alegerea partenerului nu doar că trebuie făcută după niște criterii concrete, ci de asemenea nu trebuie făcută în grabă. Exista mai multe grade de implicare personală în relația dintre un băiat și o fată, care se concretizează în anumite tipuri de întâlniri: *întâlnirile de grup, întâlnirea de debut, întâlnirile în doi, de extindere a relației (logodna, căsătoria).*

1. **Întâlnirile de grup.** În întâlnirile de grup se pot afla multe lucruri despre cineva, fără ca nimeni să-și dea seama că persoana respectivă te interesează: informații

cu privire la aspectul exterior, statutul social și apartenența religioasă, caracter și ideal moral, în măsura în care aceste întâlniri sunt mai multe și de durată. Persoana interesată va fi realistă în aprecieri, iar celălalt nu va purta măști.

2. **Întâlnirea de debut** este o primă întâlnire în momentul în care persoana a decis că merită să intre într-o relație cu cineva. Cum se procedează?
 - *Debut direct.* S-ar putea de spus direct persoanei că doriți să inițiați o relație romantică cu ea, însă ar putea fi o metodă riscantă. Este recomandat să avansăm treptat.
 - *Debut indirect.* Există o serie de împrejurări favorabile, în care se poate iniția o discuție: o plimbare într-un grup, care poate fi transformată, pe neobservate, într-o plimbare în doi; activități de interes comun; o invitație într-un grup mic cu o anumită ocazie; solicitarea ajutorului acolo unde ea/el se descurcă mai bine. Dacă ea/el va fi deschis, prietenia se va naște în mod firesc.
3. **Prietenia declarată** apare în urma unor discuții, din care vor reieși clar intențiile celor doi cu privire la acea relație. La început, întâlnirile în doi au loc în locuri publice. Temele de discuție pentru întâlnirile în doi pot fi: întâmplări din viața personală, o temă de interes comun, planuri individuale/comune de viitor, preferințe personale (petrecerea timpului liber, îmbrăcăminte etc.), stabilirea unor aspecte concrete ale relației: frecvența întâlnirilor (unde, când, cum). La acest nivel de relație se poate afla despre sănătatea celuilalt, despre situația lui materială, despre caracterul acestuia.
4. **Lărgirea relației.** Este o prietenie stabilă, în care are loc cunoașterea reciprocă mai profundă. Se poate afla multe lucruri despre mediul familial al celuilalt, planuri mai serioase cu privire la un viitor comun, logodna (când, cum etc.), stilul de viață, relația cu prietenii, rolul soțului și al soției în familie, alte așteptări reciproce. Având în vedere că cei doi încep să-și descopere destul de mult calitățile și defectele, ca și diferențele dintre ei, este etapa în care are loc procesul de acomodare și ajustare reciprocă.
 - *Logodna.* În societatea contemporană logodna este momentul când cei doi își mărturisesc intenția de a se căsători, făcându-și totodată anumite promisiuni reciproce și hotărându-se să excludă orice altă persoană de pe lista posibililor parteneri de viață. Entuziasmul de la început dă locul unei relații mai echilibrate, toate acestea ducând la o cunoaștere reală a caracterului celuilalt. Perioada logodnei nu este bine să fie prea mică (minim șase luni). Teme de discuție pentru logodnici pot fi: sursa de existență, unde vor locui, roluri în familie, etica familială (reguli, seriozitate și destindere etc.), granițe personale, recreare și timp liber, existența copiilor (câți, când) etc.

- *Căsătoria*. Căsătoria este o uniune legalizată prin care două persoane au decis să întemeieze o familie, să trăiască și să-și împartă veniturile și bunurile materiale în comun. Căsătoria este recunoscută de către stat, de către o autoritate religioasă sau de către ambele autorități. În Republica Moldova căsătoria religioasă, *cununia*, se încheie în fața unui preot. *Căsătoria civilă* se încheie în fața unui ofițer al stării civile. Există și excepții care permit încheierea căsătoriei de către alte persoane (de exemplu, căpitanul unui vapor sau aeronave). Căsătoria este însoțită de diferite ritualuri și elemente festive, cum e *nunta*. Unele culturi permit desfacerea căsătoriei prin *divorț* sau *anulare*.

Există o diferență între perioada de inițiere a relațiilor și căsătorie.

- În timpul curtării partenerii se întâlnesc atunci când doresc ei.
- Își organizează programul astfel, încât să găsească timp pentru a comunica unul cu altul.
- Identifică diferite modalități interesante, originale de a petrece timpul.
- Fiecare dintre parteneri este convins că celălalt este cel mai important din lume.
- Fiecare ascunde defectele (vrea să se prezinte în cea mai bună lumină).
- Își exprimă exagerat sentimentele, afecțiunea, atenția etc.

FUNCȚIILE ETAPEI INIȚIERII RELAȚIEI

Perioada curtării este una foarte importantă în dezvoltarea psiho-emoțională, socială a tinerilor.

1. Depășirea egocentrismului.
2. Edificarea unei identități de sine, punct de plecare în constituirea identității sexuale.
3. Înțelegerea punctelor de vedere ale celuilalt.
4. Formarea deprinderilor de soluționare constructivă a conflictelor.
5. Dezvoltarea comportamentelor sociale: compromisul, cooperarea, competiția.
6. Oferirea unei baze de comparație pentru propriile abilități și deprinderi.
7. Dezvoltarea propriilor păreri, convingeri.
8. Achiziționarea resurselor emoționale, atât pentru distracție, cât și pentru adaptarea la stres.
9. Formarea abilităților de rezolvare a problemelor și dobândirea de noi cunoștințe.

10. Cunoașterea reciprocă și, în același timp, actualizarea și verificarea deciziei de a forma o familie (cunoașterea reciprocă a valorilor, intereselor, rolurilor etc.).
11. Proiectarea căsătoriei. Tinerii modelează viața viitoare împreună, formulează un fel de *contract de căsătorie*. Punctul cheie este încrederea reciprocă și verbalizarea așteptărilor, proiectarea scenariilor de viață împreună. Acest aspect, deseori, este evitat de tineri.

MOTIVAȚIA INIȚIERII RELAȚIEI

O relație apare ca un răspuns la o nevoie și urmărește satisfacerea ei. Există mai multe motive ce îi determină pe tineri să inițieze și să mențină relații. **Motivul constructiv** pentru a începe o relație de iubire apare doar atunci când o persoană se îndrăgostește de cineva, manifestând respect, simpatie, interes comune.

Există și **motive distructive** pentru a începe o relație de iubire: interese de natură materială sau de altă natură; dorința a duce o viață sexuală regulată sau de a-și îmbogăți viața sexuală; decizie forțată (sarcina); dorința de a scăpa de singurătate (*trebuie să am pe cineva alături*); dorința de a-și întemeia o familie pentru că simte că a înaintat în vârstă (*voi ajunge fată bătrână*); dorința de a se răzbuna pe *fostul* sau *fosta*; nevoia de a umple un gol din viață; de scăpa de insistențele părinților sau ale altor persoane din anturaj (*părinții vor*); dorința de a câștiga experiență; dorința de a alunga plictiseala.

ETAPELE EVOLUTIVE ALE UNEI RELAȚII

Formarea relațiilor urmează un anumit ritm psihologic, în care partenerii, în momente diferite, își schimbă orientarea de la „eu” la „tu” sau la „noi.” Relația, în formarea sa, trece patru stadii (V. Scott & G. Dubb, P. Runnels 1993)⁴.

1. **Stadiul „wow”.** Aceasta este faza *lunii de miere*, un moment când partenerii se simt foarte uniți și într-un acord total. Se simt legați, puternici, fericiți. Este o perioadă magică, când ambii parteneri sunt îndrăgostiți, simt o atracție fizică reciprocă și sunt siguri că vor forma un cuplu pentru totdeauna.
2. **Stadiul „descoperirii.”** În acest stadiu unul dintre parteneri observă că celălalt nu face totul perfect, că vrea să facă lucruri pe care ea sau el nu le-ar aproba. Își cenzurează ori nu-și exprimă părerile din teamă „să nu facă probleme” sau să se rănească reciproc. *Provocarea* acestui stadiu este de a învăța să-și comunice unul altuia dezacordurile într-o manieră respectuoasă.
3. **Stadiul „eu.”** În acest stadiu partenerii încep să facă lucruri separate. Partenerii

4 Scott V., Dubb G., Runnels P. Secretul unei familii armonioase. Editura „Aquila”, București, 1993, pag. 40 - 45.

observă punctele individuale forte, simt că au nevoie de timp propriu, spațiu propriu, prieteni proprii. Dacă partenerii se axează prea mult pe interese individuale, survine despărțirea. *Provocarea* acestui stadiu reprezintă capacitatea de a participa la activități independente, fără a tensiona prea mult relația.

4. **Stadiul „noi.”** Odată trecute cele trei stadii, partenerii au o angajare mai mare față de relație. Ambii au descoperit modalități de a coopera. *Provocarea* stadiului nou este de a păstra un echilibru între a fi o personalitate și a fi un cuplu.

E important de menționat că pe măsură ce indivizii din relație se dezvoltă și se schimbă, în mod normal, relația lor tot se dezvoltă și se schimbă. Relaționarea este un proces continuu, permanent în schimbare.

„CAPCANE” ALE RELAȚIEI

Pentru a avea o relație reușită, partenerul trebuie să-l descopere pe celălalt așa cum este el și să fie atent la capcanele relației.

1. **Capcana iluziei dragostei.** Dorința de a rămâne în starea de îndrăgostire este puternică, adesea există tentația de a observa doar părțile bune ale partenerului, refuzând a vedea realitatea.
2. **Capcana basmului cu Făt Frumos.** Unele persoane așteaptă, în mod pasiv, ca partenerul ideal să vină în viața lor, fără a depune nici un efort în acest sens.
3. **Frica de abandon.** Partenerii se pot agăța unul de celălalt doar pentru că le este frică de abandon, de despărțire. Asemenea parteneri au tendința de a nu vorbi despre sine, de a nu pune multe întrebări. Fac mereu compromisuri unul în favoarea celuilalt, neglijând propriile dorințe, preferințe.
4. **Capcana subjugării.** În anumite relații unul dintre parteneri își sacrifică dorințele și nevoile pentru a le satisface pe ale celuilalt, datorită manipulării de către celălalt – acesta consideră că are dreptul să fie centrul relației, merită să fie fericit, fără a depune un efort în acest sens.
5. **Capcana standardelor ridicate.** Unul sau ambii parteneri își impun niște standarde severe (cerința de a face, a spune, a se comporta perfect).
6. **Capcana relațiilor salvatoare.** Unele persoane inițiază relații, sperând că și vor soluționa anumite probleme emoționale sau financiare. Aceasta este o formă mascată de a evita responsabilitatea față de propria viață. Rezultatul: nesinceritate, disperare, dependență.
7. **Capcana atracției.** Alegerea partenerului în baza atracției fizice poate crea iluzia unei compatibilități. În timp, partenerii pot realiza că nu au puncte comune și nu au ce-și spune unul altuia.

8. **Capcana insuficienței.** Această capcană are la bază convingerea că există un stoc limitat de posibili parteneri și trebuie să se mulțumească cu ce găsește, pentru a nu rămâne singur. În consecință, acceptă orice din partea partenerului.
9. **Capcana marketing-ului personal.** Are la bază credința conform căreia trebuie să fii mereu atrăgător pentru partener, să te „vinzi” ca un pachet atractiv. În relație este foarte importantă naturalitatea, autenticitatea, în funcție de cum arăți, simți, gândești.
10. **Capcana aprobării sociale.** Prin inițierea relațiilor, unii parteneri doresc apartenență și statut social pentru a câștiga aprobarea celorlalți, nu pentru a construi o relație cu persoana iubită.

SEMNE DEZIRABILE ȘI INDEZIRABILE LA ETAPA ÎNIȚIERII RELAȚIEI

1. **Semne care arată că partenerul/partenera nu are intenții serioase.**
 - *Transmite partenerului un mesaj neclar și ambiguu* (nu este sigur de el/ea, de sentimentele sale, de intențiile sale, nu i le spune niciodată clar sau una spune și alta face).
 - *Nu-l include în planurile sale de viitor.* O relație solidă presupune ca cei doi să-și facă împreună planuri de viitor, să ia decizii împreună. Evită discuțiile serioase, care se referă și la viitorul relației.
 - *Nu vrea să-i cunoască familia sau să și-o prezinte pe a lui/ei.* Afirmția „Doar nu mă căsătoresc cu familia lui/ei!” este un semn că nu vrea să-și cunoască partenerul cu adevărat. Mai mult decât atât, fără a-i cunoaște familia, nu poate să-l înțeleagă cu adevărat pe partener.
 - *Nu este preocupat de binele celuilalt.* De exemplu, vorbește numai despre sine; deși știe că celălalt se simte rău, insistă să iasă în oraș.
 - *Este încurcat atunci când trebuie să-și prezinte în public partenerul.* Simptome: nu le spune amicilor că e cu tine/nu se afișează cu tine în public/îi este jenă atunci când trebuie să te prezinte.
 - *Atitudinea deschisă „Vreau doar să mă distrez”.* Variante: „Nu vreau o relație serioasă. Nu sunt pregătit(ă)”; „Vreau o prietenie fără obligații”.

2. Semne ale unei relații care poate duce la căsătorie.

- *Manifestă preocupare și interes față de partener:* îl ascultă cu interes și are o preocupare sinceră pentru cele discutate; îi pasă de nevoile partenerului și încearcă să lucreze la aspectele mai puțin plăcute ale caracterului său; își respectă partenerul.
- *Au încredere totală unul în celălalt.* Într-o relație trebuie să existe încredere sută la sută. Caracteristici ale unei astfel de relații: stă liniștit(ă) fără să se întrebe în fiecare secundă unde este și ce face celălalt; pot discuta deschis despre relațiile pe care le-a avut fiecare înainte, fără a trezi suspiciuni sau gelozii; este dispus(ă) să creadă ceea ce-i spune celălalt; poate accepta faptul că celălalt vine în contact cu o mulțime de oameni, dintre care unii sunt chiar atrăgători.
- *Îl acceptă pe celălalt așa cum este și nu-i cere să se schimbe pentru el (ea).* Dragostea presupune acceptarea necondiționată.
- *Face sacrificii pentru celălalt.* Orice relație între două persoane presupune o serie de ajustări și compromisuri din partea celor doi, renunțarea la anumite privilegii și conforturi, acomodarea la nevoile celuilalt.
- *Se simte „acasă” unul în prezența celuilalt:* simt un confort deosebit atunci când sunt împreună.

FIȘĂ CU SUGESTII

În procesul de alegere a unui partener potrivit e important de reținut câteva aspectele.

Generale:

- nu căuta să intri într-o nouă relație imediat ce ai ieșit din alta; lasă-ți un timp pentru a te detașa emoțional;
- nu intra în relație cu oricine, doar pentru a scăpa de singurătate;
- nu căuta un partener perfect, ci unul pe care să-l poți accepta cu calitățile, dar și cu defectele pe care le are;
- fii prezent(ă) și activ(ă) din punct de vedere social.

Pentru fete:

- nu neglija propriul aspect exterior, bărbații sunt cu precădere ființe vizuale; îngrijește-te și aranjează-te, dar fără a exagera;
- nu fi agresivă și lipsită de sensibilitate; fii feminină în îmbrăcăminte și atitudine;
- nu pretinde că ești altfel decât în realitate; fii sinceră și naturală, cultivă-ți o personalitate plăcută, atractivă, păstrează-ți originalitatea.

Pentru băieți:

- nu căuta să pari „un șmecher de cartier”, nu fi vulgar în exprimare; caută să ai un aspect curat și îngrijit;
- nu fi egoist, gândindu-te doar la ceea ce preferi tu;
- nu-ți căuta viitoarea soție prin baruri și discoteci, riști să te alegi cu o „femeie ușoară”;
- nu uita să o tratezi ca pe o femeie, și nu ca pe un prieten din gașcă;
- nu fi mândru și „plin de sine”, asta le va alunga cu siguranță pe fete, chiar dacă arăți „trăsnet”;
- nu fi excesiv de timid când te apropii de o fată.

TEMA

4

INTERCULTURALITATE ȘI MULTICULTURALITATE ÎN RELAȚIE

MULTICULTURALITATE ÎN RELAȚII: CAUZE ȘI ACTUALITĂȚI

Multiculturalitatea în relații este un fenomen destul de răspândit în societatea contemporană, datorită factorilor istorici, geografici, culturali, sociali, politici. Trecerea de la o societate omogenizată forțat către una de tip democratic și liberală a scos în evidență o multitudine de stiluri comportamentale, de mentalități, de diferențe „ascunse” artificial timp de decenii. Potrivit studiilor recente, în prezent de trei ori mai multe persoane caucaziene se căsătoresc cu parteneri de culoare față de 1980, iar dintre asiaticii din SUA, 40 la sută se căsătoresc cu persoane de rasă albă.

DELIMITĂRI CONCEPTUALE

Cultura vizează ansamblul de sisteme de valori și credințe existente în cadrul comunității. Determinanții culturilor sunt: spațiul geografic; experiența istorică și interiorizarea experienței istorice; sistemul comunicațional semiotic propriu (*limba vorbită, particularități de limbaj, dialect, jargon*); sistemul de credințe și reprezentări asupra lumii (*religie, obiceiurile religiei tradiționale, necanonice*); relațiile comunității cu alte grupuri și comunități (*închis, deschis etc.*); norme sociale, juridice și morale pe care societatea se bazează.

În societate s-au conturat diverse *subculturi*: minorități etnice și naționale; minorități religioase; persoane cu nevoi speciale (*deficiente*); minorități sexuale; grup de persoane care au aderat la o anumită valoare (*de exemplu, vegetarieni*); grupuri socio-culturale cristalizate în jurul unui interes comun (*muzică, teatru, pescuit etc.*); găști de cartier.

Interacțiunea oamenilor din diverse subculturi generează multiculturalitatea și interculturalitatea.⁵

1. **Multiculturalitatea:** conviețuirea diverselor grupuri socio-culturale într-un spațiu social dat, care coexistă pașnic și care nu-și propun în mod necesar realizarea de schimburi sociale, ci interacționează firesc în procesul coexistenței și dezvoltării sociale.
2. **Interculturalitatea:** relația de interacțiune și cooperare continuă a diverselor grupuri culturale, etnice, religioase etc. (a tuturor categoriilor de minorități).

