



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

# PROVOCĂRILE CUPLURILOR DIN ROMÂNIA

Rezultatele studiului cantitativ, derulat de **Școala pentru Cuplu**, în perioada octombrie 2020 - martie 2021, pe un eșantion de 1000 de participanți.

Cod proiect: MYSMIS 121344



ȘCOALA PENTRU CUPLU

# Cuprins

- 4 Introducere
- 9 Rezultatele cercetării
- 10 Când și cui ne adresăm când traversăm o criză în relația de cuplu?
- 15 Satisfacția în cuplu
- 23 Comportamente financiare
- 25 Tipare (scheme) mentale
- 28 Dinamici de cuplu
- 28 Tipare de conflict
- 29 Variabile demografice
- 31 Concluzii
- 34 Resurse practice
- 41 Referințe bibliografice selective

Trăim timpuri în care ne căsătorim din iubire, însă libertatea de a face acest lucru nu este întotdeauna o garanție a „traului fericit până la adânci bătrâneți”. Dimpotrivă, viața în doi devine, de multe ori, dificilă și frustrantă și se încheie cu separarea sau divorțul partenerilor.

În România, la fiecare 4,6 căsătorii există un divorț, potrivit datelor Eurostat din 2017. Durata medie a căsătoriilor la români, care se finalizează cu divorț este de 8,9 ani, în cazul femeilor și de 9,5 ani, în rândul bărbaților, rate mult mai mici decât cele raportate în studiile internaționale de profil (ex: în Regatul Unit, durata medie de viață a unei căsătorii care se finalizează cu divorț este de 11,7 ani). În același timp, rapoartele mondiale arată că, mai ales în țările civilizate, durata primei căsătorii a crescut în ultima perioadă. Dacă în Regatul Unit, între anii 1970 – 1980, căsătoriile aveau o durată scurtă, variind între 9 și 12 ani, în ultimele decenii, durata căsătoriilor a crescut până la aproape 12 ani. (Ortiz-Ospina & Roser, 2020)

Studiile de specialitate arată că 80% dintre cuplurile, care trec printr-o perioadă de 3-4 ani de certuri și tensiuni inerente se despart. Aceste date, coroborate cu moștenirea culturală pe care o au românii și lipsa de modele, susțin nevoia unei educații în ceea ce privește relația de iubire. Și cu cât mai timpuriu începe procesul de educare, cu atât scade riscul divorțului.

### **Și, totuși, separarea și/sau divorțul pot fi prevenite? Ce pot face cuplurile aflate în dificultate pentru a-și reclădi relația?**

Studiile și expertiza practică arată că divorțul poate fi prevenit. Fiecare cuplu, după perioada de îndrăgostire, trece prin mai multe crize, iar depășirea lor este esențială, pentru a avea viața pe care și-o doresc cei doi parteneri.

## **Există două tipuri de sprijin pe care le pot accesa cuplurile: cel de prevenție și cel de intervenție.**

- Primul este potrivit pentru etapele timpurii ale relației, de exemplu în tranziția de la îndrăgostire la conștientizarea provocărilor în cuplu, și are ca obiectiv prevenirea rupturilor și susținerea celor doi parteneri în a-și găsi resursele necesare, personale și ale cuplului, pentru a clădi împreună o relație trainică, mai conștientă și eliberată de frică și neîncredere. Acest sprijin de specialitate poate fi oferit sub forma unor programe, cursuri, ateliere on-line sau față în față, sau ședințe de terapie de cuplu.
- Al doilea tip de sprijin, de intervenție pentru prevenirea divorțului, este potrivit celor care traversează perioade dificile, fie individual, fie în cuplu. În acest caz, este necesar ca sprijinul de specialitate să fie o combinație dintre mai multe tipuri de resurse: cursuri online sau programe pentru cupluri și ședințe de terapie de cuplu.

Costurile emoționale și financiare ale divorțului și separării sunt uriașe pentru copii și familie, însă rupturile pot fi prevenite, dacă partenerii învață câteva abilități esențiale pentru depășirea crizelor.

