

DIMENSIUNEA AFECTIVĂ A COMUNICĂRII ÎN DIADA CONJUGALĂ

*Inga RUSU**Catedra Psihologie Aplicată*

The effectiveness represents one of the main bindings of the social life. On the individual level it constitutes the basic element of all the psychic processes and acts. Respectively, the affective communication constitutes the main tool for developing positive partners' relations in the conjugal couple.

The present article concisely presents the results of a recent research focused on observing the manifestations of the affective communication in the conjugal couple.

Suntem în plină societate comunicațională în care gestionăm cuvântul și prin aceasta, imagini, reprezentări sociale, instincte, comportamente individuale sau de masă. Totodată, este din ce în ce mai des vehiculată ideea importanței emoțiilor în actul comunicării eficiente. Noua dimensiune a comunicării revalorizează afectul și face ca funcția de bază a limbajului, anume cea de evocare, să fie depășită și altfel instrumentată pentru a induce răspunsuri, puneri în act. Or, afectivitatea presupune, în primul rând, trăire.

Pentru cuplu, comunicarea este, alături de intercunoaștere, principalul instrument de dezvoltare a structurii și relațiilor cu rol familial. În interiorul familiei se construiesc primele modele ale relațiilor umane, cu persoane de același sex sau cu persoane de sex opus, se construiește propriul sistem de valori și de atitudini. În același timp, familia reprezintă principala sursă de satisfacere a nevoilor afective, a nevoilor de contact cu alte persoane și de apartenență socială, a nevoilor de securitate și de comunicare pe tot parcursul vieții – la început familia în care ne naștem, iar când ne maturizăm familia pe care o întemeiem.

Cercetătorii susțin că cuplul conjugal este un *modus vivendi* fundamental al celor două sexe, în cadrul căruia bărbatul și femeia comunică, se cunosc, se auto- și interevaluează, se dezvoltă și se afirmă ca ființe complete și mature: unul cu/pentru/prin intermediul celuilalt, în continuă devenire creatoare, al cărui sens rămâne transmiterea ștafetei sociale urmașilor [4]. Atunci când partenerii sunt capabili să se asculte unii pe alții, să comunice eficient, ei pot conlucra și interacționa optim, astfel ca fiecare să fie stimulat în a se dezvolta și a resimți satisfacție.

În psihologia contemporană, familia este privită ca un sistem într-o permanentă transformare, datorată membrilor săi care și ei la rândul lor sunt într-o continuă transformare, evoluție personală, interacționând atât în interiorul familiei, cât și în exteriorul său; astfel, comunicarea implică numeroase procese de acomodare și ajustare a comportamentelor.

Profunzimea reprezintă unul dintre aspectele esențiale ale unei relații afective, în măsura în care reflectă atât importanța ei pentru persoanele implicate, cât și capacitatea de a marca multe alte aspecte ale vieții sociale în cadrul grupului familial. Profunzimea unei relații este dată de intensitatea trăirilor emoționale ale partenerilor, intimitatea raporturilor dintre ei, precum și sprijinul pe care și-l acordă reciproc. Din acest punct de vedere, relațiile afective pot fi superficiale, apropiate și profunde, cu diferențieri care țin de dinamica stărilor de profunzime de-a lungul istoriei lor: unele relații se pot menține la un nivel superficial, pe când altele evoluează până la cel mai înalt grad de profunzime, afectând întreaga existență a persoanelor implicate.

Persoana implicată într-o relație de un anumit tip și profunzime știe destul de exact la ce ar putea să se aștepte din partea partenerului său, după cum știe la fel de bine ce îi este permis și ce nu în propriul comportament. Respectarea regulilor de permisivitate relațională este una din cele mai importante dimensiuni funcționale ale unui cuplu, fiind cea care asigură stabilitatea și armonia unei legături afective.

Evoluția relațiilor cu încărcătură afectivă din cadrul unui cuplu căsătorit prezintă un interes cu totul deosebit. Stabilitatea și armonia unei asemenea relații determină importante consecințe în plan individual și social, afectând nu numai persoanele în cauză, dar și copiii, rudele apropiate și chiar grupurile din care acestea fac parte (cele profesionale în primul rând).

Din aceste considerente, ne-am propus studierea dimensiunii afective în cadrul cuplului familial într-o cercetare recentă, în care drept bază experimentală au fost incluse 30 cupluri familiale cu perioada maritală cuprinsă între 5 și 10 ani.