5 Constantin Cucoș. Educația. Dimensiuni culturale și interculturale. Editura „Polirom”, Iași, 2000.

Se realizează un schimb cultural și inter-cunoașterea, în contextul grijii față de menținerea specificului fiecărei comunități. Interculturalitatea presupune interacțiune, schimb, deschidere, reciprocitate, solidaritate, recunoașterea valorilor, a modurilor de viață.

Notă: Prefixul *multi-* accentuează diferența, chiar separarea dintre culturi, prefixul *inter-* presupune că întâlnirea dintre culturi este mai dinamică, indivizii au capacitatea de a defini, de a plasa și negocia propria apartenență și identitate culturală.

EFECTE ALE MULTICULTURALITĂȚII

Efecte negative

Prejudicata – opinie, adeseori nefavorabilă, despre o persoană, care se formează înainte de explorarea tuturor fațetelor implicate de acea persoană.

Discriminarea – acțiunea de a trata pe cineva diferit, pe baza vârstei, religiei, apartenenței etnice, cetățeniei, handicapului, sexului, clasei sociale, rasei, vocației, locului etc.

Xenofobia – ostilitatea îndreptată împotriva a tot ce este străin. Cuvântul este utilizat pentru a descrie ostilitatea față de oamenii care vin din alte țări sau din alte grupe etnice și lipsa de respect pentru tradițiile și cultura lor.

Marginalizarea socială – presupune ruperea sau îngustarea câmpului relațiilor sociale ale unui individ, familii, comunitate, grup social.

Efecte pozitive

Toleranța – respectul, acceptarea și aprecierea bogăției și diversității culturilor lumii, a felurilor de expresie și a manierelor de exprimare a calității de ființe umane. Ea este încurajată prin cunoașterea, deschiderea spiritului, comunicarea și libertatea gândirii, conștiinței și credinței. Toleranța este armonia în diferențe. Este o obligațiune de ordin etic, dar și o necesitate politică și juridică.

Socializarea – procesul psihosocial de transmitere-asimilare a atitudinilor, valorilor, concepțiilor sau modelelor de comportament specifice unui grup sau comunități în vederea formării, adaptării și integrării în comunitate a unei persoane.

SPECIFICUL RELAȚIONĂRII MULTICULTURALE

Într-o relație multiculturală nu se unesc doar două persoane diferite, ci două culturi și viziuni diferite asupra lumii. De aceea, aceste căsătorii reclamă adesea mai multă grijă și comunicare, comparativ cu relațiile între două persoane care vin din aceeași cultură. Diferențele ce pot crea dificultăți de relaționare într-o relație multiculturală sunt:

- tradițiile, obiceiurile, valorile diferite;
- diferențele lingvistice;
- ritmul diferit de viață, provocările noului mediu pentru unul dintre parteneri;
- tipurile de distracții (ne)familiare;
- gradele diferite de deschidere și auto-destăinuire;
- înțelegerea diferită a relațiilor cu familia lărgită;
- modul în care se exprimă romantismul sau are loc relația sexuală;
- sărbătorirea unor zile festive nefamiliare;
- folosirea timpului liber, a vacanțelor și chiar modul de a-și educa copiii.

Caracteristici ale partenerilor într-o relație multiculturală.

Partener tolerant	Partener intolerant
✓ respectarea opiniilor altora	✓ ignorare
✓ bunăvoință	✓ egoism
✓ dorința de a face ceva împreună	✓ iritabilitate
✓ înțelegerea și acceptarea	✓ neglijare
✓ sensibilitate, curiozitate	✓ indiferență
✓ indulgență	✓ cinism, agresiune
✓ încredere, umanism	

Într-o relație de cuplu multiculturală este foarte importantă toleranța, manifestată prin:

- cooperare, spirit de parteneriat;
- dorința de a ține cont de opinia altcuiva;
- respect pentru demnitatea umană;
- respectarea drepturilor altora;
- acceptarea celuilalt;
- capacitatea de a te pune în locul celuilalt;
- respectarea dreptului de a fi diferit;

- recunoașterea diversității;
- toleranța față de alte opinii, credințe și comportamente;
- respingerea dominanței, răului și violenței;
- capacitatea de a accepta diferența de opinii, valori etc.;
- rezistență la situații potențial frustrante (de exemplu, ambiguitate, ajustarea propriei păreri);
- toleranță față de greșelile proprii și ale partenerului (spațiu pentru eroare ca modalitate de învățare).

TEMA

5

PERSPECTIVA DE GEN ÎN FORMAREA ȘI MENȚINEREA RELAȚIEI

În majoritatea societăților, a fi bărbat sau a fi femeie nu înseamnă doar a avea anumite caracteristici fizice și biologice. Genul implică roluri, responsabilități, constrângeri și privilegii construite social, impuse femeilor și bărbaților într-o anumită cultură.

CE ÎNSEAMNĂ TERMENUL „GENDER”

Prin **gen biologic** se subînțeleg particularitățile anatomice și fiziologice ale omului: caractere sexuale externe, funcția reproductivă, capacitatea de a da naștere urmașilor. Diferența de apartenență sexuală între bărbat și femeie este evidentă: de exemplu, bărbatul nu poate da naștere unui copil, dar este mai înalt și mai puternic.

Dar, pe lângă genul biologic, mai poate fi delimitat și așa-numitul **gen social-gender**, definit ca un set de prescripții, așteptări sociale promovate bărbaților și femeilor, asociate în mod tradițional feminității și masculinității. Apartenența gender se educă întreaga viață, pe parcursul căreia *el* sau *ea* stabilesc norme comportamentale, care îi vor caracteriza ca bărbat sau femeie.

Sex	Gen
Este biologic	Este o construcție socială
Sexul nu poate fi schimbat	Identificarea de gen poate fi schimbată
Bărbătesc – Femeiesc	Masculinitate – Feminitate, Bărbat – Femeie

IDENTITATEA DE GEN

Identitatea de gen reprezintă asumare psihologică a trăsăturilor feminine sau masculine, este construită prin procesul de interacțiune cu mediul. Ea se construiește treptat ca o imagine de sine, cu trăiri și comportamente corelative, sub influența mediului, ca și prin experiențele pe care fiecare le integrează în contextul cultural și educațional specific.

Identitatea Eului sexual, corporal, începe să se contureze după vârsta de 2 ani, când copilul își recunoaște sexul (băiat/fetiță), dar conștiința adevăratei identități sexuale se realizează la pubertate.

MODELE DE GEN

Modelul de gen poate fi tradus ca fiind mostra, tiparul cel mai reprezentativ pentru genul pe care îl reprezintă: feminin sau masculin. Rolul său principal este unul de ilustrare, de exemplificare a ceea ce reprezintă genul la care face trimitere. Pe scurt, modelul de gen poate fi definit ca fiind suma trăsăturilor/caracteristicilor tipice ale genului la care se face trimitere.

Modelul de gen poate fi înțeles ca reprezentând partea prescriptivă a unui stereotip, cea care spune ce poate și ce nu poate face un gen. El atribuie competențe, stabilește abilități și prescrie comportamente și atitudini specifice fiecărui gen (în spațiul public și în spațiul privat). Un astfel de model se instituie într-o manieră subtilă și activează la toate nivelurile sociale.

„STEREOTIP DE GEN” ȘI „DISCRIMINARE DE GEN”

Relațiile sunt influențate de **stereotipurile gender**, închipuiri simplificate, schematice, adesea denaturate a felului de a fi al bărbatului și al femeii, niște clișee folosite de oameni pentru a înțelege mai ușor felul lor de a fi. Stereotipurile sunt interpretările noastre a rolului gender tradițional masculin și feminin.

Asemenea mituri încalcă drepturile omului, favorizând **discriminarea gender** – încălcarea drepturilor omului după apartenența de gen.

Reprezentările stereotipizate despre gender pun în evidență deosebiri semnificative atât în privința capacităților intelectuale, cât și a trăsăturilor psihocomportamentale:

- fetele sunt mai grijulii față de consecințele agresivității, au o intuiție mai rapidă, decodează mai bine comunicarea nonverbală, stările sufletești din expresivitate, tonul vocii;
- băieții au reprezentări superioare privind calculul matematic, operarea în tridimensional, sunt mai raționali, mai creativi.

Stereotipizările sunt utile, dar aduc și inconveniențe, mai ales în defavoarea femeilor: distribuirea sarcinilor în domeniul casnic (familie), unde lucrează mult mai mult în comparație cu bărbații; în viața publică au mai puține funcții de decizie, dar și în economia de ansamblu a vieții: pe piața unor profesii (film, modeling). După vârsta de 40 de ani, valoarea femeilor scade considerabil, în timp ce a bărbaților sporește, ceea ce confirmă și căsătoria acestora cu persoane foarte tinere.

Așadar, ceea ce indivizii dintr-o anumită cultură așteaptă din partea unui bărbat sau femeie, de la un tată sau de la o mamă, se confundă, în mare măsură, cu stereotipurile care circulă în legătură cu aceste așteptări. Respectivul stereotipuri și clișee sunt de multe ori afirmații false, dar care la nivelul conștiinței comune circulă cu valoare de adevăr și cu consecințe acționale. În aproape fiecare cultură,

rolurile și pozițiile sociale deținute de bărbați sunt considerate mai valoroase decât cele deținute de femei.

MASCULIN ȘI FEMININ – SIMILARITĂȚI ȘI DIFERENȚE

La nivel social și cultural sunt promovate o serie de trăsături și roluri asociate, în mod tradițional, feminității și masculinității. De regulă, principalele caracteristici atribuite bărbat-femeie sunt:

Bărbat	Femeie
Independent	Emoțională
Dorință de impunere	Caldă cu ceilalți
Agresiv	Creativă
Dominant	Excitabilă
Preferă matematica și știința	Se simte ușor rănită
Aptitudini în domeniul mecanicii	Nevoia de aprobare

Important este să promovăm în rândul adolescenților ideea că masculinul și femininul coexistă armonios la nivelul fiecărei persoane. Da, masculinul și femininul coexistă și rolurile definite ca fiind specifice prin stereotipuri, pot fi împărtășite de reprezentanți ai ambelor categorii de gen (de exemplu, femei independente, bărbați grijulii și atenți la nevoile celorlalți).

CONSECINȚELE STEREOTIPURILOR DE GEN ASUPRA RELAȚIILOR DINTRE PARTENERI

Stereotipurile de gen au serioase consecințe directe și indirecte asupra relațiilor.

- Ignorarea de către partener a nevoilor personale de dezvoltare a partenerii și impunerea unui stil de viață tradițional. În consecință, frustrările partenerii vor afecta satisfacția conjugală a acesteia și, consecutiv, a cuplului.
- Perpetuarea dificultăților de afirmare a femeii în plan profesional, dar și în plan relațional, dezvoltarea unui complex de inferioritate al acesteia.
- Afectarea comunicării autentice intrafamiliale etc.

TEMA

6

CUPLU, FAMILIA ȘI ASPECTE LEGALE

**TRIADA CUPLU – CĂSĂTORIE – FAMILIE.
DEFINIREA CONCEPTELOR**

Cuplul din punct de vedere psihologic poate fi definit ca o structura bipolară, de tip biopsihosocial, bazată pe interdeterminism mutual. Partenerii se susțin, se dezvoltă, se stimulează, se satisfac, se realizează ca individualități biologice, afective și sociale, unul prin intermediul celuilalt⁶.

Tradițional, un cuplu presupune două persoane, de regulă, de sexe diferite (deși nu este obligatoriu), care au pentru o vreme următoarele caracteristici: sentimente de afecțiune unul pentru celălalt (iubire, atașament, respect etc.); atracție sexuală, care conduce (sau nu) la relații sexuale; orientări valorice sau scopuri comune; areal sau timp petrecut în comun (unul cu celălalt în doi, dar și în sfera socială); dorința de a fi împreună pe o perioadă mai îndelungată.

Căsătoria implică numeroase consecințe afective, sexuale, morale, juridice, sociale, economice etc., care o diferențiază de viață în cuplul premarital sau pre-consensual și de cea din cadrul uniunii libere. Ea se referă atât la aranjamentul aprobat de societate prin care se întemeiază o familie, cât și la parcurgerea unui drum propriu, irepetabil. Din punct de vedere juridic, căsătoria reprezintă uniunea liber consimțită dintre un bărbat și o femeie, încheiată cu respectarea dispozițiilor legale, în scopul întemeierii unei familii.

În ambele înțelesuri, căsătoria se situează la intersecția unui vast domeniu public cu unul privat.

Familia reprezintă ultimul element al triadei: *cuplu – căsătorie – familie*. Familia reprezintă, în orice societate, o forma de comunitate umană alcătuită din cel puțin doi indivizi, uniți prin legături de căsătorie și/sau paterne. Familia realizează totalitatea funcțiilor societății: reproducerea și asigurarea continuității biologice a speciei umane, producerea mijloacelor de subzistență, educarea și socializarea nou-născuților și, prin aceasta, asigurarea continuității moral-spirituale a societății.⁷

6 Mitrofan I. și Ciupercă C. Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei. Editura „Mihaela Press”, București, 1998, pag. 14.

7 Ibidem, pag. 15.

ROLUL STATULUI ÎN CONSTITUIREA FAMILIEI

În confruntarea cu căsătoria, **Statul** trebuie să promulge doar norme care reglementează instituția matrimonială civilă în nașterea, evoluția și în eventuala sa desfacere. Statul trebuie să garanteze doar tutelarea drepturilor civile ale soților, oricare ar fi convingerile lor personale.

Soții așteaptă de la stat: recunoașterea unirii lor, apărarea drepturilor lor, eventual declararea ruperii legăturii prin intermediul divorțului, dar nu pot cere ca acesta să alimenteze unirea și creșterea lor. Soții trebuie să fie uniți și să crească nu datorită legilor impuse din exterior, ci datorită angajamentului lor personal.

CARACTERISTICILE JURIDICE ALE CĂSĂTORIEI

Codul Familiei⁸ dispune astfel (**art. 1-2**):

- Familia și relațiile familiale în Republica Moldova sunt ocrotite de stat.
- Numai căsătoria încheiată la organele de stat de stare civilă generează drepturile și obligațiile de soți.
- Relațiile familiale sunt reglementate în conformitate cu următoarele **principii**: monogamie, căsătorie liber consimțită între bărbat și femeie, egalitate în drepturi a soților în familie, sprijin reciproc moral și material, fidelitate conjugală, prioritate a educației copilului în familie, manifestare a grijii pentru întreținerea, educația și apărarea drepturilor și intereselor membrilor minori și ale celor inapți de muncă ai familiei, soluționare, pe cale amiabilă, a tuturor problemelor vieții familiale, inadmisibilitate a amestecului deliberat în relațiile familiale, liber acces la apărarea, pe cale judecătorească, a drepturilor și intereselor legitime ale membrilor familiei.

PREVEDERI LEGALE

Condițiile (aici sunt prezentate selectiv) impuse de stat în încheierea, nulitatea, efectele și desfacerea căsătoriei după Codul Familiei (2010).

1. Încheierea căsătoriei (**art. 9-15**).

- ✓ Încheierea căsătoriei are loc la organele de stare civilă.
- ✓ Drepturile și obligațiile juridice ale soților iau naștere din ziua înregistrării căsătoriei la organele de stare civilă.

8 CODUL FAMILIEI al Republicii Moldova. COD nr. 1316 din 26.10.2000; publicat pe 26.04.2001 în Monitorul Oficial nr. 47 - 48, art. 210

- ✓ Declarația de căsătorie se depune personal de cetățenii care doresc să se căsătorească la organul de stare civilă în a cărui rază teritorială se află domiciliul unuia dintre ei sau al părinților unuia dintre ei; viitorii soți trebuie să indice că nu există nici un impediment legal la căsătorie.
- ✓ Pentru încheierea căsătoriei este necesar consimțământul reciproc, nevițiat, exprimat personal și necondiționat, al bărbatului și femeii care se căsătoresc, precum și atingerea de către ei a vârstei matrimoniale (*18 ani*).
- ✓ Încheierea căsătoriei se face în prezența persoanelor care se căsătoresc, după expirarea unui termen de cel puțin o lună din momentul depunerii de către ele a declarației de căsătorie.
- ✓ Nu se admite încheierea căsătoriei între: persoane dintre care cel puțin una este deja căsătorită; rude în linie dreaptă până la al IV-lea grad inclusiv, frați și surori, inclusiv cei care au un părinte comun; adoptator și adoptat; adoptat și rudă a adoptatorului în linie dreaptă, până la al II-lea grad inclusiv; curator și persoană minoră aflată sub curatela acestuia, în perioada curatelei; persoane dintre care cel puțin una a fost lipsită de capacitatea de exercițiu; persoane condamnate la privațiune de libertate în perioada când ambele își ispășesc pedeapsa; persoane de același sex.

2. Drepturile și obligațiile personale ale soților (art. 16-18).

- ✓ Toate problemele vieții familiale se soluționează de către soți în comun, în conformitate cu principiul egalității lor în relațiile familiale.
- ✓ Relațiile dintre soți se bazează pe stimă și ajutor reciproc, pe obligații comune de întreținere a familiei, de îngrijire și educație a copiilor.
- ✓ La încheierea căsătoriei, soții, la dorință, își aleg numele de familie al unuia dintre ei sau cel format prin conexarea numelor ambilor drept nume de familie comun ori fiecare dintre ei își păstrează numele de familie pe care l-a purtat până la căsătorie, ori conexează numele de familie al celuilalt soț la numele de familie propriu.
- ✓ Soții își datorează reciproc sprijin moral și fidelitate conjugală.

3. Regimul legal al bunurilor soților (art. 19-26).

- ✓ Bunurile dobândite de către soți în timpul căsătoriei sunt supuse regimului proprietății în devălmășie.
- ✓ Sunt proprietate în devălmășie bunurile procurate din contul: veniturilor obținute de fiecare dintre soți din: activitatea de muncă; activitatea de

întreprinzător; activitatea intelectuală; premiilor, indemnizațiilor și altor plăți, cu excepția celor care au un caracter de compensare (*ajutor material, despăgubire pentru vătămarea sănătății etc.*); altor mijloace comune.