### **1. Așteptări realiste în ceea ce privește relația de cuplu.**

Din perspectiva contextului socio-cultural actual, avem așteptări prea mari, nerealistice de la relațiile de căsătorie. Este din ce în ce mai dificil ca partenerii să facă față așteptărilor sociale legate de căsătorie, ceea ce nu face decât să conducă spre dezamăgire și disoluție (Finkel, 2018). Deși partenerii petrec mai mult timp în familie, alături de copii, și se dedică mai puțin relației, așteptările față de satisfacția în cuplu sunt tot mai mari. Căsătoriile au devenit mai importante, și, în același timp, mai fragile, consideră psihologul Eli Finkel, ceea ce face ca satisfacția în cuplu să aibă o influență directă asupra satisfacției față de viață în general. Concluzia lui Finkel este că trebuie să investim mai mult timp și energie pentru bunăstarea cuplului și să diminuăm presiunea asupra căsătoriei, prin implicarea în comunități și dezvoltarea relațiilor de prietenie.

**Relațiile de cuplu au nevoie să se maturizeze. Cuplurile au nevoie să evolueze de la tiparele de fuziune, dependență, abuz emoțional sau distanțare. O relație de cuplu împlinită depinde, în primul rând, de parcursul personal, emoțional al fiecăruia dintre parteneri și, în al doilea rând, de dedicarea și angajamentul față de relație.**

Există o serie de convingeri care blochează evoluția cuplului în momente dificile, una dintre cel mai des întâlnite fiind falsa impresie că crizele în cuplu pot fi rezolvate fără ajutor de specialitate. Or, tocmai căutarea sprijinului exterior este dovada maturității și a prețuirii iubirii, pentru că, dacă ceri ajutor, nu înseamnă că ai eșuat și nici că nu

s-au dus sentimentele, ci că relația de cuplu are nevoie de mai multă grijă. De aceea, cuplurile care apelează la terapie de cuplu reușesc să prevină cronicizarea dinamicilor care erodează relația.

**Un studiu meta-analitic, publicat de curând, a confirmat că partenerii care admit că se confruntă cu dificultăți, dar nu apelează la terapie de cuplu nu resimt îmbunătățiri în relație nici la o distanță de 6 luni - 2 ani după ce au început crizele. De asemenea, aceste cupluri nu simt îmbunătățiri nici în ceea ce privește satisfacția față de relație, intimitatea emoțională și nici în comunicare.** Deși cuplurile admit că s-a schimbat comportamentul partenerului, această schimbare nu e suficientă pentru a aduce schimbări și în dinamica din cuplu.

Surprinzător este că **pentru alte aspecte, cum ar fi de depresia, studiile raportează îmbunătățiri în timp în cazul persoanelor care se înscriu la terapie, însă nu ajung să acceseze acest serviciu. Astfel de efecte nu se observă în cuplu, ceea ce întărește nevoia de a apela la sprijin de specialitate la primele indicii** (Roddy și colab., 2020).

## **2. Grijă și angajamentul pentru cuplu trebuie să vină din partea ambilor parteneri.**

Avem nevoie să învățăm să iubim, să depășim momentele dificile fără să ne rănim. Cuplul are nevoie de modele de relații frumoase și de o comunitate care să-l susțină. Depindem mult mai mult de context, decât credem; suntem influențați de oamenii cu care interacționăm zi de zi. Studiile spun, de exemplu, că probabilitatea ca un cuplu să divorțeze este cu atât mai mare cu cât în rețeaua de prieteni a acestuia există mai multe divorțuri (McDermott, Fowler, & Christakis, 2013).

## **3. Exersarea rezilienței și deschiderea către a învăța "gramatica" unei relații împlinite.**

Reziliența unui cuplu depinde de modul în care relația reușește să absoarbă și să integreze stresul ca

parte firească a vieții în doi. Un cuplu rezilient are forța să treacă prin și să integreze momentele dificile, fie personale fie ale relației fără ca acestea să ducă la rupturi sau lădistanțare între parteneri. Resursele personale ale fiecărui partener, ca flexibilitatea mentală, prezența în disconfortul emoțional sau sprijinul invizibil sunt cu siguranță necesare, însă studiile arată că nu sunt și suficiente (Neff & Broady, 2011). Cuplurile au nevoie de exersarea abilităților care susțin reziliența pentru ca relația să nu fie afectată de perioadele dificile. Exersarea rezilienței este de asemenea foarte valoroasă pentru tranziția de la o etapă a relației către cealaltă etapă sau în momentele de redefinire a rolurilor partenerilor în cuplu, de exemplu după apariția primului copil sau în momente de schimbări în cariera unuia dintre parteneri.