Pentru cercetarea dată, am apelat la alcătuirea unui chestionar special, luând în considerație următoarele componente:

I. Autodezvăluirea reciprocă. Autodezvăluirea poate cunoaște mai multe niveluri, de la cele mai superficiale până la cele mai profunde, de la stereotipuri sau clișee verbale, fapte, opinii până la sentimente. Adâncimea sentimentelor comunicate partenerului reprezintă, probabil, cel mai important element din dezvoltarea intimității. De aceea, apropierea necesită relevarea celor mai personale gânduri și sentimente, împărtășirea celor mai intime secrete.

Această componentă a fost măsurată prin intermediul a 4 întrebări specifice și una generală. Întrebarea generală s-a referit la gradul comunicării afective dintre parteneri în cadrul familiei nucleare (fig.1).

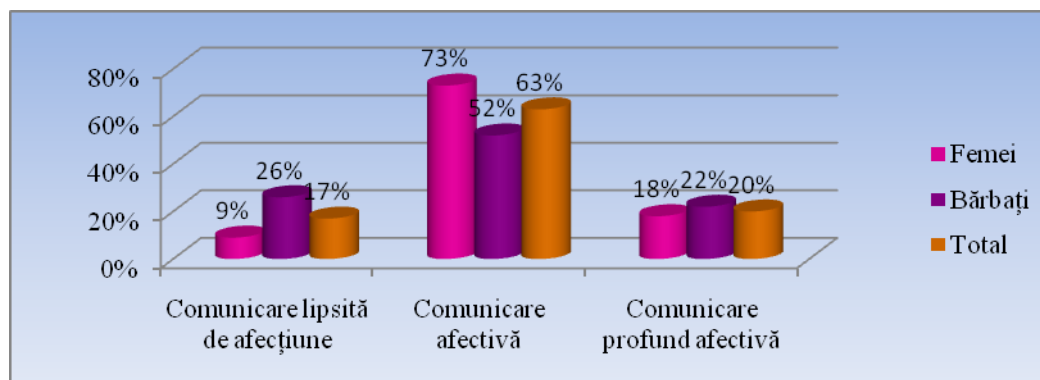


Fig.1. Gradul de comunicare afectivă

Așadar, nivelul mediu pentru comunicarea afectivă este propriu pentru mai mult de jumătate dintre familiile participante la studiu – 63%. În ceea ce privește diferența gender putem observa faptul că mai mulți bărbați decât femeile se plasează la extreme: 26% dintre bărbați afirmă că comunicarea este lipsită de afecțiune vis-à-vis de 9% dintre femeile și 22% dintre bărbați afirmă că comunicarea în cadrul căsniciei acestora este profund afectivă vis-à-vis de 18% dintre femeile.

În urma prelucrării rezultatelor la întrebarea specifică autodezvăluirii: „*Împărtășiți partenerului cele mai intime secrete?*”, am obținut următoarele rezultate: 43% dintre parteneri, în număr egal atât femeile, cât și bărbații împărtășesc rareori secretele foarte intime, 33% - foarte des și 24% - întotdeauna.

La a doua întrebare specifică din componenta autodezvăluirii – “*Comunicați sentimentele pe care le aveți partenerului dvs.?*” – am depistat că 40% din totalul partenerilor conjugal comunică foarte des sentimentele pe care le au aceștia partenerului de viață, 30% comunică sentimentele „rareori” și, de asemenea, 30% – „întotdeauna”.

În urma prelucrării rezultatelor la a doua întrebare specifică – „*Prezentați partenerului gesturi de afecțiune și dovezi de tandrețe?*” – am obținut următoarele rezultate: 42% dintre partenerii cuplului familial prezintă partenerului gesturi de afecțiune și dovezi de tandrețe, 30% - prezintă aceste gesturi rareori și 28% - întotdeauna.

La a patra întrebare specifică componenteii autodezvăluirii reciproce – „*Vă adresați unul altuia cu cuvinte drăgăstoase, diminutive?*” – am obținut următoarele rezultate: aproape 40 la sută din totalul partenerilor se adresează cu cuvinte drăgăstoase partenerului conjugal.