- ✓ Sunt proprietate în devălmășie a soților bunurile mobile și imobile, valorile mobiliare, depunerile și cotele de participație în capitalul social din instituțiile financiare sau societățile comerciale, care au fost construite, constituite, procurate sau făcute din contul mijloacelor comune, precum și alte bunuri dobândite în timpul căsătoriei, chiar dacă sunt procurate sau depuse pe numele unuia dintre soți.
- ✓ Bunurile care au aparținut fiecăruia dintre soți până la încheierea căsătoriei și bunurile primite în dar, obținute prin moștenire sau în baza altor convenții gratuite de către unul dintre soți în timpul căsătoriei, sunt proprietate personală a fiecăruia dintre soți.

4. Încetarea căsătoriei (art. 33-40).

- ✓ Căsătoria încetează în urma decesului sau a declarării pe cale judecătorească a decesului unuia dintre soți.
- ✓ Căsătoria poate înceta prin divorț (*desfacere*), în baza cererii unuia sau a ambilor soți, ori a tutorelui soțului declarat incapabil.
- ✓ În lipsa acordului soției, soțul nu poate cere desfacerea căsătoriei în timpul gravidității acesteia și timp de un an după nașterea copilului dacă acesta s-a născut viu și trăiește.
- ✓ Dacă soții au copii minori comuni, sau în lipsa acordului la divorț al unuia dintre soți, desfacerea căsătoriei are loc pe cale judecătorească.

5. Nulitatea căsătoriei (art. 41-44).

Instanța judecătorească va declara nulă **căsătoria** dacă aceasta:

- ✓ a fost încheiată cu încălcarea prevederilor art. 11, 13, 14 sau 15 (*nu a existat consimțământul reciproc, neviciat, exprimat personal și necondiționat, al bărbatului și femeii care se căsătoresc, precum și atingerea de către ei a vârstei matrimoniale, nu au fost informați reciproc despre starea sănătății lor.*)
- ✓ a fost încheiată când soții sau unul dintre ei nu a avut intenția de a crea o familie (*căsătorie fictivă*).

MODULUL II.

CALITATEA RELAȚIEI LA ETAPA PREMARITALĂ



7. Angajament și responsabilitate în relație.....37
8. Subtilitățile pasiunii, îndrăgostirii, iubirii. Miturile iubirii.....41
9. Cunoașterea reciprocă a partenerilor.
Obstacolele în procesul de intercunoaștere48
10. Adaptare și acomodare în relație.
Rolul granițelor în relație.....52
11. Dialogul în relație – arta de a vorbi,
a asculta și a înțelege partenerul55
12. Disensiuni și conflicte în relație61
13. Inteligența emoțională – cheia succesului în relație.....64

TEMA

7

ANGAJAMENT ȘI RESPONSABILITATE ÎN RELAȚIE

DELIMITĂRI CONCEPTUALE

Conform unor studii, cel mai bun predictor al succesului și al armoniei într-o relație îl reprezintă gradul de angajament al partenerilor.

Angajamentul este probabilitatea în care o persoană va rămâne cu ceva sau cu cineva și va rezista mult timp sau până la capăt. Angajamentul în relație are două aspecte: unul pe termen scurt și altul pe termen lung. *Perspectiva pe termen scurt* este decizia de a iubi și a fi alături de cineva, pe când *cea pe termen lung* este angajamentul de a menține aceste sentimente. În acest sens angajamentul este un set de acțiuni puse în serviciul dezvoltării relației, angajarea în realizarea anumitor acțiuni care răspund la nevoile partenerului și a bunei funcționări a cuplului.

Angajamentele bazate pe asumarea acțiunii se referă la aspecte care pot fi controlate, cum ar fi respectarea adevărului, a promisiunilor, deschiderea sufletească față de celălalt. Dacă ne asumăm angajamente referitoare la acțiuni, este ca și cum am desena pe o hartă drumul exact către scopul dorit.

Angajamentul este o componentă esențială pentru traversarea perioadelor dificile și pentru întoarcerea timpurilor mai bune sau făurirea unui prezent și viitor mai fertil.

COMPONENTE ALE RESPONSABILITĂȚII ÎN RELAȚII

Grija, responsabilitatea, respectul și cunoașterea pot fi punțile care fac posibilă în lumea aceasta comunicarea dintre un suflet și alt suflet, dintre o inimă și o altă inimă.

Responsabilitatea în relație presupune :

- responsabilitatea asumării angajamentelor;
- responsabilitatea implicării în menținerea și dezvoltarea relației;
- responsabilitatea naturii relațiilor cu ceilalți (*prieteni, părinți, rude etc.*);
- responsabilitatea în acțiune;
- responsabilitatea comunicării;
- responsabilitatea față de evoluția relației.

Responsabilitatea asumării angajamentelor. O relație înseamnă nu numai a iubi pe cineva, ci presupune și anumite reguli de igienă relațională, creativitate, comunicare, roluri egale, reciprocitate. Aceste angajamente ni le luăm fiecare dintre noi, pentru a da șanse relației să existe și să se dezvolte.

Responsabilitatea implicării. Orice relație, pentru a crește și evolua, are nevoie de implicarea ambilor parteneri, de investire și anumite sacrificii din partea noastră. Într-o relație sănătoasă de dragoste este nevoie ca ambii parteneri să se implice activ în relație. Atunci când implicarea este doar din partea unui partener, relația începe să genereze neîmpliniri și frustrări pentru cel implicat.

Responsabilitatea naturii relațiilor cu ceilalți. Atunci când se inițiază o relație, fiecare dintre parteneri au prieteni, familie, rude, colegi. Direct sau indirect, toți participă în viața cuplului nou creat. Este important ca în aceasta etapă să reevaluăm fiecare relație pe care o avem, pentru ca acestea să nu fie în contradicție cu relația pe care am început-o.

Responsabilitatea în acțiune. Este important să nu aruncăm vorbe în vânt, promisiuni sau mărturisiri atunci când nu vom depune nici un efort pentru ca acestea să se materializeze în relația noastră.

Responsabilitatea comunicării. Într-o relație este nevoie de o comunicare. Este important să-i comunicăm celuilalt ce simțim în legătură cu diverse evenimente ce pot afecta relația, temerile, neînțelegerile, dorințele, fanteziile noastre.

Responsabilitatea față de evoluția relației. Viața în relație ne modelează, ne transformă. Ea cere, în primul rând, distrugerea egoismului și al orgoliului, dar, în același timp, și o asumare a alegerilor făcute. Ceea ce alegem pentru noi, alegem în același timp și pentru cuplu. O relație sănătoasă nu trebuie să ne împiedice în realizarea viselor, aspirațiilor și dorințelor noastre, dar este nevoie să fim atenți la alegerile pe care le facem, să evaluăm cum acestea vor influența relația.

SITUAȚII DIFICILE ÎN RELAȚII

Sunt câteva aspecte ale relației în privința cărora partenerii trebuie să ajungă la un acord de la bun început sau pe măsură ce se confruntă cu ele.

- *Așteptările afective.* Cei crescuți de părinți afectuoși, deschiși trebuie să-și asculte cu atenție partenerii care au avut părinți distanți.
- *Implicarea rudelor și a prietenilor* (vizite, întâlniri cu amicii, locul petrecerilor organizate). Ar fi bine să stabiliți dacă vreți să fiți un cuplu care socializează mult sau care-și petrece timpul liber doar în doi.
- *Viuitorul în doi* (planificarea căsătoriei, viața profesională, vacanțe etc.).

Acordurile în aceste privințe arată nu doar pricepere în arta de a lua decizii, ci și dragostea pe care o poartă fiecare pentru celălalt.

Situațiile ușoare sunt acele în care partenerii pot face față și relația lor este în afara oricărui pericol, iar **situații dificile**, de risc, sunt acelea în care apare posibilitatea de a ajunge într-o primejdie, pericol potențial, la care partenerii pot face față cu greu.

REZOLVAREA PROBLEMELOR ȘI LUAREA DECIZIILOR

Soluționarea problemelor este un proces prin care partenerii abordează situațiile zilnice într-o modalitate sistemică și rațională. Problemele care rămân nerezolvate pot afecta echilibrul relației. O dificultate se poate transforma într-o problemă mai serioasă și datorită faptului că nu s-a soluționat la timpul potrivit. Astfel, în relație apare nesiguranța, stresul.

Există mai multe tehnici de abordare a situațiilor de problemă. Toate au la bază aceleași aspecte, care pot fi examinate cu ajutorul unui set de întrebări.

1. *Care este problema ce solicită rezolvare?*
2. *Ce soluții există?*
3. *Ce consecințe ar avea soluțiile identificate?*
4. *Care este decizia?*
5. *Acțiunea.*
6. *Evaluarea: cum ne-am descurcat?*

În selectarea alternativelor de rezolvare a problemelor, individul lucrează concomitent și la procesul de luare a deciziilor.

Luarea deciziilor este o etapă importantă în procesul de soluționare a problemelor, presupunând dezvoltarea capacității de a discerne între avantajele și dezavantajele fiecărei soluții, pentru a o alege pe cea mai potrivită.

Indiferent de complexitatea problemei, este necesară etapa de culegere a informațiilor corecte și relevante, în baza cărora edificăm pașii spre soluție. Atunci când rezolvăm probleme în relație, intrăm în contact cu partenerul. Avem nevoie să ținem cont de scopurile noastre, de scopurile lui, dar și de abilitatea de a negocia cu celălalt. Estimarea corectă a riscurilor este foarte importantă în alegerea celor mai potrivite soluții la problemele iscate.

Procesul de luare a deciziei urmează **cinci etape**.

1. Definește decizia care trebuie luată.
2. Explorează toate alternativele.
3. Adună informații.
4. Gândește-te la consecințe .

5. Ia hotărârea pe baza informațiilor adunate și a alternativelor studiate.

Modalități de luare a unei decizii.

- **Amânare** – evitarea de a lua o decizie până în ultimul moment.
- **Dorință** – a alege opțiunea care conduce la cel mai bun rezultat, indiferent de riscuri.
- **Evitare** – a alege soluția care va asigura cel mai bine preîntâmpinarea eșecului.
- **Securitate** – a alege varianta care va aduce succes cu cât mai puțin risc.
- **Sinteză** – a alege opțiunea cu cea mai mare probabilitate de realizare și care pare mai atractivă.
- **Spontană** – a alege prima opțiune care îți vine în minte.
- **Supunere** – a alege soluția care corespunde așteptărilor celor din jur.

Una din strategiile utilizate în învățarea rezolvării de probleme sau luării deciziilor se numește **FAST**.

F	Freeze and think!	Care este problema?
A	Alternative	Care sunt soluțiile mele posibile?
S	Solution Evaluation	Evaluarea soluțiilor. Alegerea celor mai bune alternative: sigure? corecte?
T	Try it!	Încearcă-le! Încet și cu atenție: funcționează?

MANAGEMENTUL TIMPULUI

Managementul timpului contribuie la dezvoltarea personală, la armonia în relațiile cu partenerul, prietenii comuni și individuali, dar și familiile fiecăruia dintre parteneri. A petrece timpul împreună cu alții înseamnă reciprocitate, angajament, egalitate, atașament/ loialitate, încredere. O relație aflată la început, nu este deloc scutită de problema distribuirii timpului. Dimpotrivă, aici pot apărea cele mai mari probleme. Există o uriașă presiune a nevoii de a petrece mai mult timp împreună cu partenerul, dar și cu ceilalți.

Sunt trei metode de eficientizare a timpului.

1. *Organizarea.*
2. *Stabilirea priorităților.*
3. *Planificarea (se va stabili un program rezonabil de distribuire a timpului).*

TEMA

8

SUBTILITĂȚILE PASIUNII, ÎNDRĂGOSTIRII, IUBIRII. MITURILE IUBIRII

DEFINIȚII ALE IUBIRII

Greu de definit, dar mult mai ușor de recunoscut atunci când ești stăpânit de ea, iubirea a cunoscut, de-a lungul istoriei omenirii, numeroase încercări de a fi înțeleasă și definită. Sentimentul de iubire este inseparabil legat de intimitatea existentă între partenerii care formează, pentru un timp oarecare, un cuplu. Este o întâlnire de tip special între două ființe, trece dincolo de datul psihologic al fiecăruia dintre cele două sexe (feminin și masculin) și nu poate fi cunoscută în mod autentic decât prin intermediul experienței trăite, ca o comuniune simultan sexuală, intelectuală și spirituală. „*Iubirea include generos o succesiune de procese de comunicare, intercunoaștere și interdezvoltare a sexelor, în cursul cărora protagoniștii evoluează continuu, transformându-se în ființe mature, complete și, nu în ultimul rând, libere*” (apud C. Ciupercă, 2002).

Termenul *iubire* este adesea suprapus termenilor „a plăcea” sau „a bucura”. Uneori iubirea este confundată cu dorința sexuală sau emoțională: „*te iubesc*” ar putea să însemne pentru unii „*te doresc fizic*”. Dar termenul *a iubi* este folosit adesea și când admirăm sau suntem atașați de cineva sau ceva (casă, oraș, munte, mare etc.). În cea mai simplă definiție a ei, iubirea exprimă emoții și sentimente pe care cineva le resimte față de altcineva (Mitrofan, 1997)⁹.

TIPURILE DE IUBIRE SAU ATITUDINI FAȚĂ DE IUBIRE

Au fost identificate **șase tipuri** diferite de iubire sau atitudini diferite față de iubire și relațiile romantice, acceptate de un număr mare de cercetători. Aceste atitudini sunt¹⁰:

1. *erotică* (iubirea-pasiune, intensă);
2. *ludică* (iubirea-joc);
3. *storgică* (iubirea prietenească);
4. *pragmatică* (iubirea practică);

⁹ Zlate M. Psihologia vieții cotidiene. Editura „Polirom”, Iași, 1997, pag. 177-197.

¹⁰ Turliuc Maria Nicoleta. Căsătorie. Comunicare în cuplul conjugal. Intimitate. Suport de curs. Iași, 2006, pag. 21-24.

5. „*maniacă*” (iubirea dependentă);
6. *agapică* (iubirea altruistă).

Iubirea erotică este una idealistă, întrucât lipsește percepția realistă a partenerului, a propriei persoane, a relației și a situației. Ea are la bază imagini false sau naive. Persoanele care iubesc în acest mod au tendința „de a vedea lumea în roz”, de a fi foarte romantice și pasionate.

Iubirea ludică – în acest tip plăcerea apare din joc, distracție și mai puțin din activitatea sexuală. Ludicul nu este preocupat de cunoașterea partenerului și de auto-dezvăluirea propriei persoane, fiind dornic de variație, fantezie și seducție.

Iubirea storgică este, de obicei, relaxantă, lipsită de pasiune și emoții intense. Acest tip de iubire implică frecvent o istorie îndelungată a susținerii mutuale, căldură și auto-dezvăluire profundă. Îndrăgostiților le face plăcere să discute totul împreună, iar relația lor sexuală începe târziu.

Iubirea pragmatică – persoanele își aleg partenerul după criterii practice, foarte clare, ținând cont de clasa socială, venit, interese etc. Relația poate continua și persoana aparținând acestui tip se poate considera îndrăgostită atâta timp cât relația este profitabilă.

Iubirea „maniacă” este specifică persoanelor care simt o mare nevoie de cineva, fiind o combinație între iubirea erotică și cea ludică. Este vorba de indivizii care se simt nesiguri, cărora le lipsește stima și încrederea de sine. Sunt extrem de posesivi, geloși și doresc ca sentimentele lor intense să devină reciproce.

Iubirea agapică este necondiționată, ne-egoistă, fiind o combinație între iubirea erotică și cea storgică. Este dragostea completă, lipsită de egoism, care are capacitatea de a se oferi continuu, fără a aștepta nimic în schimb.

DISTINCȚII ÎNTRE IUBIRE ȘI PASIUNE

Există câteva repere prin care putem deosebi *iubirea adevărată de pasiunea trecătoare*,

IUBIRE	PASIUNE
Vrei să împarți totul cu celălalt; ești atent la nevoile lui, la dorințele și aspirațiile lui; iubirea se asociază cu aprecierea de sine și de celălalt, responsabilitate și fidelitate; „a da”, „a dăru”.	Preocupare pentru satisfacerea propriilor nevoi și interese; pasiunea fără iubire se asociază cu ideea urmării propriului interes; „a lua”, „a primi”.
Idila începe lent și dă timp suficient sentimentelor să se formeze; relația este una de durată.	Idila începe brusc, iar relația are durată scurtă; odată ce dorințele sunt satisfăcute, atracția se temperează și dispare.

Ești atras mai ales de personalitatea și calitățile sufletești ale persoanei.	Ești profund atras de înfățișarea persoanei, ești interesat mai ales de aspectul ei exterior.
Îl vezi pe celălalt în mod realist, cu calități și defecte.	Ești nerealist, persoana cealaltă îți pare perfectă și îi minimizezi defectele, chiar pe cele grave.
Neînțelegerile se rezolvă prin comunicare; există interesul de a cunoaște punctul de vedere al celuilalt și a ține cont și de părerea lui.	Conflicte dese, dar niciodată rezolvate pe deplin; problema persistă și se adâncește.
Sexualitatea este importantă, dar nu este singurul pol al relației; simți că ești pe aceeași lungime de undă cu celălalt și pe planul ideilor, sentimentelor; împărtășiți aceleași sistem de valori.	Sexualitatea joacă un rol major, este polul principal al relației.
Respect și considerație pentru celălalt.	Lipsă de respect față de celălalt; ignorarea problemelor celuilalt.
Îți dă sentimentul de siguranță, stabilitate, te simți protejat, încrezător; controlul relației depinde de amândoi, dar simți că și tu joci un rol major.	Îți dă un sentiment de insecuritate, instabilitate, neîncredere; te temi că lucrurile pot lua repede o întorsătură neașteptată; celălalt îți apare imprevizibil, capricios; simți că nu ai nici un control asupra relației.
Când iei o decizie te gândești în primul rând la binele celuilalt și ești capabil de renunțare și sacrificiu.	Când e vorba să iei o decizie, te gândești în primul rând la tine, la propriul confort fizic, psihic și sufletec.
Dă libertate de mișcare celuilalt, deoarece se bazează pe încredere.	Este acaparatoare și posesivă pentru că e măcinată de neîncredere.
Cei doi acționează ca o echipă, completându-se reciproc, și, cel mai des, ajung repede la un consens.	Cei doi sunt într-o permanentă concurență „care pe care.”
Are asupra ta un efect benefic, te face o persoană mai bună și mai înțeleaptă, te ajută să evoluezi spiritual.	Are efect distructiv și devastator; îți poate da peste cap întreaga viață, proiectele de viitor; îți poate altera relațiile cu alte persoane (prieteni, familie).