# Satisfacția în cuplu, o variabilă-cheie a studiului

Am ales ca variabilă centrală a cercetării satisfacția partenerilor față de relația de cuplu din cel puțin trei motive:

1. Pentru că satisfacția în cuplu este cel mai studiat aspect din literatura științifică despre relațiile de cuplu, atât în ceea ce privește factorii și mecanismele care contribuie la atingerea ei, cât și în ceea ce privește impactul pe care îl are asupra altor zone din viața unei persoane.
2. Pentru că satisfacția în cuplu este aspectul cel mai puternic relaționat cu stabilitatea cuplurilor și cu șanse reduse de soluție a cuplurilor (Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015).
3. Pentru că satisfacția în cuplu este asociată cu sănătatea și starea de bine psihologică a fiecărui partener.

Factorii asociați satisfacției în relația de cuplu pot fi grupați în trei categorii:

- **Factori demografici** (ex. vârstă, gen, durata sau tipul relației etc.)
- **Factori individuali:** trăsături și abilități personale (ex. istoric de viață, valori, tipare mentale, reziliență etc.)
- **Factori care țin de dinamica fiecărui cuplu** (ex. co-reglarea stresului, gestionarea conflictelor, tipare de comunicare etc.).

Când vorbim despre factorii demografici, studiile arată că satisfacția față de relație nu este influențată de vârsta persoanei, dar diferă, în schimb, în funcție de sex. Studiile timpurii raportau că satisfacția față de relație este mai crescută în rândul bărbaților decât în cazul femeilor, însă datele recente arată că aceste diferențe nu sunt general valabile, ci variază de la o cultură la alta și depind de cât de tradiționale sunt rolurile de gen în acea cultură (Pardo și cola., 2012).

Între durata relației și satisfacția față de aceasta este o relație de tip U, adică scade după o perioadă de câțiva ani, dar, apoi, crește din nou (Kurdek, 1999). De exemplu, în Europa, satisfacția maritală cea mai mare este în Portugalia, iar cea mai mică este în Bulgaria. Durata cea mai mare a căsătoriilor este în Italia (de 24, 6 ani), iar cea mai mică este în România, de 8,3 ani (Sorokowski și colab., 2017).

Cât privește aspectele individuale, un studiu, derulat pe un eșantion din România, a arătat că satisfacția în cuplu depinde de vindecarea tiparelor mentale. Dintre acestea, cele mai puternice efecte le au schemele de abandon, deficiență, izolare socială, deprivare emoțională și subjugare (Dumitrescu & Rusu, 2012). Exersarea abilităților personale, de exemplu a rezilienței, este, de asemenea, un aspect care contribuie la satisfacția și, implicit, longevitatea relațiilor de cuplu. Însă pentru ca relația să depășească perioadele dificile nu este suficient ca ambii parteneri să aducă resursele personale în relație, ci este esențială exersarea lor (Neff & Broady, 2011).

Iar dacă e să aducem în discuție dinamicile de cuplu, studiile arată că abilitatea partenerilor de a gestiona aspectele pozitive, dar și pe cele negative are un impact major asupra satisfacției în relație. Există o abundență de studii care evidențiază că partenerii pot îmbogăți dinamica unui cuplu prin modelarea contextelor care favorizează exprimarea emoțiilor plăcute. Or, emoțiile plăcute, precum bucuria sau iubirea, contribuie la satisfacția față de relația de cuplu, pentru că facilitează dezvoltarea personală și construirea de noi resurse (Fredrickson, 2014). Pe de altă parte, partenerii se pot contamina unul pe celălalt cu emoții neplăcute sau cu stresul de la muncă, ceea ce va afecta satisfacția față de relația de cuplu.