Făcând o referire generală asupra autodezvăluirii reciproce, putem confirma aceasta prin rezultatele unui experiment efectuat de Sidney Jourard care constată că femeile sunt în general mai dispuse la autodezvăluire decât bărbații, că femeile măritate se confesează mai mult decât bărbații căsătoriți și că subiecții căsătoriți se autodezvăluie mai mult decât cei necăsătoriți.

II. Stilul de atașament. Modelul atașamentului primar apare de timpuriu, în copilărie.

Atașamentul primar poate cunoaște, însă, o anumită evoluție în timp. Unii adulți – care anterior au stabilit legături afective slabe, instabile și insecurizante cu membrii familiei de origine – sunt capabili să analizeze și să accepte relațiile lor din copilărie și să-și creeze un nou model interior al atașamentului. Indiferent dacă modelul urmat de tânărul adult este produsul unei re-definiții sau al ipotezelor precoce, neschimbate, el influențează așteptările cu privire la partener, tipul partenerului ales, atitudinea adoptată față de acesta și stabilitatea relației.

Adulții puternic atașați, aparținând *stilului securizant*, afirmă că au beneficiat de relații afective calde și stabile în copilărie sau își definesc relațiile actuale ca implicând încredere, fericire și prietenie. Ei au tendința de a avea încredere în ceilalți, de a-și considera partenerul prieten, iar ca iubiți, sunt încrezători în reciprocitatea sentimentelor, fiind rareori geloși.

Adulților aparținând *stilului evitant* le este teamă de relațiile apropiate. Ei sunt neîncrezători în ceilalți, evită intimitatea, se confesează foarte puțin și îi acceptă mai greu pe ceilalți, fiind mai nefericiți în relațiile lor.

Adulții cu un *stil anxios* sunt nesiguri cu privire la relația lor, geloși și au dubii cu privire la reciprocitatea sentimentelor. Viața lor afectivă este plină de trăiri extreme, opuse, au preocupări obsesive și un libido puternic.

Datele cercetării noastre demonstrează faptul că 50% dintre partenerii cuplului familial aparțin stilului securizant. În ceea ce privește diferența gender, prioritatea pentru acest stil de atașament aparține bărbaților – 61% vis-à-vis de 43% dintre femei (fig.2).

Collins și Read [4] au observat că adulții care aparțin stilului securizant au tendința de a prefera partenerii cu un stil similar, în timp ce adulții care aparțin modelelor slabe de atașament (evitant sau anxios) nu se preferă între ei. Cele mai nefericite relații apar în două situații:

1. Când femeia aparține stilului anxios, cuplul este împiedicat să funcționeze din cauza că soția este prea dependentă și geloasă, caracteristici care displac în mod deosebit bărbaților - în cazul cercetării noastre depistăm 19% femei care aparțin stilului anxios.

2. Când bărbatul are un model de tip evitant, se instalează tot o relație nefericită, ceea ce îi confirmă credința că mariajul, viața de cuplu nu-i va aduce mare lucru – în cazul cercetării noastre fiind depistați 35% de bărbați care aparțin stilului evitant.

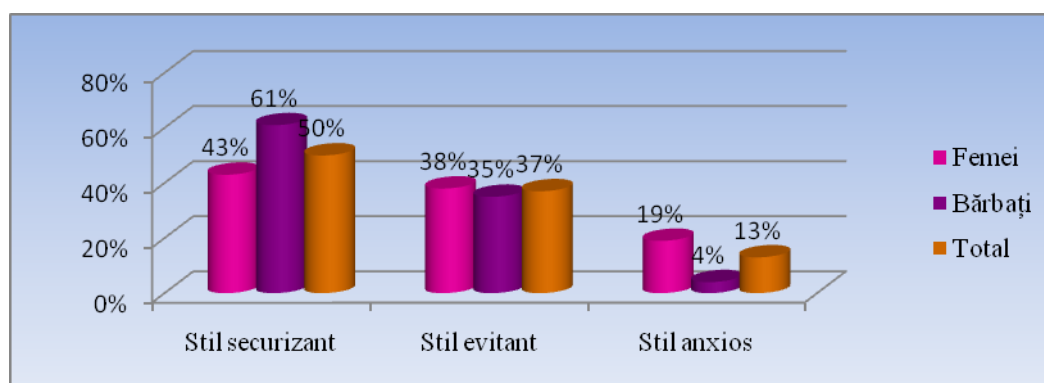


Fig.2. Stilul de atașament

III. Empatie mutuală. Indivizii mai puțin empatici tind să fie preocupați de propriile lor nevoi, emoții sau sentimente, iar la cuplurile în care empatia mutuală este slabă, partenerii nu vor ajunge la înțelegerea reciprocă, de aceea vor fi mai îndepărtați afectiv. Cercetătorii din domeniu subliniază faptul că atunci când empatia se realizează într-o singură direcție, apare ca fiind mai puțin eficientă. În trăirea empatică mutuală se poate constata o potențare a capacităților empactice medii ale indivizilor, conducând la mai buna comunicare și înțelegere reciprocă.