În esență, pasiunea e chimia trupurilor (dar asta nu înseamnă că ea nu include emoții trăite în mod intens), pe când iubirea implică sufletul, e alchimia sentimentelor adânci, durabile. Pasiunea e o sclipire orbitoare de moment, în timp ce iubirea îți luminează întreaga viață.

EVOLUȚIA IUBIRII

Dragostea nu stagnează. Unii oameni care nu cunosc procesul de evoluție a iubirii se despart atunci când apar certurile, neînțelegerile, răceala emoțională. În cazul în care persoana acceptă că sentimentele de dragoste nu sunt nici stabile, nici constante, ci merg în cicluri naturale, va fi mai pregătită să facă față perioadelor de agitație, care urmează celor de mulțumire și să vadă mai departe de ele. Prima etapa a iubirii este cea a *expansivității* și a *promisiunii*. A doua este cea a *deziluziei*, când amândoi devin mai puțin deschiși la compromis, la schimbare și încep să se retragă în tipare rigide și rutină.

Răcirea iubirii romantice aduce cu sine un sentiment de pierdere, dar, în același timp, deschide ușa unei relații mai mature, mai implicate, în care partenerii acceptă ceea ce iubește și urăște în celălalt. În astfel de relații partenerii rămân împreună, chiar și atunci când sunt răniți sau supărați.

În dependență de cele menționate, distingem tipuri de dragoste/iubire.

Dragostea/iubirea oarbă sau „neună” se caracterizează printr-o idealizare a iubirii pentru cineva, de obicei, o persoană nepotrivită sau inaccesibilă. Îi sunt caracteristice participarea intensă și bulversarea emoțională, mergând până la starea de șoc atunci când îndrăgostitul vorbește *despre*, se gândește *la* sau intră în contact *cu* persoana iubită. Evident că această dragoste, de cele mai multe ori, este neîmpărtășită de *obiectul* iubirii, fiind ceea ce se cheamă iubire imposibilă.

Dragostea/iubirea romantică se manifestă prin atașament și nevoia de a iubi pe cineva, prin predispoziția de a-l ajuta pe cel iubit, prin prevalența stărilor și comportamentelor fuzionale în relație, mergând până la excluderea altor persoane din preajma cuplului. Toate acestea pe fondul unei tendințe crescute de a idealiza partenerul și al unei atracții fizice extrem de intense la fiecare atingere. Marea calitate a acestui tip de iubire este valența ei de a se transforma – poate fi o experiență de cunoaștere și comunicare fundamentală între cei doi parteneri. La fel cum poate să provoace răni și dezamăgiri profunde până la respingerea persoanelor de sex opus.

Dragostea/iubirea matură se bazează pe respect, admirație, încredere, sens mutual al valorii personale, grija față de celălalt, atașament și obligație/angajare conștientă. Partenerii ajunși în acest stadiu au trecut cu grație peste perioada de deziluzie inerentă oricărei „treziri la realitate” și împărtășesc, de fapt, o relație stabilă, profundă, autentică, cu un atașament reciproc acceptat.

TRANSFORMAREA PASIUNII ÎN IUBIRE ADEVĂRATĂ

Pornind de la diferențele care există între iubire adevărată și pasiune trecătoare, primul lucru pe care ar trebui să-l avem în vedere este oferirea de timp și angajament partenerilor ca să formeze o relație bazată pe înțelegere, echilibru și comunicare. Acestea înlocuiesc

„ingredientele“ care la început se numeau pasiune, ardere ori visare. Doar prin eforturi comune ale partenerilor se va forma iubirea mult mai profundă, care implică încredere, respect și acceptarea partenerului așa cum este el (fără încercări 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 îi place sau nu; presupune și admirație și valorizarea partenerului.

PERCEPȚII ERONATE ALE DRAGOSTEI/IUBIRII

Dragostea este un fenomen destul de complex. Ea izvorăște din interiorul nostru și în mare măsură reflectă și atitudinea noastră față de noi înșine. Nu în zădar se spune: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”. Deseori însă dragostea este confundată cu alte sentimente. Psihologii evidențiază câteva capcane ale iubirii (când persoana consideră că iubește, dar de fapt nu e vorba de dragoste)¹¹.

- **Capcana complexului de inferioritate.** Individul care nu prea are încredere în sine și nu reușește în relația cu ceilalți, are tendința să considere că ceea ce simte pentru persoana care manifestă față de ea grijă și atenție este dragoste, dar de fapt e vorba mai degrabă de recunoștință decât de dragoste.
- **Capcana compasiunii.** În această capcană nimeresc cel mai frecvent persoanele ce au tendința să tuteleze, să protejeze pe cei mai slabi.
- **Confortul sexual.** Nimeresc în această capcană persoanele care consideră că armonia sexuală este determinantul principal al relației. Dar, nu întotdeauna armonia sexuală înseamnă și dragoste.
- **Afinitatea intereselor.** Uneori interesele comune, asemănătoare, mai ales în sferile importante ale vieții, sunt luate drept dragoste.

MITURILE IUBIRII

Aceste capcane duc deseori la formarea unor credințe despre dragostea romantică și iubire, răspândite în rândul tinerilor (adaptate după Adrian Nuță, 2009)¹².

1. Mitul „Iubirea adevărată învinge totul.”

Realitate. Există parteneri care cred că iubirea pe care o poartă celuilalt îi va ajuta să treacă peste orice obstacol. Nici o circumstanță și nici un conflict nu-i va rezista („că se uită la alte fete”, „mă cicăleşte”, „e alcoolic”, „nu mă ascultă”). Astfel de parteneri au tendința de a minimaliza amplitudinea problemei și evită să caute soluții reale. Dar nu este suficient ca un om să fie iubit pentru a se schimba. E nevoie ca el să dorească să se schimbe.

11 Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Эксмо, 2008.

12 Adrian Nuță. Psihologia relației de cuplu și a familiei. Editura „CREDIS,” București, 2009.

2. *Mitul „Iubirea adevărată e recunoscută la prima întâlnire”.*

Realitate. E posibil să recunoști ceva special în celălalt încă de la început, dar iubirea profundă se dezvoltă în timp. Dragostea adevărată se construiește cu răbdare, efort, inteligență, angajament responsabil. Este nevoie de timp pentru a descoperi universul interior al celuilalt.

3. *Mitul „Exista o persoană și numai una pentru tine”.*

Realitate. Credința în sufletele gemene, despre care se vorbește în scrierile de astrologie sau ale anumitor curente filosofico-spirituale, limitează persoana de posibilitatea de a căuta persoana cea mai compatibilă, potrivită pentru ea.

4. *Mitul „Partenerul perfect îți va satisface toate nevoile”.*

Realitate. E adevărat că, atunci când iubim, dezvoltăm o atenție și o sensibilitate deosebită către partener. Dar nici un partener nu știe cu siguranță ce vrea celălalt. E important să-i comunicăm nevoile, așteptările noastre.

5. *Mitul „Dacă există o atracție sexuală, atunci există și o mare iubire”.*

Realitate. Dragostea implică atracția sexuală, dar nu se limitează la aceasta.

FIȘĂ CU SUGESTII

Așteptări nerealiste în dragoste

Uneori, relația nu se ridică la nivelul așteptărilor în ceea ce privește iubirea. S-ar putea ca problema să nu fie cu relația, ci cu ideile partenerului despre cum ar trebui să fie relația. Vorbim de așteptări nerealiste (exemple).

- ✓ Partenerul meu și cu mine ar trebui să simțim tot timpul o legătură profundă, care nu are nevoie de cuvinte.
- ✓ Partenerul meu ar trebui să-mi anticipeze nevoile.
- ✓ Nu ar trebui să muncesc pentru dragoste.
- ✓ Nu ar trebui să mă lupt ca să fiu crezut.
- ✓ Atracția fie există, fie nu.
- ✓ Partenerul ar trebui să mă iubească necondiționat.
- ✓ Partenerul meu ar trebui să îmi fie disponibil emoțional oricând am nevoie de el.
- ✓ Dragostea nu este un sentiment ce poate fi forțat sau fabricat. Ea există sau nu.
- ✓ Dacă nu sunt fericit în relație, este vina partenerului.
- ✓ Atunci când pasiunea moare, moare și relația.

TEMA

9

**CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ A PARTENERILOR.
OBSTACOLELE ÎN PROCESUL DE
INTERCUNOAȘTERE****DEFINIȚII ALE INTERCUNOAȘTERII**

Intercunoașterea este o formă a interacțiunii persoanelor, un proces în care indivizii îi cunosc pe ceilalți, sunt cunoscuți de ceilalți și se cunosc pe ei înșiși.

**VOLUNTAR ȘI INVOLUNTAR ÎN INTERCUNOAȘTEREA
PARTENERULUI**

Intercunoașterea este un proces atât voluntar, conștient, cât și involuntar, automat.

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.

Partea voluntară constă în acțiuni directe de autodezvăluire și dezvăluire reciprocă. Uneori, acest tip de intercunoaștere este ignorat sau minimalizat în unele relații. Asta va duce la o falsă intercunoaștere și la un fenomen de autoiluzionare.

Autodezvăluirea și dezvăluirea reciprocă ajută foarte mult la stabilirea intimității în relație, facilitează stimularea dragostei profunde, mature. Dar autodezvăluirea și dezvăluirea altei persoane nu este ușoară.

**OBSTACOLELE (BARAJELE) ÎN PROCESUL DE
INTERCUNOAȘTERE**

În procesul de intercunoaștere putem identifica câteva baraje:

- prejudecăți;
- abordarea imatură a problemelor sexualității;
- lipsa de informație și falsa experiență;
- influențele modelelor educaționale;
- povești de dragoste și modele nerealiste în relație;
- atitudinile și comportamentele părinților sau a celor din grupul de apartenență;
- teama de a nu-și demasca presupusele defecte;

- teama de respingere sau pierdere care ar putea urma (în mod real sau doar fantasmatic) dacă celălalt ar cunoaște ceea ce partenerul apreciază ca fiind nepotrivit, defect etc.;
- tendința de a judeca propria dezvăluire sau ceea ce dezvăluie partenerul(a);
- tendința de a se arăta superior partenerului (ceea ce falsifică intercunoașterea);
- mitul conform căruia „partenerul trebuie să își dea seama cum este, dacă îl iubește suficient de mult”;
- teama de „efectul de anti-halou” (nepriceperea dovedită într-un domeniu extins abuziv asupra altora); mulți oameni se tem astfel să se destăinuie altora din frica că descoperirea unor slăbiciuni sau greșeli cu caracter pasager să constituie argumente pentru o judecată globală asupra competenței sau valorii lor morale;
- deprinderi greșite de comunicare.

Eliminarea/reducerea barajelor este facilitată de:

- acceptarea intimității, încrederea în partener;
- auto-dezvăluirea (istorii de viață, valori, motivații, limite/vulnerabilități);
- capacitatea de a stimula deschiderea partenerului (suport, atitudine necritică)
- acceptarea de sine și acceptarea celuilalt;
- autocunoașterea și încrederea în sine.

Corectitudinea sau incorectitudinea imaginii despre altul este în funcție de:

- capacitatea persoanei cunoscute de a se exterioriza, de a se lăsa cunoscută;
- capacitatea persoanei cunoscătoare de a descifra esențialul în informațiile ce i se oferă (este mai importantă decât prima);
- capacitatea omului de a trece pe poziția stării emoționale a celuilalt (empatia).

ETAPELE INTERCUNOAȘTERII

În procesul intercunoașterii se disting **3 etape** succesive.

1. Stadiul stimulilor → prima impresie, atracție interpersonală etc.
2. Stadiul valorilor → atitudini, credințe compatibile sau nu.

3. Stadiul rolurilor → testarea compatibilității rolurilor (cât de bine se potrivesc) → evaluarea prealabilă a șanselor celuilalt de a răspunde așteptărilor partenerului.

RELAȚIA AUTOCUNOAȘTERE-INTERCUNOAȘTERE

La un prim contact între două persoane, fiecare întrunește, în relația cu celălalt, dubla calitate de „actor și observator”. „Actorul” este echivalent cu „eu”, iar „observatorul” cu „celălalt”.

„*Fereastra lui Johari*” este un model teoretic ce explică relația autocunoaștere-intercunoaștere. Modelul poate fi folosit în scopul identificării elementelor de comunicare ce trebuie îmbunătățite și, implicit, în scopul autocunoașterii. El are forma unei ferestre, în care fiecare din cele patru zone are o anumită semnificație.

- Informații care sunt accesibile atât persoanei cât și celorlalți.
- Informații sesizate de ceilalți, dar fără să fie conștientizate de persoană.
- Informații conștientizate de persoană și inaccesibile celorlalți.
- Informații inaccesibile atât persoanei, cât și celorlalți.

	Informații pe care le știu despre mine	Informații pe care nu le am despre mine
Informații accesibile altora	I. Deschis către mine	II. Închis către mine
Informații inaccesibile altora	III. Închis către alții	IV. Blocat

Procesul prin care datele înmagazinate în zona ascunsă sunt transferate zonei deschise este denumit **autodezvăluire**.

Exista mai multe stiluri de autodezvăluire și receptare a feedback-ului.

Stilul I – persoana necomunicativă și distantă. Persoana e nereceptivă la feedback-ul celorlalți, dar nici nu este interesată să facă dezvăluiri personale. Persoana pare necomunicativă și distantă.

Stilul II – persoana ce nu are încredere în ceilalți. Descrie o persoană care este deschisă la primirea feedback-ului de la alte persoane, dar nu este interesată de dezvăluiri voluntare. O astfel de persoană este reținută la autodezvăluiri, pentru că nu are încă suficientă încredere în ceilalți. Poate să fie deschisă și să-și asculte interlocutorul, fără însă a se exprima pe sine foarte mult.

Stilul III – persoana neinteresată de opinia celorlalți despre sine. Descrie persoanele care sunt libere în autodezvăluiri, dar care nu încurajează feedback-ul celorlalți (persoane care nu au încredere în opinia celorlalți, reducând capacitatea de autocunoaștere).

Stilul IV – persoana ce are încredere în sine, cu abilități de comunicare. Persoană care este deschisă la auto-dezvăluiri și la primirea de feedback din partea celorlalți. Are încredere în părerea celorlalți, în opinia celorlalți și în opinia personală, devenind un bun interlocutor.

Dezvăluirea propriei persoane este un proces al cunoașterii reciproce. Primul care se dezvăluie puțin câte puțin face aceasta în speranța că atunci când cealaltă persoană va începe să-l vadă așa cum este, va fi încurajată să afle mai mult și, în același timp, să se alătore acestei dezvăluiri. Autodezvăluirea este un proces simetric. Ea poate fi stimulată:

1. adresând întrebări;
2. manifestând interes față de răspunsurile pe care le primește persoana;
3. încercând să lege aceste răspunsuri de cunoștințele și experiența proprie.

ASPECTE ALE INTERCUNOAȘTERII

În intercunoașterea potențialilor parteneri se atrage atenția la următoarele aspecte: aspect exterior; trăsături de personalitate (inteligență, umor etc.); potențial economic (bogăție); credințe și valori; interese speciale și abilități (schi, muzic etc.); speranțe, secrete și dorințe.

SPECIFICUL INTERCUNOAȘTERII ÎN RELAȚIILE PREMARITALE

De regula, începutul unei relații este plin de emoții, trăiri, sentimente, dragoste, fericire. Partenerii preferă să amâne astfel de întrebări din frica de a nu afecta momentele romantice. Dar e important a găsi momente potrivite de a pune întrebări care vor preveni implicarea într-o relație cu un partener nepotrivit. E important să ne întrebăm: „Cine este partenerul meu? Ce știu despre această persoană? El sau ea se potrivește cu ceea ce eu am nevoie de la un partener? Avem scopuri și aspirații comune de viață și pe plan personal?”

Întrebările pot fi despre valori și convingeri, despre modul cum ar trebui să se poarte bărbații și femeile unii cu alții, despre ce ar trebui să facă prietenii unul pentru celălalt, despre speranțe, vise, temeri, interese, hobby-uri. E important să se afle și câteva detalii despre fostele relații, despre cum vorbește despre foștii parteneri. De exemplu, dacă spune că fostul a avut doar părți negative, asta ar trebui să fie un semnal de alarmă.

Se pun întrebări de genul: „Cât de realist este ceea ce spune sau face această persoană?”; „Ce îmi spune asta mie despre ea?”; „Ce poate să însemne asta pentru mine?”; „Se potrivește acest lucru cu mine?” Important este să obținem răspunsuri cât mai apropiate de realitate.

TEMA

10

**ADAPTARE ȘI ACOMODARE ÎN RELAȚIE.
ROLUL GRANIȚELOR ÎN RELAȚIE****DELIMITĂRI CONCEPTUALE – ADAPTARE ȘI ACOMODARE**

Adaptarea în relație reprezintă acele schimbări pe care le face o persoană la nivel de comportament și relaționare, odată ce a inițiat o relație.

La nivel individual, ea presupune orientări, activări și reorientări succesive, dinamice ale motivațiilor de parteneriat (socio-afective, de autorealizare și autodezvoltare a personalității), precum și a disponibilităților de a relaționa cu celălalt.

La nivel interpersonal, adaptarea vizează sincronizarea și complementaritatea intercomunicărilor, maturizarea sentimentelor reciproce de afecțiune, aprofundarea intercunoașterii partenerilor, stimularea intervalorizărilor în relație, echilibrarea și optimizarea sferei acțiunilor și deciziilor.

Acomodarea reprezintă procesul de stimulare și dezvoltare a adaptării în relație. Ca rezultat, partenerii acceptă, respectă și valorizează reciproc interesele, atitudinile, opiniile, obiceiurile, valorile, oferindu-și susținere unul celuilalt. Acomodarea solicită din partea partenerilor concesi și toleranță, care pot dezvolta în etapele inițiale unele tensiuni și confruntări.

Opusul acomodării este **rigiditatea**, exprimată prin tendința simultană a partenerilor de a-și conserva și impune propriile „modele relaționale” contradictorii, dizarmonice, reciproc frustrante.

DEFINIȚII ALE GRANIȚELOR PERSONALE ÎN RELAȚIE

Granițele personale reprezintă limitele (psihice, emoționale și mentale) pe care le stabilim pentru a ne proteja împotriva influențelor exterioare. Ele delimitează unde se termină „eu” și unde începe „tu”. Sunt reguli care definesc cine și ce drepturi și responsabilități are. Relațiile bune sunt caracterizate printr-un nivel înalt de respect față de persoana cealaltă. Un mod de a spune că cineva îți respectă hotarele este dacă te simți liber să-ți controlezi propria persoană sau dacă te simți invadat și controlat de celălalt.

TIPURI DE GRANIȚE ÎN RELAȚIE

1. Granițe externe (cuplu-prieteni)

Granițele externe sunt cele care permit cuplului să-și întemeieze propriile reguli. Asta înseamnă că partenerii iau decizii împreună, își petrec timpul liber așa cum doresc și unde doresc, fără intervențiile altor persoane. E important de stabilit o relație matură și deschisă cu prietenii. Însă un cuplu sănătos trebuie să aibă o graniță externă care are menirea de a proteja perechea de o eventuală „acaparare” a altor persoane din exterior.

2. Granițe interne (el-ea)

Granița internă, un alt tip de graniță indispensabilă în relație, se referă la teritoriul personal al fiecăruia dintre membrii cuplului. Fiecare partener are nevoie de spațiu, timp și ritm propriu. El există, celălalt există, relația există. Asta înseamnă că el poate face ce simte și are nevoie, fără a fi împiedicat, ea la fel, însă niciunul dintre ei nu trebuie să uite ceea ce este mai important, și anume relația. Granițele permit să separăm ceea ce gândim și simțim de ceea ce gândește și simte partenerul. Prezența lor ne permite să ne exprimăm ca indivizi unici, în timp ce recunoaștem unicitatea personalității partenerului.

Fiecare dintre parteneri trebuie să ceară și să respecte, la rândul său, granițele partenerului. Fie că sunt relaționale, temporale, financiare sau afective, ele trebuie discutate și, în final, acceptate. De ele depinde fericirea și armonia cuplului. Absența acestei granițe în relație este un semnal că ceva nu este în regulă. Relația este una de tip fuzională. Cu timpul partenerii ajung să se sufocă. Nivelul de frustrare într-o astfel de relație este extrem de ridicat.

NATURA GRANIȚELOR ÎN RELAȚIE

Distingem trei tipuri de granițe.

1. **Granițe rigide.** Sunt reguli stricte stabilite de parteneri. Autoritatea și puterea de decizie poate să-i aparțină în totalitate unui partener. Persoanele care stabilesc acest tip de granițe impun multe restricții, au un contact redus cu celălalt. Persoana devine izolată, dar independentă.
2. **Granițe clare.** Nu presupun excluderea autorității sau regulilor, ci mai degrabă găsirea unui echilibru între acestea două. Fiecare știe cu siguranță locul și responsabilitățile sale, dar și libertățile, drepturile.
3. **Granițe difuze.** În relațiile cu astfel de granițe nu este clar cine are responsabilitatea și autoritatea. Rolurile nu sunt distribuite clar și din această cauză apar multe conflicte. Implicarea este foarte mare, ceea ce micșorează independența persoanei.

IMPORTANȚA GRANIȚELOR PERSONALE

Încurajați tinerii să stabilească propriile granițe într-un mod acceptabil, fără a-și răni partenerul.

1. Fiecare are dreptul la granițe personale. Nu numai că fiecare persoană are dreptul să-și stabilească granițele personale, dar trebuie să-și asume și responsabilitatea pentru felul în care permite celor din jur să o trateze.
2. Sentimentele și nevoile celor din jur nu sunt mai importante decât ale noastre proprii. Fiecare partener ar trebui încurajat să țină cont de dorințele celuilalt, dar și să aibă grijă, în același timp, de propria persoană.
3. A spune NU atunci când se încalcă spațiul personal.
4. Comunicarea celor din jur atunci când i se depășesc limitele, când au un comportament inadecvat sau lipsit de respect față de noi.
5. Încrederea de sine. Doar persoana știe singură ce dorințe și nevoi are. E important de a nu permite altuia să ia decizii în locul tău.

Semne ale unor granițe nesănătoase.

- Neglijarea nevoilor personale pentru a mulțumi partenerul.
- Așteptarea ca celălalt să îți îndeplinească nevoile automat.
- Experimentarea sentimentelor de vinovăție atunci când spui NU.
- Neexprimarea nemulțumirilor atunci când nu ești tratat cu respect.

Semne ale unor granițe sănătoase.

- Nivel al încrederii de sine ridicat.
- Ancorarea în realitate.
- Comunicare deschisă cu partenerul.
- Relații interpersonale împlinite și satisfăcătoare.
- Stabilitate și control asupra propriei vieți.

TEMA

11

DIALOGUL ÎN RELAȚIE – ARTA DE A VORBI, A ASCULTA ȘI A ÎNȚELEGE PARTENERUL

COMUNICAREA - DEFINIȚIE, ELEMENTE

Comunicarea este un proces care cuprinde transmiterea și recepționarea unui mesaj prin utilizarea unor semne, semnale, simboluri.

Comunicare = înștiințare, știre, veste, raport, relație, legătură (*apud Dicționar Explicativ al Limbii Române*).

Comunicare = mod fundamental de interacțiune psiho-socială a persoanelor, realizată prin limbaj articular sau prin coduri, în vederea transmiterii unei informații, a obținerii stabilității sau a unor modificări de comportament individual sau de grup (*apud Dicționar enciclopedic, vol. I*).

Comunicarea presupune un proces destul de complicat în baza căruia între cel care trimite mesajul și cei care îl primesc se produc schimbări.

ELEMENTELE COMUNICĂRII

Elementele procesului de comunicare sunt mai multe decât credem.

1. Participanții la comunicare, cu rol de **emițător** (persoana care transmite mesajul) și **receptor** (persoana care primește mesajul).
2. **Mesajul** – conținutul comunicării: idei, sentimente etc., transpuse în semne, simboluri, respectiv în limbajul unui cod.
3. **Codul**. Codificat de emițător (transpus în limbajul unui cod), mesajul trebuie decodat de receptor.
4. **Semnele, simbolurile, semnalele** pot fi: verbale (cuvintele) sau nonverbale (expresia feței, gesturi, poziția corpului, distanța, orientarea față de interlocutor, aspecte nonverbale ale vorbirii).
5. **Canalul de transmitere a mesajului** (auditiv, vizual și tactil).
6. **Răspunsul receptorului** (feed-back) la mesajul primit de la emițător.

COMUNICAREA PASIVĂ – ASERTIVĂ – PASIVĂ

Comunicarea asertivă presupune abilitatea de a exprima emoțiile și convingerile personale fără a afecta și ataca drepturile celorlalți. Asertivitatea reprezintă o abilitate importantă în rezolvarea situațiilor conflictuale și în rezistența la presiunea partenerului.

O persoană care deține această competență de comunicare știe și poate să-și exprime dorințele, să spună ce gândește, să refuze, să rezolve conflicte într-o manieră fermă, dar fără să-și jignească partenerul, menținându-și, în același timp, controlul asupra emoțiilor negative. Asertivitatea nu este întotdeauna ușoară. Ea presupune flexibilitate, curaj și încredere în procesul comunicării. Comportamentele non-asertive care blochează comunicarea sunt pasivitatea și agresivitatea.

Consecințele răspunsurilor pasive, asertive și agresive.

COMUNICAREA ÎN RELAȚIE		
Pasivă	Asertivă	Agresivă
„Eu nu sunt OK, tu ești OK”	„Eu sunt OK și tu ești OK”	„Eu sunt OK, tu nu ești OK”
Problema este evitată.	Problema este discutată.	Problema este atacată.
Drepturile tale sunt ignorate.	Drepturile tale sunt susținute.	Îți susții drepturile, fără a ține cont de drepturile celuiilalt.
Îl lași pe celălalt să aleagă în locul tău.	Îți alegi tu activitatea.	Alegi pentru tine și pentru celălalt.
Neîncredere.	Au încredere unul în celălalt.	Ostil, blamează, acuză.
Vezi drepturile celuiilalt ca fiind mai importante.	Recunoști și drepturile tale, și ale celuiilalt.	Drepturile tale sunt mai importante decât ale celuiilalt.

COMUNICAREA ASERTIVĂ

Atunci când ne deranjează ceva, dar nu vrem să ne supărăm partenerul, formularea unei propoziții care începe cu „EU” ar putea fi o soluție.

1. Acțiunea „Când tu...”

Această etapă se referă la formularea motivului care ne deranjează și ne determină să reacționăm neadecvat. Descrierea acestor fapte trebuie să se rezume la o descriere a ceea ce s-a întâmplat și nu la o interpretare despre cele petrecute. Când descriem urmările comportamentului nu exagerăm și nu judecăm, doar descriem comportamentul. Nu spunem „Mi-ai dat toată seara peste cap”, ci spunem: „Vom avea mai puțin timp la dispoziție pentru a petrece împreună, pentru că la 18.30 am planificat altceva”.

2. Răspunsul tău „Eu simt...”

Răspunsul la acțiunea care ne-a creat probleme poate fi sub forma unei emoții sau a unui impuls. Foarte importantă este și tonalitatea răspunsului. Formulările-învinuiri este de dorit să le evităm. De exemplu: „M-ai făcut să greșesc...”; „M-ai indispus...”; „Mi-ai rănit sentimentele”; „Mă înnebunești”; „Mă înfurii”. Când formulăm o aserțiune de acest tip ne asumăm dreptul de a spune exact ceea ce simțim, fără să învinuim pe celălalt: „Mă simt neglijată... Mă deranjează că...”

3. Rezultatul preferat de tine

Rezultatul preferat se formulează în termeni neutri și trebuie să fie o apreciere clară din partea noastră asupra lucrurilor și a modului în care ne-ar plăcea ca acestea să se prezinte. O formulare potrivită ar fi: „Mi-ar place să fu ajutată la spălatul vaselor.”

Comunicarea asertivă este susținută și de o serie de **elemente non-verbale**. O persoană asertivă își privește interlocutorul drept în ochi. Tonul vocii este hotărât, ferm, calm, fără să fie ridicat, dar nici nedeșluit.

Algoritm de elaborare a unui mesaj „Eu”

1. Acțiunea: *Când tu ...* (comportamentul celuiilalt), *atunci ...*
2. Răspunsul tău: *Eu simt ...* (sentimentele mele).
3. Rezultatul tău: *Aș vrea ca ...* (dorințele, rezultatele așteptate de mine).
4. Ceri părerea partenerului: *Ce zici despre asta?*

MESAJE DE TIP „EU”

De exprimare. Rezidă în exprimarea deschisă a unor păreri, idei, gânduri, sentimente: „Eu vreau...”, „Mie mi-ar plăcea să ...” Exemplu: „Eu vreau să-mi acorzi mai mult timp.”

De răspuns. Răspunsul pe care îl oferim este necesar să fie clar, precis și argumentat: „Da ... deoarece ...”; „Nu... deoarece...” Exemplu: „Da, poți pleca cu prietenii tăi, deoarece noi nu ne-am făcut alte planuri.”

De prevenire (preîntâmpinare). Rezidă în enunțuri în care facem cunoscute dorințele, trebuințele și așteptările pe care le avem de la celălalt: „Mi-ar plăcea să ... deoarece...”; „Aștept de la tine... pentru că ...”. Exemplu: „Aștept de la tine să vii la timp pentru că este un eveniment foarte important pentru noi.”

De confruntare. Mesajul remarcă emoția declanșată de un comportament al altei persoane. Exemplu: „Dacă tu vei veni iar târziu acasă, eu voi fi furioasă și nemulțumită.”

De apreciere. Sunt enunțuri pozitive, complimente, laude pe care le oferim persoanei din preajmă. Exemple: „Ai jucat bine azi.”, „Sunt foarte mulțumită că m-ai susținut în fața prietenilor.”

ASCULTAREA ACTIVĂ

A comunica înseamnă să asculți, nu doar să vorbești. Darul ascultării este unul dintre cele mai mari daruri pe care le putem oferi partenerului. A asculta înseamnă a auzi, a înțelege conținutul, a reține conținutul, a analiza și evalua conținutul.

Ascultarea activă eficientă presupune stabilirea unui contact vizual, aprobarea, încuviințarea, expresia adecvată a feței (postura care să sugereze deschidere, încurajare), repetarea (folosirea aceluiași cuvinte ca ale interlocutorului).

Ascultarea ineficientă presupune întreruperea relatării, ascultarea cu ironie, ascultarea în mediu zgomotos, aparenta ascultare, mimica feței înghețată, implicarea unui efort excesiv în ascultare, perceperea lucrurilor relatate ca pe un afront personal.

FIȘĂ CU SUGESTII

Sugestii pentru cel care ascultă

- ✓ Ascultă, arată interes, acordă celui care îți vorbește toată atenția ta.
- ✓ Pune întrebări pentru a verifica dacă ai înțeles corect. Nu-ți supune însă interlocutorul la un interogatoriu.
- ✓ Evită să întrerupi. Lasă-ți interlocutorul să termine ce are de spus, înainte de a-ți spune punctul de vedere.
- ✓ Evită să te înfurii doar pentru că cealaltă persoană nu este de acord cu tine.
- ✓ Încearcă să afli de ce cealaltă persoană are anumite idei și opinii.

STRATEGII DE COMUNICARE ÎN RELAȚIE

În cadrul relațiilor sunt utilizate diverse strategii ale comunicării, negative sau pozitive.¹³

1. Strategii ale comunicării distructive

Formele comunicării distructive sunt extrem de numeroase.

- **Dublul mesaj** – este posibil în condițiile în care exprimarea orală este contrazisă

¹³ Turliuc Maria Nicoleta. Căsătorie. Comunicare în cuplul conjugal. Intimitate. Suport de curs. Iași, 2006, pag 30-33.

de cea nonverbală și invers. De exemplu, partenera îi spune partenerului că se simte minunată cu el, dar mimic, gestic, pantomimic îi sugerează că este indispusă sau plictisită.

- **Punerea celorlalți într-o poziție defensivă** – apare atunci când vorbitorul își asumă o atitudine de superioritate sau atunci când adoptă statutul de procuror, judecător sau membru al unui juriu. Prima reacție a persoanelor puse în defensivă va fi de a se apăra.
- **Suprageralizarea** – apare atunci când facem afirmații prea largi, de genul: „Ești prea emoțională! Pur și simplu nu poți fi rațională. De fapt, așa sunt toate femeile”.
- Utilizarea cuvintelor *întotdeauna, tot timpul* sau *niciodată* este frecventă în construcția **propozițiilor absolutizatoare** (spre exemplu: „Niciodată nu ieșim la plimbare” sau „Întotdeauna în camera ta este dezordine”).
- **Citirea gândurilor** – apare atunci când partenerii își citesc sau „ghicesc” unul altuia gândurile. Ei fac presupuneri cu privire la ceea ce gândește și simte celălalt și reacționează doar în funcție de presupunerile făcute: „Păi, nu am crezut că te vei supăra!” sau „De unde să știi că vei obiecta?” Uneori partenerii se așteaptă să aibă abilitatea citirii gândurilor, dovadă sunt frecvențele afirmații de genul: „Ar fi trebuit să știe ce doresc. Nu ar fi trebuit să-i spun eu!”
- **Punerile la punct ale partenerilor** – vizează confruntările care pot lua forma blamării, atacului și criticii, cu intenția de a răni, pedepsi sau de luare a revanșei.
- Puține probleme pot fi rezolvate constructiv atunci când **nemulțumirile nerezolvate din trecut** continuă să intre în discuțiile prezente. Vechile nemulțumiri sunt puse în discuție atunci când persoana crede că ar fi în avantajul ei.
- Dacă umorul este binevenit în relațiile intime, el permițând reducerea tensiunii și anxietății, **sarcasmul** reprezintă o armă periculoasă, utilizată în comunicarea interpersonală. Sarcasmul apare atunci când o afirmație a cuiva are semnificația opusă celei transmise verbal, ea fiind destinată rănirii celuiilalt.
- **Comunicarea tip prelegere** – este întâlnită la persoanele care au tendința de a monologa fără să-i permită partenerului să intervină, să adauge vreo informație.

Critica utilă, constructivă, al cărui obiectiv final este găsirea căilor de îmbunătățire a comportamentului altcuiva, poate reprezenta o parte importantă a dezvoltării relațiilor apropiate. Dar **căutarea defectelor** ținând de aspectele minore ale unei relații și plângerile continue cu privire la faptele neimportante duc la consecințe distructive.

2. Strategii ale comunicării constructive

În relațiile fericite, schimburile pozitive tind să fie preponderente.

- **„Întoarcerea celuilalt obraz”** poate fi o strategie constructivă, utilizabilă atunci când cineva rănește, insultă o persoană, care nu acceptă invitația la ceartă sau luptă, ci reacționează în mod rezonabil, spunându-i celuilalt, calm și sincer îngrijorat, că poate a făcut ceva care l-a rănit, că regretă și dorește să corecteze acest fapt; evaluează onest propriul comportament, în scopul de a determina în ce grad a contribuit el la insatisfacția partenerului de dialog.
- **Nivelarea opiniilor, a punctelor de vedere** se poate realiza prin exprimarea deschisă a sentimentelor sau dorințelor cuiva, fără ca aceasta să ducă la punerea la punct a celuilalt sau la trezirea reacției sale defensive. De exemplu: *„Când mă critici în fața prietenilor, mă simt rănită/rănit”*.
- **Tactul** necesită empatie față de gândurile, sentimentele și stările partenerului sau partenerei, astfel încât să se poată găsi momentul cel mai bun pentru discutarea anumitor aspecte.
- **Feedback-ul** este utilizat atunci când vrem să ne asigurăm că am înțeles corect opiniile, sentimentele sau nevoile vorbitorului și poate fi exprimat prin enunțuri de tipul: *„Să vedem dacă te-am înțeles corect...”*, *„Vrei să spui că...”*, *„După cum am înțeles, te simți...”* sau *„Ceea ce ai spus tu înseamnă că...”*.
- **Mângâierile, atingerile fizice.** Comunicarea nonverbală, contactul fizic direct este cel mai vechi mod de a stabili contactul cu cineva. El are o funcție importantă de socializare și afectivă.