Empatia mutuală dintre parteneri a fost investigată prin intermediul a două întrebări specifice.

Din răspunsurile obținute la întrebarea „*Vă preocupă sentimentele, trăirile celuilalt?*” am constatat că 48% dintre cuplurile conjugale oferă empatie întotdeauna și 41% - foarte des, iar la întrebarea „*În cazul anumitor probleme din viața cotidiană, vă susțineți partenerul prin anumite cuvinte de încurajare, gesturi?*”, rezultatele demonstrează că la 89% partenerii oferă suport emoțional soțului/soției; foarte des – 43% și întotdeauna – 46%.

IV. Companie plăcută. Partenerii intimi resimt plăcerea de a realiza activități comune numeroase. Ea nu se rezumă la petrecerea timpului împreună, ci implică apropierea fizică și afectivă, împărtășirea lumii interioare a celuilalt cu stările sale afective, cu speranțele și temerile sale. Multe cupluri căsătorite resimt activitățile agreeate de ambii soți ca pe o provocare, dar repetarea lor le transformă adesea în rutină.

Atunci când interesele soților se dezvoltă în direcții opuse, când apar presiuni legate de responsabilitățile profesionale, de creștere a copiilor sau gospodărești, multe activități odinioară plăcute devin superflue.

Prelucrând răspunsurile partenerilor la întrebarea „*Vă menține interesul unei comunicări comune?*”, am obținut următoarele rezultate: 54% din respondenți susțin, că mențin interesul unei comunicări foarte des și 22% - întotdeauna.

V. Soluționarea conflictelor. Dacă o mare parte a timpului pe care o familie îl petrece împreună este consumată în cadrul conflictelor și schimburilor negative, intimitatea nu se poate dezvolta. Jignirile, resentimentele sau furia nu creează terenul fertil al sporirii apropierii afective. Totuși, unele conflicte sunt inevitabile, iar întrebarea care se pune este cea privind modul lor optim de gestionare, în scopul menținerii echilibrului relației.

Dacă soții reușesc să rezolve cu succes problemele lor, sentimentul de apropiere se menține, putând chiar să crească. Cei care fac față conflictelor sunt nu numai capabili să discute fiecare aspect al problemei cu care se confruntă, ci pot și să acționeze astfel, încât să se producă o schimbare dezirabilă de comportament (G.Margolin, 1982, apud Moscovici, 1998).

Rezultatele la întrebarea: "Cine cedează în cazul unui dezacord?" demonstrează că 65% dintre partenerii cuplului familial consideră că în cazul unui dezacord găsesc un compromis.

Prelucrând datele la întrebarea: "Ce se întâmplă în urma unui conflict?", putem afirma că în urma unui conflict pentru 52% dintre parteneri acesta condiționează o anumită apropiere între parteneri, pe când pentru 48% - conflictul duce la o distanțare (fig.3).

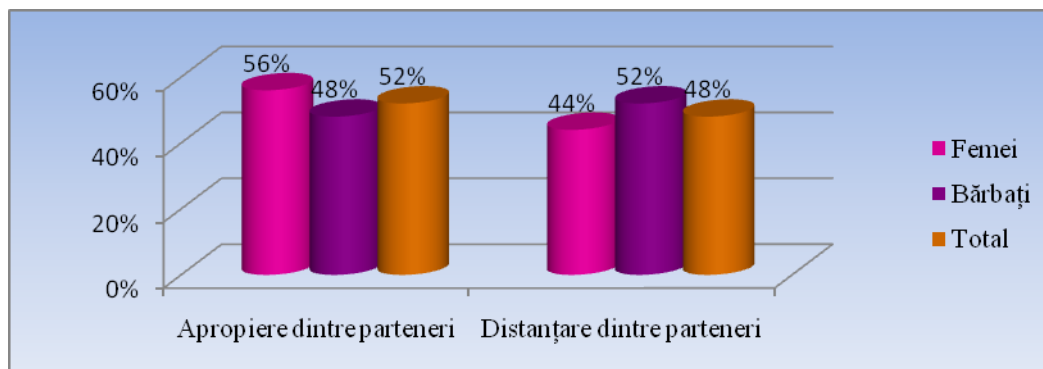


Fig.3. "Ce se întâmplă în urma unui conflict?"