Dacă aceste modalități ale comunicării constructive devin preponderente în raport cu cele distructive, atunci comunicarea își dobândește adevărata valoare, permițând buna funcționare a cuplului și obținerea satisfacției conjugale.

TEMA

12

DISENSIUNI ȘI CONFLICTE ÎN RELAȚIE

DEFINIȚII ALE CONFLICTULUI

Conflictul este un proces în cadrul căruia sunt implicate de regulă două părți, a căror poziții sunt incompatibile. Are loc o ciocnire între ideile, interesele sau sentimentele persoanelor.

Relațiile romantice se caracterizează printr-o profundă implicare emoțională, inclusiv cu o mare valoare a intensității, importanței și investiției. Fiecare individ ajunge să depindă foarte mult de răspunsul și sprijinul din partea celuilalt pentru nevoile de identitate, stimă de sine și siguranță. Intensitatea emoției poate accentua atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative ale relației. Așteptările diferite față de relații în general și față de cea prezentă, în special, pot duce la generarea conflictului.

EFECTE ALE CONFLICTULUI ÎNTR-O RELAȚIE

Conflictul are o serie de *consecințe negative*: produce emoții și sentimente negative (furie, anxietate, teamă, suferință și agresiune); resentimente, tristețe, stres; singurătate; confuzie afectivă și cognitivă; îmbolnăviri psihice și organice; poate distruge coeziunea și identitatea relației.

Conflictul nu presupune în mod obligatoriu efecte negative: tensiune, ceartă. El presupune și o serie de *efecte pozitive*: crește motivația pentru schimbare, combate stagnarea, îmbunătățește identificarea problemelor și a soluțiilor, crește coeziunea unei relații după soluționarea comună a conflictului, crește capacitatea de adaptare la realitate, oferă o oportunitate de cunoaștere și dezvoltare personală, dezvoltă creativitatea, consolidează încrederea în sine și stima de sine, crește calitatea deciziilor, eficientizează activitatea, încurajează intercunoașterea etc.

MOTIVE DE APARIȚIE A CONFLICTELOR

Conflictul este o parte firească a relațiilor interpersonale, inclusiv în relațiile de cuplu la etapa inițierii relațiilor. De aceea, ele pot apărea din tot atâtea cauze câte diferențe există între parteneri. Conflictul poate apărea atunci când în relație există: scopuri sau interese diferite; informații greșite, lipsa de informații și moduri diferite de a interpreta informația; diferențe de valori și moduri de viață a partenerilor; lipsa de comunicare dintre parteneri; lipsa încrederii în celălalt; percepții greșite și stereotipuri; așteptări

exagerate de la partener; fapte nechibzuite; lipsa abilităților de gestiune a emoțiilor etc.

Conflictele pot fi cauzate și de agravarea unor dificultăți care există în relație. Pentru a preveni transformarea acestor situații dificile în conflicte, este necesar să le identificăm și să le înlăturăm la timp.

MITURI DESPRE CONFLICT

Despre conflicte persistă cele mai frecvente convingeri eronate sau mituri.

- Conflictul se rezolvă de la sine, cu trecerea timpului.
- Confruntarea cu o problemă sau într-o dispută este întotdeauna neplăcută.
- Conflictul este întotdeauna negativ și distructiv.
- Conflictul nu se rezolvă decât prin compromis, cineva trebuie să piardă.
- A avea un conflict înseamnă un semn de slăbiciune sau vulnerabilitate.
- Conflictul este simptomul unei relații bolnave.
- Relațiile fără conflict sunt cele mai solide.

STILURI DE ABORDARE A CONFLICTULUI

Se disting 5 stiluri diferite de abordare a conflictului.

1. **Competiția** – tendința de satisfacere a intereselor proprii cu orice preț, fie și din contul intereselor celuilalt partener.
2. **Cedarea/aplanarea** – renunțarea la propriile interese, pentru realizarea intereselor celeilalte persoane.
3. **Evitarea** – fuga de confruntare, lipsa tendinței de a coopera și a satisface interesele proprii.
4. **Compromisul** – alegerea alternativei care permite satisfacerea unor interese ale ambelor părți, dar care este însoțită și de pierderi.
5. **Cooperarea** – alegerea soluției care să permită satisfacerea intereselor ambelor părți și valorificarea relației. Explorarea unui dezacord pentru a afla problemele celuilalt, combinarea forțelor pentru a ajunge la o soluție creativă, lucrul pentru a ajunge la „victorie-victorie” sunt abilități de colaborare.

Algoritmul soluționării conflictului prin cooperare (victorie/victorie).

1. Formularea problemei.
2. Identificarea părților implicate (direct sau indirect).
3. Cunoașterea nevoilor reale/de baza, din spatele celor declarate, afișate.
4. Găsirea punctelor de întâlnire a nevoilor.
5. Generarea de soluții posibile.
6. Cooperarea, transformarea adversarului în partener pentru alegerea unei soluții acceptate ca definitivă de ambele părți.

FIȘA CU SUGESTII

Strategii comportamentale în situații de conflict

În situațiile în care partenerul alege calea agresivă de a se comporta într-o situație dificilă sau de conflict, trebuie să știm cum să-i răspundem într-un mod constructiv.

- ✓ Acceptați că este iritat și arătați-i că îl înțelegeți.
- ✓ Ascultați cu atenție. Așteptați-l să-și exprime emoțiile, nu vă grăbiți să-i răspundeți.
- ✓ Păstrați mintea deschisă în ceea ce privește situația și soluțiile pentru a o redresa.
- ✓ Ajutați persoana atunci când a conștientizat că a greșit sau că are nevoie de suport.
- ✓ Dacă este posibil, mergeți împreună undeva ca să puteți lua loc și discuta calm.
- ✓ Păstrați un ton liniștit și blând.
- ✓ Nu spuneți ce credeți despre faptul cum ar trebui sau nu ar trebui să procedeze.
- ✓ După ce „criza” a trecut, spuneți-i ce credeți și ce simțiți în legătură cu ceea ce s-a întâmplat și sugerați-i cum să se comporte altfel în situații asemănătoare.
- ✓ Dacă aveți sentimentul că situația vă depășește, apelați la ajutorul unei persoane apropiate sau a unui specialist pentru a rezolva problema.

TEMA

13

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ –
CHEIA SUCCESULUI ÎN RELAȚIE

DEFINIȚII ALE EMOȚIILOR

Emoțiile unei persoane reprezintă aspecte individuale, cu implicații deosebite asupra tuturor aspectelor vieții omului: sănătate, relații, serviciu etc.

Emoțiile sunt rezultatul unor prelucrări cognitive a evenimentelor ce acționează ca stimuli. Pentru același eveniment, oameni diferiți pot avea emoții diferite, pentru că ei gândesc diferit despre acest eveniment. Dacă se aud pași pe scările clădirii, o persoană care gândește că „este un hoț” trăiește emoția de frică, în timp ce o altă persoană care gândește că „este un vecin”, nu trăiește această frică.

Modul de a gândi al unui individ despre un eveniment este construit și influențat de experiențele sale de viață, cunoștințele și principiile sale, precum și de valorile comunității în care trăiește.

Cele 10 emoții de bază sunt: bucuria, uimirea/surprinderea, interesul, durerea, furia, frica, rușinea, dezgustul, disprețul/ura, calmul/liniștea sufletească.

TIPURILE EMOȚIILOR

Emoțiile resimțite ca plăcute sunt considerate emoții pozitive, în timp ce emoțiile resimțite ca neplăcute sunt considerate negative.

- **Emoțiile pozitive** (dezirabile) apar atunci când ceea ce o persoană își dorește corespunde cu ceea ce i se întâmplă. De exemplu: bucurie, mulțumire etc.
- **Emoțiile negative** (indezirabile) apar atunci când există o contradicție între ceea ce i se întâmplă sau ceea ce obține o persoană și așteptările sale. De exemplu; tristețe, dezamăgire, îngrijorare, furie etc.

Emoțiile unei persoane apar ca urmare a modului în care interpretează un anumit eveniment.

Cea mai mare parte a emoțiilor pozitive, dar și emoțiile negative sunt foarte importante pentru individ (îl mobilizează pentru implicarea în realizarea sarcinii, pentru desfășurarea unor activități, comunică niște necesități, îi ghidează comportamentul). De aceea, tinerii nu trebuie împiedicați să trăiască emoțiile negative, ci trebuie doar învățați cum să le exprime adecvat.

LEGĂTURA ÎNTRE GÂND, EMOȚIE ȘI COMPORTAMENT

Emoția unei persoane este însoțită de schimbări la nivel fiziologic, cognitiv, comportamental.

- Emoția are o **componentă fiziologică**. În trăirea unei emoții sunt prezente modificări la nivel fiziologic: crește ritmul cardiac; crește ritmul respirator sau apare apneea (oprirea temporară a respirației); crește conductanța electrică a pielii, se contractă musculatura netedă a foliculilor piloși ai părului de pe corp.
- Emoția are de asemenea o **componentă cognitivă**. Aceasta reprezintă o evaluare sau o interpretare a trăirii emoționale subiective: „*m-am făcut de râs*”, „*sunt o persoană slabă*”, „*m-am descurcat foarte bine*” etc.
- Emoția are și o **componentă comportamentală**, modul în care se comporta ca urmare a emoției resimțite, cu alte cuvinte, expresivitatea emoțională. Această componentă poate avea o formă manifestă, deschisă (plânsul, zâmbetul, agresivitatea, evitarea, lupta, fuga, verbalizarea etc.) sau o formă nemanifestă, mai greu de observat.

Din cele trei componente (fiziologice, cognitive, comportamentale) doar reacțiile comportamentale sunt în totalitate controlabile, deoarece sunt declanșate de acea parte a sistemului nervos, a cărei activitate este controlată voluntar. Astfel, este în puterea fiecăruia să-și controleze modul în care își exprimă emoția.

MITURI DESPRE EMOȚII

În societate s-au conturat diverse cogniții eronate în ceea ce privește rolul și modul de exprimare a emoțiilor (*Adevărat* sau *Fals*).

1. Emoțiile joacă un rol important în adaptarea persoanei la un mediu nou. (*Adevărat*)
2. Există un mod potrivit pentru a simți în orice situație. (*Adevărat*)
3. A-i lăsa pe alții să-ți cunoască emoțiile este un semn de vulnerabilitate. (*Fals*)
4. Emoțiile negative sunt distructive. (*Fals*)
5. Alte persoane pot să judece mai bine emoțiile și sentimentele mele. (*Fals*)
6. A-ți exprima emoțiile este un semn al lipsei de control a lor. (*Fals*)
7. Cunoașterea, înțelegerea, exprimarea și controlul emoțiilor asigură supraviețuirea. (*Adevărat*)
8. Emoțiile apar fără nici un motiv. (*Fals*)
9. Unele emoții sunt ridicole și stupide. (*Fals*)

10. Dacă prietenii nu aprobă modul meu de a reacționa, înseamnă că ar trebui să reacționez altfel. (*Adevărat*)
11. Emoțiile negative trebuie ignorate. (*Fals*)
12. Bărbaților nu li se recomandă să-și exteriorizeze emoțiile. (*Fals*)

EXPRIMAREA EMOȚIILOR NEGATIVE ÎN RELAȚIE

În situații de conflict, partenerii adoptă diferite răspunsuri comportamentale, care fie întăresc relațiile, fie înrăutățesc, chiar distrug relațiile. Pentru menținerea unor relații armonioase este foarte importantă ventilarea emoțiilor, adică exprimarea lor într-un mediu protejat (fără ca persoana să fie criticată sau sancționată pentru ceea ce trăiește la nivel emoțional) și fără a-l răni sau a-l jigni pe celălalt.

COMPETENȚE EMOȚIONALE

Pentru a recunoaște și înțelege emoțiile, tinerii trebuie să le experimenteze în mediul lor social. Principalele competențe emoționale sunt:

- recunoașterea emoțiilor (identificarea propriilor emoții sau ale partenerului în diverse situații);
- înțelegerea emoțiilor (identificarea cauzelor și consecințelor emoțiilor);
- exprimarea emoțiilor (transmiterea verbală și nonverbală a mesajelor afective);
- reglarea emoțională.

EXPRIMAREA EMOȚIILOR NEGATIVE (FURIA)

Pentru a evita conflictele fără rost, în relație este important de urmat câteva reguli de exprimare adecvată și constructivă a furiei.

1. A recunoaște furia

Ceea ce simțim în interior și ceea ce exprimăm în exterior sunt indicii stării noastre emoționale. Principalele senzații fizice ale oamenilor furioși sunt durerea de cap, bătaia rapidă a inimii, respirația rapidă, înroșirea feții, tremuratul etc. În comportament furia se manifestă prin ridicarea vocii, gesturi rapide etc. Doar că, după cum am și menționat mai sus, în aceste momente persoanele se pot controla și, mai ales, pot decide asupra modului de a reacționa.

2. A reduce emoțiile de furie

Atunci când vreunul din parteneri este furios, este aproape imposibil a rezolva problemele. Mai întâi, trebuie redusă intensitatea emoțiilor, pentru ca amândoi să

poată analiza rațional problema care a generat conflictul. Furia înseamnă energie. Atunci când persoana se înfurie, poate striga, arunca lucrurile, lovi sau să caute o mulțime de alte metode mai mult sau mai puțin distructive pentru a-și manifesta tensiunea, pentru „a se descărca”. În loc să transforme furia într-un atac, persoana poate transforma această energie în ceva care îi poate fi de folos. Poate căuta o metodă fizică sigură, care să-i permită să-și descarce energia negativă (să înoate sau, pur și simplu, să facă o plimbare).

3. A-și asuma responsabilitate pentru propria furie

Înainte de a ajunge să-i împărtășească celuilalt emoțiile pe care le trăiește, partenerul trebuie să-și dea seama că singur își provoacă furia. Această afirmație pare ceva cu totul nou pentru acei care obișnuiesc să-și condamne partenerul pentru propriul egoism, propria nerăbdare sau pentru dușmănia cu care își tratează la moment omul drag. De obicei, ei spun lucruri de genul: „*Mă enervezi atunci când ...* ” sau „*Mă deranjezi atunci când...* ”. Astfel de afirmații vor să sugereze faptul că celălalt partener deține controlul emoțiilor persoanei furioase și că doar acesta este responsabil de emoțiile pe care le exteriorizează cel furios. Cei mai mulți dintre noi se mulțumesc să adopte calea cea mai ușoară: aceea de a-l condamna pe cel de alături pentru propriile greșeli.

Dar nimeni altcineva decât noi nu este răspunzător pentru furia noastră. Este posibil ca atitudinea partenerului să precipite emoțiile, dar noi suntem singurii responsabili de modul în care reacționăm.

4. A comunica furia verbal, într-o manieră acceptabilă

Odată ce furia a fost redusă și persoana și-a asumat responsabilitatea pentru propria tensiune, partenerul trebuie să comunice într-un mod asertiv aceste trăiri, păstrând un ton liniștit, calm. Este recomandabil să nu se folosească mesaje care încep cu „tu”, precum: „*Tu mă faci să mă enervez atunci când ...* ”. În loc de acestea, e bine de exprimat furia într-o formă care să înceapă cu „eu”: „*Eu m-am înfuriat, fiindcă nu ai venit la timp și am pierdut mult timp așteptându-te. Pe viitor aș vrea să mă anunți când te reții*”. Afirmarea deschisă a sentimentelor înlătură orice furie și orice răspuns de apărare din partea partenerului, astfel amândoi pot fi în stare să negocieze o soluționare a problemei.

Notă. Furia subiectivă (simțită) scade în cazul exprimării incongruente cu emoția (verbalizarea calmă a furiei), lucru care ar avea implicații deosebite în practică: persoana poate să-și exprime emoțiile, dar datorită unor posibile efecte relaxante pe care vorbirea calmă le are asupra ei, furia propriu-zisă scade.

MODALITĂȚI ALTERNATIVE DE REGLARE A EMOȚIILOR


Cadrelle didactice pot încuraja adolescenții să găsească modalități alternative de exprimare a emoțiilor negative. Iată câteva exemple.

- În cazuri extreme, dacă e furios, tânărul se poate „răzbuna” pe un obiect (de exemplu, o pernuță), poate plânge sau poate sta să se calmeze.
- Focusarea pe o activitate fizică sigură, care să-i permită să-și descarce energia negativă (să înoate, să-și aranjeze lucrurile într-o anumită ordine, să facă o plimbare, să facă curat etc.).
- Focusarea atenției pe unele activități ce solicită creativitate, intelect: poate să numere până la 10, să fredoneze o melodie, să deseneze etc.
- Adolescentul poate fi învățat moduri alternative (prin imaginație, simbolic) de exprimare a emoțiilor negative.

Cadrelle didactice pot fi un bun model pentru adolescent în confruntarea cu aceste emoții. Astfel acesta va evita să răspundă la probleme prin țipete, furie, acuzarea celorlalți și să se focalizeze pe rezolvarea problemei care a determinat apariția emoției date.

MODULUL III.

PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC LA ETAPA ÎNȚIERII RELAȚIEI



14. Caracteristicile specifice ale unei relații abuzive. Semne ale manipulării și abuzului la etapa inițierii relațiilor 70
15. Strategii de încheiere a relațiilor abuzive. Modalități de a spune “NU” unui potențial partener abuziv 74
16. Violența în familie: forme, cauze, efecte. Caracterul ciclic al violenței 78
17. Prevederile legislației privind combaterea violenței în familie. Intervenții în cazuri de violență în familie 82

TEMA

14

CARACTERISTICILE SPECIFICE ALE UNEI RELAȚII ABUZIVE. SEMNE ALE MANIPULĂRII ȘI ABUZULUI LA ETAPA INIȚIERII RELAȚIILOR

În cazul adolescenților, dinamica relației este una dificilă, pentru că ei nu au experiență, nu au o cultură a relaționării băiat-fată, competențele de comunicare sunt insuficient formate, își doresc independența față de părinți și pot confunda cu ușurință un abuz ca fiind un gest romantic de iubire. Mai mult decât atât, abuzul în perioada curtării este greu de identificat, deoarece individul potențial agresiv:

- este, inițial, un tip fermecător;
- este atent la detaliile care plac fetei;
- îi îndeplinește poftele pentru a o cuceri;
- este galant și afectuos.

Acesta este momentul în care tânăra se simte fermecată de modul lui de a fi, de caracterul care pare perfect și devine dependentă de gesturile lui drăgăstoase. Cea mai bună metodă de a nu deveni captiv unei relații abuzive este de a recunoaște unele semne de avertizare.

SEMNE ALE MANIPULĂRII ȘI CONTROLULUI

Caracteristicile tipice ale unei potențiale persoane abuzive sunt multiple.

- 1. Vrea să cucerească rapid cu cadouri și cu replici de genul:** „Ești cel/cea mai frumos/oasă deștept/captă. Nu pot trăi fără tine. Ești totul pentru mine.” Sunt expresii-complimente plăcute, oportune într-o relație stabilă și reciprocă. Aceleași expresii auzite la câteva zile/săptămâni după inițierea relației ar putea avea alte scopuri (inclusiv abuzive), decât a forma și menține relația.
- 2. Încearcă să țină partenera/ul departe de rude și prieteni:** „Cum te poți întâlni cu ei? Nu-s de nivelul tău... Ei împiedică relației noastre... Nu avem nevoie de nimeni...” Izolarea de familie și prieteni este scopul țintă, pentru că forțează partenerul/a la o ascultare/dependență totală.
- 3. Gelozie.** Vede pe ceilalți ca pe o amenințare pentru relație și, implacabil, acuză de flirt. Învinuiește de infidelitate, găsește orice pretext pentru a aduna careva dovezi: „Ce te-ai chitit așa? Pentru mine ești suficient de frumos/oasă. Pe cine încerci să seduci...?”

4. **Controlează.** Cere partenerii/ului să petreacă timpul doar cu el/ea, să-i atragă atenția doar lui/ei, să se îmbrace după gustul lui/ei, îi controlează acțiunile, relațiile, modul de a se comporta, îmbrăca, coafa, cheltuielile, programul zilei, sună foarte des. Interesul personal față de viața celui/lalt se transformă în *persecuție*.
5. **Este violent/ă în diferite situații fără a avea motive**, afirmând că „*Sunt nervos/oasă pentru că dragostea pentru tine mă înnebunește...*”
6. **Face presiuni pentru a avea relații sexuale** cât mai curând posibil, sperând să o/îl țină aproape de el/ea, chiar dacă el/ea îi spune că nu e momentul, nu e pregătit/ă pentru o asemenea evoluție a relației.
7. **Critică.** Atacul verbal este un mod de viață pentru persoana abuzivă. Nu respectă în general femeile/bărbații. Poate vorbi de rău de foștii/fostele parteneri/i, pe actualul/a însă îl/o consideră ideal/ă, are așteptări exagerate de la actualul/a partener/ă.
8. **Narcisist/ă.** Toata lumea se învârte în jurul său și a nevoilor sale. Doar el/ea știe ce este mai bine, corect. Nu ține cont de dorințe/părerile altora. De exemplu, un băiat abuziv n-o întreabă pe fată dacă are planuri într-o seară anume, ci apare la ușă cu bilete la filmul care-i place lui. Sau chiar dacă fata-i spune că nu-i place, continuă să-i aducă aceleași flori, deoarece urmărește intenția bine planificată.
9. **Victimă.** Nu-și asumă responsabilitatea pentru greșelile sale. Nu este niciodată de vină el/ea, ci ceilalți.
10. **Inconsecvent/ă.** Stările schimbătoare îi sunt comune. Acum este fericit/ă și dulce, acum este extrem de nervos/oasă, fără a avea un motiv serios.
11. **Hipersensibil/ă.** Cea mai mica jignire o/îl afectează profund. Toată lumea are ceva cu el/ea.
12. **Nesincer/ă.** Exagerează caracteristicile sale pozitive, se pune în valoare în comparație cu alții, minimizează/evită/neagă să vorbească despre caracteristicile negative.

COMPORȚAMENTE SĂNĂTOASE ȘI COMPORȚAMENTE DE RISC ÎNTR-O RELAȚIE

Caracterul unei relații depinde de o serie de abilități, atitudini și comportamente ale partenerilor. În dependență de acestea distingem **relații armonioase, de risc și abuzive**.

<p>O relație armonioasă este atunci când ambii parteneri</p>	<p>O relație de risc începe atunci când doar unul dintre parteneri</p>	<p>O relație abuzivă începe atunci când cel puțin unul dintre parteneri</p>
<p>Comunică Vorbesc deschis despre probleme, fără strigăte. Se ascultă și se aud reciproc, respectă opiniile celuilalt și sunt dispuși să facă compromisuri.</p>	<p>Nu comunică Nu se discută deloc. Nu se ascultă reciproc sau nu se încearcă să se ajungă la un compromis.</p>	<p>Comunică abuziv În timpul dezacordurilor strigă, amenință, umilește și jignește pe celălalt, fără a avea motive întemeiate.</p>
<p>Se respectă Se apreciază reciproc la justa valoare. Cultura, convingerile, opiniile și limitele sunt evaluate. Se comportă unul cu altul într-un mod care demonstrează stimă reciprocă.</p>	<p>Nu se respectă Unul sau ambii parteneri nu-l respectă pe celălalt. Unul sau ambii parteneri nu se comportă astfel, încât să demonstreze că le pasă de celălalt.</p>	<p>Manifestă lipsă de respect, prin abuz Un partener nu ține cont de sentimentele și siguranța fizică a celuilalt, în mod intenționat și continuu.</p>
<p>Au încredere Au încredere unul în celălalt, iar încrederea a fost câștigată/testată.</p>	<p>Nu au încredere Nu are încredere în loialitatea celuilalt, fără a avea motive întemeiate.</p>	<p>Îl acuză pe celălalt de flirt sau de infidelitate Își suspectează partenerul de flirt sau infidelitate fără motiv, îl acuză și, ca rezultat, își abuzează verbal sau fizic partenerul.</p>
<p>Sunt onești Sunt sinceri unul cu altul, dar pot alege să păstreze anumită informație pentru sine.</p>	<p>Nu sunt onești Unul sau ambii parteneri mint.</p>	<p>Nu își asumă responsabilitatea pentru abuz Partenerul violent își neagă sau își minimizează acțiunile. El nu se simte responsabil de comportamentul lui abuziv, dând vina pe celălalt.</p>

<p>Sunt egali</p> <p>Iau deciziile împreună și se conduc de aceleași principii/valori.</p>	<p>Tinde să-și asume controlul</p> <p>Unul sau ambii parteneri percep dorințele și deciziile proprii ca fiind mai importante.</p>	<p>Controlează partenera/ul</p> <p>În relație nu există nici o egalitate. Doar opiniile unui partener sunt luate în considerare în cuplu. În cazul în care celălalt partener încearcă să-și spună părerea, este tratat abuziv.</p>
<p>Se bucură de spațiul personal</p> <p>Se bucură de timpul petrecut împreună, dar respecta și nevoia unuia dintre parteneri de a avea spațiu personal.</p>	<p>Sufocă partenerul sau uită de a petrece timp cu el/ea</p> <p>Petrec atât de mult timp împreună, încât unul dintre parteneri se simte incomod. Sau, uneori, ambii parteneri petrec atât de mult timp împreună, având tendința să ignore prietenii, familia sau alte lucruri importante pentru ei.</p>	<p>Izolează celălalt partener</p> <p>Partenerul controlează unde se duce, cu cine se întâlnește și ce vorbește celălalt. Partenerul nu are nici un spațiu personal și este adesea izolat de ceilalți, în mod intenționat.</p>
<p>Iau decizii împreună privind viața lor sexuală</p> <p>Vorbesc deschis despre decizia de a avea relații sexuale. Decid împreună evoluția vieții lor sexuale și pot vorbi despre ceea ce este ok și ceea ce nu este ok. Dacă întrețin relații sexuale, vorbesc despre posibilele consecințe împreună, cum ar fi sarcina, boli cu transmitere sexuală sau metode contraceptive.</p>	<p>Face presiuni asupra celuilalt de a întreține relații sexuale, ignorând consecințele</p> <p>Unul dintre parteneri încearcă să-l convingă pe celălalt să întrețină relații sexuale. Sau, ambii parteneri sunt consensual activi sexual, dar ignoră posibilele consecințe negative.</p>	<p>Relații sexuale impuse</p> <p>Doar un singur partener determină cum, când, unde are loc actul sexual. Înaintea sau în timpul actului sexual utilizează amenințări sau abuz.</p>

TEMA

15

**STRATEGII DE ÎNCHEIERE A RELAȚIILOR ABUZIVE.
MODALITĂȚI DE A SPUNE „NU”
UNUI POTENȚIAL PARTENER ABUZIV**

Există mai multe strategii de a răspunde la presiunea partenerului: a ceda, a refuza propunerea, a explica/argumenta alegerea făcută, a propune alternative, a rupe relația, a recurge la compromis, a negocia.

Dacă relația nu merge și este imposibil de a se ajunge de comun acord la o decizie potrivită pentru ambii, unul dintre parteneri poate alege să pună capăt imediat relației, acceptând propriile sentimente, păstrând stimă de sine, independență, libertate. Doar că a pune capăt unei astfel de relații nu este atât de ușor și nerisicant. De exemplu, persoana abuzivă poate avertiza partenera că dacă îl va părăsi, el se va sinucide: *„Fără tine, viața nu are sens, nu merită trăită.”* Pot exista și cazuri extreme în care el amenință că-și va omorî partenera dacă aceasta va încerca să-l părăsească. El poate spune: *„Dacă nu ești a mea, nu vei fi a nimănu.”*

Abuzul într-o relație poate produce serioase modificări în sfera emoțională, atitudinală, comportamentală, ca de exemplu:

- stare de încordare, tendința de a fi mereu în „gardă”;
- incertitudine;
- îngrijorarea că nu este ceva în regulă cu ea;
- pierderea încrederii în sine, o stare de îndoială care se accentuează datorită vocii critice interioare;
- senzația că timpul trece și ea pierde ceva;
- ezitare în a-și accepta sentimentele și a lua o decizie finală;
- credința că nu poate schimba nimic, că nu merită alt fel de relație;
- neîncredere în relațiile viitoare.

PAȘI DE URMAT ÎN DESPĂRȚIREA DE PARTENERUL ABUZIV

1. A anunța preventiv rudele, persoanele apropiate despre intenția de a rupe relația cu N.
2. De anunțat din timp pe N despre intenția de a pune capăt relației.

3. Din timp să se pregătească pentru întâlnire, de a stabili întâlnirea într-un loc aglomerat, de preferat în prezența unei persoane apropiate (părinți, prieteni).
4. În nici un caz nu vom acuza sau condamna, cu atât mai mult, nu vom insulta. Dar a fi ferm/ă și fără a da speranțe de continuare a relației în viitor.
5. A motiva hotărârea de a pune capăt relației prin cauze generale: caractere diferite, atitudine diferită față de viață, neînțelegere în comunicare etc.
6. În nici un caz nu vom incita gelozia, spunând, de exemplu, că „*există o altă persoană*” etc.
7. În cazul urmărilor, de a anunța părinții, profesorii, poliția sau a apela la Telefonul de Încredere pentru Femei 0 8008 8008.

CUM SPUNEM NU

În cazul în care presiunea în relație nu poate fi evitată, e nevoie de dezvoltat abilitatea de a spune NU. Lupta împotriva presiunilor poate fi în multe cazuri dificilă. Luarea deciziei de a spune NU urmează etape simple.

1. Analizarea situației.
2. Analizarea consecințelor comportamentului.
3. Stabilirea unei decizii proprii:
 - ia o decizie în funcție de ceea ce este bine pentru tine!
 - bazează-ți decizia ținând cont de analiza posibilelor consecințe ale unei decizii și de efectele deciziei asupra respectului de sine.
4. Exprimarea promptă a deciziei luate. Când decizia este NU, se spune simplu:
 - Nu, mulțumesc!
 - Nu sunt interesat!
 - Nu-mi place să fac acest lucru!
 - Am o idee mai bună!
 - Am decis să nu mai fac acest lucru!
 - Am spus deja NU. Nu mă mai deranja!
 - Trebuie să plec.

TACTICI PRIN CARE SUNTEM MANIPULAȚI ȘI DEZAMORSAREA LOR

Exemple de răspunsuri la „argumente” și „reacții de răspuns”.

ARGUMENT	REAȚIE DE RĂSPUNS
Toată lumea face asta.	NU. Nu este adevărat, eu nu fac asta. Eu nu sunt toată lumea!
Ai accepta dacă m-ai iubi.	NU. Dacă tu m-ai iubi, nu ai insista.
În felul acesta te maturizezi.	NU. Matur înseamnă să iei decizii înțelepte, nu să faci lucruri care pot avea consecințe grave.
E amuzant, tocmai pentru că nu ar trebui să o faci.	NU. Nu e amuzant, pentru că-mi poate face rău, mie sau familiei mele.
Dacă nu spui „DA”, te părăsesc.	NU. Dacă asta e tot ce vrei, atunci „La revedere!”
De ce-mi spui acum „Nu”?	E dreptul meu să spun NU ori de câte ori vreau, chiar dacă am spus DA în trecut.
Dacă mă iubești, atunci îmi vei permite.	Dacă mă iubești, atunci nu-mi vei cere lucrul acesta!
Fetele stau la coada pe sute de metri ca să se întâlnească cu mine. Să știi că ești o fată norocoasă.	Eu nu rămân la coadă printre multe altele.
Ai un corp atât de minunat, încât îmi este foarte greu să mă mai controlez!	Corpul meu nu e de vânzare!

CUM SE SIMTE O PERSOANĂ CE ÎȘI APĂRĂ DECIZIILE

A. După ce reușește să spună NU presiunii

1. Se simte mulțumită de sine.
2. Câștigă respectul altor persoane.
3. Își îmbunătățește relațiile cu părinții.
4. Își respectă propriile valori.
5. Nu are probleme și îi poate ajuta și pe ceilalți să le evite.

B. Când cedează presiunii partenerului

1. Nu mai are încredere în sine pentru că alții au decis în locul ei/lui.
2. Pierde respectul altor persoane care observă că nu mai este independent/ă.
3. Își indispune părinții.
4. Se poate îmbolnăvi.
5. Poate avea probleme la școală.

TEMA

16

**VIOLENȚA ÎN FAMILIE:
FORME, CAUZE, EFECTE.
CARACTERUL CICLIC AL VIOLENȚEI****DEFINIȚII ALE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE**

Relațiile de familie pot fi pline de împliniri. Dar ele pot fi încărcate cu cele mai grave tensiuni, ducând oamenii la disperare și supunându-i unui profund sentiment de teamă și vinovăție. Există mai mulți factori distructivi ai familiei, printre care și violența.

În prezent violența în familie este recunoscută drept una dintre cele mai grave probleme sociale cu care se confruntă societățile contemporane, inclusiv Republica Moldova. Conform statisticilor, pe plan mondial, **Organizația Mondială a Sănătății** a estimat că circa **25 la sută** dintre femeile din lumea întreagă sunt violate, bătute, forțate să întrețină relații sexuale sau abuzate în alte moduri pe parcursul vieții, iar **Banca Mondială** a precizat că violența împotriva femeilor constituie o **cauză serioasă a deceselor** și a altor suferințe ale femeilor de vârstă reproductivă. Cel puțin la fel de serioasă ca și cancerul, accidentele rutiere și malaria luate împreună.

Potrivit studiului „*Violența față de femei în familie în Republica Moldova*”, elaborat în 2011 de Biroul Național de Statistică, **6 din 10** femei s-au confruntat, de la vârsta de 15 ani, cel puțin cu o formă de violență în familie. Totodată, 60 la sută dintre femeile intervievate au raportat violența psihologică, iar 40 la sută dintre femei a suferit, cel puțin o dată, de violență fizică din partea soțului/partenerului pe tot parcursul vieții¹⁴.

Violența în familie reprezintă orice acțiune repetată și intenționată a unui membru al familiei, manifestată fizic, verbal, sexual, psihologic, spiritual sau economic cu scopul de a-și impune puterea și de a-și controla partenerul de viață sau alt membru al familiei.

Membru al familiei este soțul, fostul soț, persoanele înrudite prin sânge sau prin căsătorie, persoanele care locuiesc împreună ca o familie sau cele care au locuit împreună ca o familie, precum și persoanele care au un copil împreună, indiferent dacă au fost căsătorite sau au trăit doar o perioadă împreună.

14 Violența față de femei în familie în Republica Moldova. Studiu elaborat de Biroul Național de Statistică, ediția I, 2011.

SUBIECȚII VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

Subiecții violenței în familie sunt **agresorul și victima**.

- **Agresorul** este persoana care comite acte de violență în familie sau în concubinaj.
- **Victima** este persoana, adultă sau copil, supusă actelor de violență în familie sau în concubinaj.

TRĂSĂTURI DISTINCTE ALE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

Violența în familie se deosebește de alte forme ale violenței (în stradă, serviciu, școală) prin câteva trăsături. Iată care sunt acestea.

1. Agresorul are acces permanent la victimă. În spațiul privat al casei nu există locuri sigure și de aceea agresorul are control total asupra victimei.
2. Violența în familie se produce cu scopul de a controla și a domina, de a menține puterea asupra membrilor familiei.
3. Violența are loc în formă ciclică, cu episoade repetate, tot mai dese și severe în timp.
4. Toți membrii familiei violente devin victime directe sau indirecte ale agresorului (membrii familiei sunt supuși violenței sau sunt martori ai actelor de violență).
5. În cazul violenței în familie apar modificări în personalitatea tuturor celor implicați.

Victima își va pierde treptat stima de sine și va dezvolta anumite tipuri de comportamente prin care va încerca să facă față situației. De exemplu, femeile devin agresive cu copiii lor sau chiar cu agresorul; copiii crescuți în atmosferă de violență „moștenesc” în proporție de 75 la sută comportamentul violent.

6. Între victimă și agresor există relații emoționale. Victimele ajung să se simtă legate emoțional de agresor, sunt de partea acestuia în cazul când cineva din afară încearcă să ia măsuri împotriva lui; e o manifestare patologică a atașamentului (acest atașament al femeilor abuzate este numit sindromul Stockholm).
7. Caracterul secret, privat al violenței în familie. Prea puține persoane, victime ale abuzului în familie, doresc să vorbească despre ceea ce li se întâmplă în familie.