VI. Consensul valorilor. Valorile, scopurile, așteptările și prioritățile similare facilitează comunicarea, empatia și sensibilitatea dintre parteneri. Cercetătorii au sugerat chiar faptul că, atitudinile și valorile împărtășite pot fi mai importante în succesul unei relații decât natura particulară a acestora.

La întrebarea „Dacă ați putea să vă reîncepeți viața, credeți că ați vrea...?”, am obținut următoarele răspunsuri: mai mult de ½ dintre partenerii conjugalii au răspuns că s-ar căsători cu partenerul actual – 57%. Alarmant este faptul că 20% și-ar fi dorit să se căsătorească cu o altă persoană, iar 23% ar fi preferat să nu se căsătorească deloc. Și acest lucru este mai mult caracteristic femeilor - 35% ar fi dorit să se căsătorească cu altcineva decât cu partenerul actual vis-à-vis de 4% dintre bărbați cu același răspuns și 22% femei și 26% dintre bărbați și-ar fi dorit să rămână celibatari (fig.4).

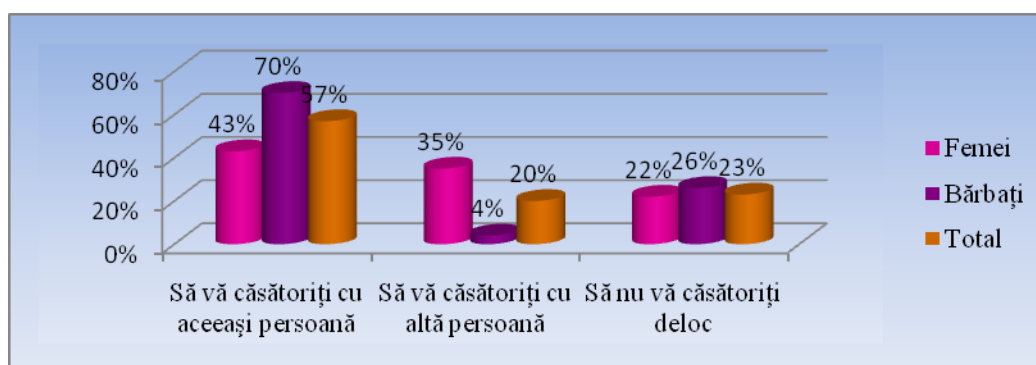


Fig.4. „Dacă ați putea să vă reîncepeți viața, credeți că ați vrea...?”

Prelucrând rezultatele, am observat că răspunsurile variază datorită factorului duratei maritale: cuplurile care au între 8 și 10 ani inclusiv locuiește împreună sunt mai distante, mai puțin satisfăcute de viața conjugală.

Acest lucru poate fi explicat prin faptul că în timp partenerii au pierdut din interes datorită rutinei, problemelor cotidiene și din cauza faptului că nu au putut menține acest interes permanent printr-o noutate în viața de familie.

Rezultatele la întrebarea "Împărțiți aceeași filosofie de viață (aceleași valori)?" demonstrează că 67% dintre parteneri consideră că împart aceeași filosofie de viață sau cel puțin aceleași valori cu soțul/soția.

VII. Intimitatea reprezintă, cel mai adesea, liantul diadei amoroase și fondalul pe care se poate dezvolta iubirea. Înainte ca să apară intimitatea, indivizii trebuie să prezinte anumite caracteristici personale, care sunt premisele de bază ale formării unei relații intime. În continuare, între indivizi trebuie să apară anumite forme particulare de interacțiune, iar în al treilea rând, anumite componente situaționale vor avea un anumit impact asupra apropierii. Intimitatea apare, astfel, ca rezultat al interacțiunii factorilor individuali cu cei interactivi și situaționali.

Limbajul nonverbal, acțiunile cu încărcătură afectivă reprezintă o componentă foarte importantă a comunicării afective, de aceea prima întrebare inclusă în componenta planului intim a fost: *“Se întâmplă adesea ca săruturile să înlocuiască cuvintele pe care doriți să i le spuneți?”* la care am obținut următoarele rezultate: aproape ½, adică 48% dintre parteneri foarte des înlocuiesc cuvintele pe care ar dori să și le spună cu săruturi și 13% fac acest lucru întotdeauna, însă 39% fac acest lucru rareori.

Prelucrând rezultatele la ceea de-a doua întrebare inclusă în componenta planului intim: *“Demonstrați mângâieri, atingeri fizice ce produc plăcere partenerului?”*, am înregistrat că 39% din totalitatea partenerilor chestionați demonstrează mângâieri și atingeri fizice plăcute partenerului foarte des și 26% dintre aceștia – întotdeauna, pe când 35% - doar rareori.

Rezultatele prelucrării datelor la întrebarea *“Sunteți satisfăcut de actualele relații sexuale cu partenerul?”* demonstrează că 87% dintre partenerii cuplurilor familiale respondente sunt satisfăcuți de actualele relații sexuale cu partenerul și 13% nu sunt satisfăcuți.

Capitolul relațiilor sexuale într-un cuplu este unul delicat, pe care de multe ori partenerii nu îl abordează în mod deschis. Desigur, latura sexuală a intimității în cadrul unui cuplu reprezintă un factor important mai ales pentru dimensiunea afectivă din interiorul familiei. Cu toate acestea, partenerii fac un pas înainte în soluționarea unei asemenea probleme doar prin recunoașterea existenței insatisfacției, iar de aici întotdeauna se poate găsi soluția cea constructivă pentru dezvoltarea intimității cuplului.

Concluzii

- Familia actuală trece prin numeroase schimbări care afectează atât structura sa, cât și procesele care au loc în interiorul ei.
- Comunicarea este elementul principal care contribuie la stabilirea unei relații interumane (inclusiv a relației diadice de cuplu), care contribuie la menținerea unei relații, de orice natură, și reprezintă, de asemenea, elementul cu ajutorul căruia o relație evoluează și se dezvoltă.
- În cuplurile fericite se încearcă transmiterea pe cale verbală sau nonverbală a trăirilor, a stărilor afective, a dorințelor pe care fiecare dintre cei doi parteneri le are.
- Afectivitatea reprezintă unul dintre principalii lanțuri ai vieții sociale, iar în plan individual constituie elementul de fond al tuturor proceselor și activităților psihice.
- Nevoia de afecțiune reprezintă unul din cei mai importanți factori motivaționali, de care depinde în mare măsură dinamica activității individuale și de grup, datorită funcției sociogenetice pe care o îndeplinește.
- Comunicarea afectivă pentru cuplul conjugal reprezintă principalul instrument de dezvoltare a relațiilor pozitive dintre parteneri.

Recomandări

Menținerea calității relațiilor afective în cadrul unui cuplu căsătorit constituie un puternic imperativ psihosocial. Pentru atingerea acestui scop sunt necesare eforturi conjugate atât din partea unor instituții specializate în asistență psihologică, cât și din partea partenerilor și a anturajului lor.

Efortul privind menținerea unor relații pozitive și funcționale între parteneri trebuie să fie orientat spre următoarele direcții: comunicarea interpersonală bazată pe afectivitate, egalitatea în luarea deciziilor, echitatea în cadrul schimburilor, tipul de motivație care susține relația (extrinsecă sau intrinsecă), compatibilitatea motivațională, respectul interpersonal, ridicarea nivelului de satisfacție maritală etc.

Bibliografie:

1. Iluț Petru. Sociopsihologia și antropologia familiei. - Iași: Polirom, 2005.
2. Jinga I. Negreț I. Familia – acest miracol înșelător. - București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999.

3. Kierkegaard S. Legitimitatea estetică a căsătoriei. - București: Mașina de scris, 1998.
4. Mitrofan Iolanda, Mitrofan Nicolae. Elemente de psihologie a cuplului. - București: Șansa S.R.L., 1996.
5. Mitrofan Iolanda, Ciupercă Cristian. Incursiune în psihologia și psihosexologia familiei. - București: Press Mihaela S.R.L., 1998.
6. Moscovici S. (coord.). Psihologia socială a relațiilor cu celălalt. - Iași: Polirom.
7. Нартова-Бочавер С. 140 вопросов семейному психологу.- Москва, Генесис, 2002.

Prezentat la 27.05.2010