În general, victima este femeie (91% din cazuri), violența fiind înrădăcinată în inegalitățile de gen și în structurile tradiționale de putere instituționalizată. Fenomenul violenței în familie devine și mai complicat nu numai datorită faptului că este susținut social, dar și pentru că se manifestă prin diferite tipuri și forme.

FORME DE MANIFESTARE A VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

Violența în familie poate să îmbrace forme diverse, mai mult sau mai puțin vizibile, precum violența fizică, psihologică, sexuală, economică și spirituală¹⁵.

- 1. Violența fizică** este orice acțiune sau inacțiune ce provoacă durere fizică, pericol pentru viață și sănătate. Se manifestă prin lovire, îmbrâncire, tras de haine, de păr, zgâriere, plesnire, contuzii, fracturi, arsuri, bătăi, izbirea victimei de pereți sau de mobilă, aruncarea de obiecte, imobilizarea, legarea, reținerea victimei, lăsarea victimei într-un loc periculos, interzicerea de a-și satisface necesitățile de mișcare, hrană și apă, somn etc. Violența fizică include și distrugerea bunurilor care aparțin victimei sau ambilor parteneri.
- 2. Violența psihologică** presupune provocarea stărilor de tensiune și de suferință prin ofense, luare în derâdere, înjurare, insultare, poreclire, șantajare, distrugere demonstrativă a obiectelor, prin amenințări verbale, neglijare; izolare de familie, de prieteni, privare intenționată de acces la informație, alte acțiuni cu efect similar.
- 3. Violența sexuală** reprezintă impunerea la comportamente sexuale nedorite sau șantaj în urma refuzurilor de a întreține raporturi sexuale. Ea include de asemenea:
 - acte de înjosire sexuală – dezbrăcare, inclusiv publică, discutarea aspectelor intime în locuri publice și împotriva partenerului, obligarea de a viziona filme sau a examina poze cu conținut pornografic, de a repeta conținutul lor;
 - comentarii sau glume degradante și umilitoare, cu referințe sexuale, actele de gelozie neîntemeiată, învinuiri și insinuări cu referință la raporturile sexuale în afara căsătoriei.
- 4. Violența economică** presupune controlul resurselor financiare. Victima nu are acces la bani, obiecte personale, hrană, mijloace de transport, telefon și alte surse de protecție sau îngrijire de care ar putea beneficia. Interzicerea femeii să se angajeze sau să-și păstreze locul de muncă. Victima este menținută într-o stare de dependență față de agresor.
- 5. Violența spirituală** constă în interzicerea, limitarea accesului la *valorile culturale* sau impunerea acestora (de exemplu, interzicerea de a viziona un spectacol, a citi o carte), *etnice* (tradiții, obiceiuri naționale), *lingvistice* (interzicerea de a învăța o limbă sau de a comunica cu oamenii ce vorbesc o anumită limbă) sau *religioase* (interzicerea de a merge la biserică, a citi rugăciuni etc.); impunerea unui sistem de valori personal inacceptabile (de exemplu, impunerea să se converti la altă religie), alte acțiuni cu caracter similar.

15 Legea Republicii Moldova „Cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie” nr. 45-XVI din 1 martie 2007 (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2008, nr. 55-56, art. 178).

Notă. Majoritatea cazurilor de violență se prezintă ca o combinație de violență fizică, psihologică și sexuală și include, după caz, o violență economică sau spirituală.

CARACTERUL CICLIC AL VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

O relație violentă are un caracter ciclic, care se desfășoară continuu, în trei faze.

În **faza 1** agresorul urmărește comportamentul victimei. Caută s-o învinuiască de orice, apar nemulțumiri nejustificate rațional, de unde și amenințările. Victima este foarte atentă și încearcă prin orice modalități să evite abuzul.

Faza 2 presupune o descărcare necontrolată a tensiunii prin lovituri, strigăte. Dacă victima se opune, agresorul va deveni și mai violent. Este un joc „de-a puterea”, destinat să-i arate victimei „cine este șeful”.

În **faza 3** agresorul face tot ce-i stă în putință pentru a recâștiga controlul și a păstra victima în relație: cere scuze, este calm, iubitor, face cadouri. Această fază pașnică de *lună de miere* poate să-i dea victimei speranța că agresorul s-a schimbat cu adevărat de data aceasta.

Acest cerc nu întotdeauna este ușor de întrerupt și, cu atât mai puțin, de înțeles cauzele ce au dus la formarea acestui cerc al „iubirii, speranței, fricii”.

TEMA

17

**PREVEDERILE LEGISLAȚIEI PRIVIND COMBATERICA
VIOLENȚEI ÎN FAMILIE.
INTERVENȚII ÎN CAZURI DE VIOLENȚĂ ÎN FAMILIE****PREVEDERILE LEGISLATIVE ÎN CAZURILE DE VIOLENȚĂ
ÎN FAMILIE**

În Republica Moldova este în vigoare **Legea nr. 45 privind prevenirea și combaterea violenței în familie**, care include o inovație legislativă: *ordonanța de protecție*¹⁶. Legea presupune aplicarea normelor acesteia (protecția urgentă) asupra persoanelor aflate în relații de căsătorie, de divorț, de concubinaj, asupra rudele lor, soților rudelor, altor persoane întreținute de acestea.

Persoanele care pot depune cerere despre comiterea actelor de violență în familie sunt: victima, membrii de familie, autoritățile locale, alte persoane care dețin informații despre pericol.

Instanța de judecată emite, în 24 de ore de la primirea cererii, o ordonanță de protecție, prin care oferă protecție victimei, impunând anumite restricții agresorului. Astfel, agresorul este impus să: părăsească temporar locuința comună; să stea departe de locuința victimei; să stea departe de locul aflării victimei, de locul de muncă și de trai al victimei; să plătească cheltuielile și daunele cauzate prin actele sale de violență, inclusiv cheltuielile medicale și cele de înlocuire sau reparare a bunurilor distruse sau deteriorate; este obligat să participe la un program special de tratament sau de consiliere dacă așa hotărăște instanța de judecată ca fiind necesară pentru reducerea violenței sau dispariția ei; i se interzice să păstreze și să poarte armă etc.

Măsurile de protecție prevăzute se aplică pe un termen de până la trei luni și pot fi retrase odată cu dispariția pericolului care a condiționat luarea acestor măsuri sau pot fi prelungite, în cazul unei cereri repetate sau a nerespectării condițiilor prevăzute în ordonanța de protecție.

Codul Penal al Republicii Moldova¹⁷ definește violența în familie și stipulează sancțiunile corespunzătoare.

16 Legea Republicii Moldova „Cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie” nr. 45-XVI din 1 martie 2007, art. 2 (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2008, nr. 55-56, art. 178).

17 Codul penal al Republicii Moldova, nr. 985 din 18.04.2002, art. 2011 (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2009, nr. 72-74, art. 195).

(1) Violența în familie, adică acțiunea sau inacțiunea intenționată, manifestată fizic sau verbal, comisă de un membru al familiei asupra unui alt membru al familiei, care a provocat suferință fizică, soldată cu vătămarea ușoară a integrității corporale sau a sănătății, suferință psihică ori prejudiciu material sau moral, se pedepsește cu muncă neremunerată în folosul comunității de la 150 la 180 de ore sau cu închisoare de până la 2 ani.

(2) Aceeași acțiune.

- a) săvârșită asupra a doi sau mai multor membri ai familiei;
- b) care a provocat vătămarea medie a integrității corporale sau a sănătății

se pedepsește cu muncă neremunerată în folosul comunității de la 180 la 240 de ore sau cu închisoare de până la 5 ani.

(3) Aceeași acțiune care:

- a) a cauzat vătămarea gravă a integrității corporale sau a sănătății;
- b) a determinat la sinucidere sau la tentativă de sinucidere;
- c) a provocat decesul victimei

se pedepsește cu închisoare de la 5 la 15 ani.

Pe lângă prevederile legislative naționale de prevenire și combatere a violenței împotriva femeii, în Republica Moldova există centre specializate care oferă asistență juridică, psihologică, medicală și adăpost femeilor supuse violenței.

ABILITATEA DE A CERE ȘI A OFERI AJUTOR

Fiecare dintre noi este un membru al societății, iar dacă constatăm că au loc nedreptăți, abuzuri, violență împotriva altor persoane în propria lor familie, avem datoria umană de a ne informa și a acționa vizavi de această situație.

A. Abilitatea de a ajuta o persoană supusă violenței în relație

Dacă o persoană care nu este supusă violenței, dar i s-a întâmplat să asiste la un episod de violență de orice fel, este important să nu tacă, să nu uite, să nu gândească „*nu este treaba mea*”, să nu considere că nu trebuie să se amestece în situații personale care n-o privesc. În astfel de cazuri este important:

- să nu ignore niciodată aceste situații și să asculte persoana fără a o judeca;
- a-i garanta maximă rezervă și discreție;
- a nu-i impune soluțiile proprii și a nu o împinge să ia decizii pripite, ci a-i respecta ritmul de luare a deciziei și a-i rămâne aproape;

- a-i da informațiile necesare despre organizațiile care o pot ajuta; eventual a o însoți.

Dacă nu vorbește despre situația de abuz, o poate ajuta prin un set de fraze.

- Ce te îngrijorează? Poți vorbi despre asta?
- Indiferent ce te deranjează, ai să te simți mai bine dacă vorbești despre acel lucru.
- Nu-i nimic dacă nu vrei să vorbești acum, sunt dispus să te ascult când alegi tu.
- Toți ne temem de ceva.
- Poți să scrii problema pe hârtie și să-mi dai să citesc.
- Știi că-ți făceai griji în legătură cu...? S-a rezolvat sau încă te mai deranjează?
- Cred că te frământă ceva/mi se pare că ești supărată. Vrei să discutăm despre asta?
- Când vorbești/faci așa, știu că s-a întâmplat ceva. Vrei să vorbim despre asta?

B. Abilitatea de a cere ajutor

Ideea că a cere ajutorul cuiva te arată ca o persoană slabă este, din păcate, destul de răspândită. La vârsta adolescenței, dorința de a părea matur și independent accentuează această convingere. Tendința de a ne descurca fără a ne împărtăși greutatea și emoțiile cu persoanele din jur, care țin la noi, poate crea distanță, neînțelegeri. Ne gândim că nu trebuie să deranjăm pe alții, că ei nu ne vor înțelege sau că oricum nu ne pot ajuta. În realitate, oamenii care reușesc să ne ajute în diferite situații se simt utili, mai siguri în forțele lor, mai aproape de semeni și au sentimentul că aparțin comunității.

Persoanele care cer ajutorul altora atunci când au nevoie sunt sigure de sine și nicidecum slabe și dependente. Avem dreptul să ne simțim neputincioși în anumite momente, să fim iritați și să nu ne putem descurca singuri în unele situații, în deosebi în cazurile de violență în relații. Pentru ca persoana care are nevoie de ajutor să-l solicite, ea trebuie să aibă nu doar abilități, dar și încredere în oamenii din jur – convingerea că ei pot fi de folos în anumite situații și că vor aborda cu respect o problemă străină (nu vor provoca eventuale bârfe care se pot răspândi, în cazul în care vorbește cuiva despre problemele lui din relație).

Dezvoltarea capacității de a apela la ajutorul altor persoane presupune:

- conștientizarea faptului că este important să ceri ajutor atunci când este într-o situație dificilă;
- depășirea emoțiilor de rușine, orgoliu sau jenă de a solicita suportul cuiva;
- înțelegerea faptului că fiecare om are ocazional nevoie de ajutor și acest lucru nu este condamnat;

- înțelegerea că abilitatea de a apela și obține ajutor de la altcineva face parte din responsabilitatea pentru propria persoană;
- analizarea consecințelor situației atunci când apelăm și când nu apelăm la ajutorul cuiva;
- definirea problemei sau a aspectului în care avem nevoie de ajutorul altei persoane;
- identificarea persoanelor sau organizațiilor care pot oferi suport în depășirea problemei (în cine avem încredere și cine are capacitatea să ne ajute).

RESURSE COMUNITARE UTILE

Pentru a ajuta, dar și a cere ajutor în cazuri de abuz, este nevoie de a cunoaște adrese și telefoane utile pentru tineri, Acestea pot fi:

- o instituție medicală din apropiere;
- unitatea de gardă din localitate (902);
- un centru comunitar sau centru regional de resurse pentru tineri;
- serviciul național Telefonul de Încredere pentru Femei 0 8008 8008, destinat victimelor violenței în familie (disponibil 24h/24h, care oferă consilierea psihologică, consultații juridice primare, asistență juridică, informare și orientare în cazurile de violență în familie).

IV.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE



Resurse bibliografice	86
-----------------------------	----

1. Anghel Elena. Psihologia cuplului și psihosexologie. Editura Universității Titu Maiorescu, București, 2009.
2. Bespalcea R. (coord.). Prevenirea și contracararea violenței domestice și a traficului de femei. Bazele desfășurării trainingului. Ediția Winrock International, Kiev, 2001.
3. Ciupercă C. Cuplul modern: între emancipare și disoluție. Editura „Tupoalex”, București, 2000.
4. Codul penal al Republicii Moldova, nr. 985 din 18.04.2002 (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2009, nr. 72-74, art. 195).
5. Codului familiei, aprobat prin Legea nr. 1316-XIV din 26.10.2000.
6. Cucoș C. Educația. Dimensiuni culturale și interculturale. Editura „Polirom”, Iași, 2000.
7. Cuznețov L. Tipuri de familie și stilul intercomunicării. Sursa: <http://www.prodidactica.md>).
8. David A. Ghidul unei relații de cuplu armonioase. Sursa: <http://ru.scribd.com/doc/178753388/Ghidul-unei-relatii-de-cuplu-armonioase-pdf>).
9. Dezvoltarea abilităților de viață independentă a adolescenților. Fundația Pro WEMEN, Iași, 2012.
10. Dinu M. P. Povestiri despre gen. Modul de consiliere și orientare. Slatina, 2008.
11. Dragomirescu V. Psihologia comportamentului deviant. Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1967.
12. Duclos G., Laporte D., Ross J. Încrederea în sine a adolescentului: Copilul la vârsta ingrată. București, House of guides, 2006.
13. Educație pentru dezvoltare. Ghidul animatorului. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC), Chișinău, 2001.
14. Educație pentru toleranță. Auxiliar didactic în ajutorul dirigintei. Chișinău. 2005.
15. Gerard Leleu. Cum să fim fericiți în cuplu. Intimitate, senzualitate, sexualitate. București, 2005.
16. Giblin L. Cum să dobândiți încredere și putere în relațiile interumane. Colecția *Curtea Veche*, București, 2006.
17. Leahu N. Cuplu, un proiect pe viață. București, 2012.
18. Legea Republicii Moldova „Cu privire la prevenirea și combaterea violenței

- în familie” nr.45-XVI din 1 martie 2007 (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2008, nr. 55-56, art. 178).
19. Legea Nr. 45 din 01.03.2007 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie, M.O. nr. 55-56 din 18.03.2008.
 20. Materiale de suport pentru predarea drepturilor copilului în cadrul disciplinei Educația civică. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, Chișinău, 2012 (site-ul [www.edu.md](http://childrights.md/), <http://childrights.md/>).
 21. Mircea Bețiu, Veronica Crețu, Nicolae Crețu. Ghidul profesorului pentru cursul opțional „Decizii pentru un mod sănătos de viață”. Chișinău, 2012.
 22. Mischnick Ruth. Transformarea nonviolentă a Conflictelor. Manual de training pentru un curs de formare a formatorilor. Bratislava/Slovenia, 2007.
 23. Mitrofan I. și Ciupercă C. Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei. Editura „Mihaela Press”, București, 1998.
 24. Mitrofan I., Ciupercă C. Psihologia vieții de cuplu – Între iluzie și realitate. Editura „SPER”, București, 2002.
 25. Nuță A. Psihologia relației de cuplu și a familiei. Editura „CREDIS”, București, 2009.
 26. Problema violenței domestice în Republica Moldova – realități și perspective. Ediție tematică a Centrului Internațional pentru Protecția și Promovarea Drepturilor Femeii „La Strada”, 2008.
 27. Repere ale educației interculturale. Consiliul Național al Tineretului din Moldova, Chișinău, 2013, (sursa: <http://dialog.cntm.md/wp-content/uploads/2013/04/Repere-ale-Educatiei-Interculturale.pdf>).
 28. Rosenbergs Marshall. Comunicarea non-violentă – un limbaj al vieții. Editura „Iena Francisc Publishing”, 2005.
 29. Salome J. Fericiți cei care comunică. Pentru a îndrăzni să vorbim despre noi înșine și să fim ascultați. Editura „Ascendent”, București, 2004.
 30. Sava I. Dinamica relațiilor premaritale. (sursa: <http://www.scritube.com>).
 31. Scott V., Dubb G., Runnels P. Secretul unei familii armonioase. Editura „Aquila”, București, 1993.
 32. Turliuc M. N. Căsătorie. Comunicare în cuplul conjugal. Intimitate. Suport de curs. Iași, 2006.
 33. Violența față de femei în familie în Republica Moldova. Studiu elaborat de Biroul Național de Statistică, ediția I, 2011.
 34. Vasile L. D. Introducere în psihologia familiei și psihosexologie. Editura

- Fundației România de Măine, București, 2007.
35. Voinea M. Psihosociologia familiei. T.U.B., București, 1993.
 36. Zlate M. Psihologia vieții cotidiene. Editura „Polirom”, Iași, 1997.
 37. Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., Питер, 2001.
 38. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, Питер, 2005.
 39. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей.
Sursa: <http://www.koob.ru>.
 40. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб., Речь, 2007.
 41. Йорика Р.В., Шаболтас А.В. Программа профилактического тренинга для подростков „Ступени”. Руководство для тренера. Врачи детям, Санкт-Петербург, 2009.
 42. Келли Г., Армстронг Р. Тренинг принятия решений. СПб, Питер, 2001.
 43. Кипнис М. Тренинг коммуникации. Москва, «Ось-89», 2004.
 44. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Эксмо, 2008.
 45. Остановим насилие в отношении женщин! Цикл молодёжных образовательных семинаров о проблеме домашнего насилия кампании. Amnesty International, 2006.
 46. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб., Речь, 2003.
 47. Скрипюк И. 111 баек для тренеров. СПб., Питер, 2005.
 48. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности. «Ось-89», Москва, 2004.

Se distribuie gratuit.