Reglarea stresului este o dinamică specifică a cuplului și reflectă modul în care relația de cuplu absoarbe evenimentele stresante. Această abilitate se formează în urma interacțiunilor dintre cei doi parteneri și capătă o identitate, o forță specifică, diferită de identitățile partenerilor. Un studiu meta-analitic a arătat că acele dinamici pozitive de reglare a stresului în cuplu (acele forme colaborative, de sprijin reciproc) au un impact mult mai mare asupra calității relației decât influența dinamicilor negative, de exemplu prin care cuplurile își amplifică stresul unul altuia sau se retrag și se protejează.

# Obiectivele cercetării

Școala pentru Cuplu a avut ca obiectiv înțelegerea aspectelor individuale și a dinamicilor de cuplu care contribuie la o viață în doi împlinită. Am pornit de la întrebarea "Ce factori sunt asociați satisfacției crescute în relația de cuplu?" și am inclus în analiză, pe baza studiilor de specialitate, trei categorii de factori: demografici, factori individuali, personali și dinamici ale relației de cuplu.

Una dintre limitele principale ale cercetării de față este dezechilibrul dintre numărul femeilor și cel al bărbaților care au participat la studiu, fapt ce nu permite efectuarea prelucrărilor statistice care se bazează pe comparații între medii. Însă corelațiile semnificative dintre gen și variabilele incluse în studiu arată tendințele în care se grupează răspunsurile.

O altă limită a acestei cercetări este faptul că eșantionul de participanți, deși este foarte extins și divers, nu este reprezentativ pentru țara noastră.

## Eșantionul de participanți

La această cercetare, au participat 1085 de persoane, dintre care 1000 au fost răspunsuri considerate valide. Dintre acestea, 186 de persoane (18,6%) sunt bărbați și 814 femei, (81,4%) cu media de vârstă de 35.10 ani (abaterea standard=6.94). Cei mai mulți dintre respondenți sunt căsătoriți (718 de persoane, reprezentând 71,8%), 235 (23,5%) sunt într-o relație, 16 persoane (1,6%) sunt recăsătorite, iar 9 persoane (0,9%) au un istoric de divorț. Mai jos (figura 1), redăm grafic răspunsurile la această întrebare.

Referitor la durata relației actuale (v. figura 2), media acesteia este de 10,02 ani (abaterea standard=6,80), iar durata medie a celei mai lungi relații pe care au avut-o respondenții a fost de 11,42 ani (abaterea standard=7,57). Majoritatea respondenților (700, adică 70%) are copii, dintre care cei mai mulți au un copil (342, adică 34,2%).

Deși există studii științifice internaționale care descriu provocările și resursele de care au nevoie cuplurile în diferitele etape ale relației pentru o viață armonioasă în doi, din cunoștințele noastre nu există studii naționale care să surprindă aceste aspecte. **Această cercetare este prima cercetare cantitativă, realizată la nivel național, care diagnostichează resursele și provocările cuplurilor din România.**







# **REZULTATELE CERCETĂRII**

# I. Când și cui ne adresăm când traversăm o criză în relația de cuplu?

Din totalul de 1000 de participanți la studiu, doar 138 de persoane (13,8%) au apelat la terapie de cuplu, 640 (64%) nu au accesat niciodată astfel de servicii, iar un procent semnificativ, 222 de respondenți (22,2%), au luat în calcul această posibilitate, însă nu și-au dus intenția la bun sfârșit.

Deși terapia de cuplu are beneficii solide asupra relației de cuplu, studiile internaționale confirmă că puține cupluri apelează la sprijin de specialitate: doar 19% dintre cupluri solicită terapie de cuplu, iar dintre cele care se află în pragul divorțului, mai puțin de 40% lucrează cu un specialist în domeniu (Bradbury, T. N. & Bodenmann, G. (2020). Terapia de cuplu are efecte benefice, pe termen scurt și lung, asupra satisfacției față de relația de cuplu, spune un studiu meta-analitic, publicat în vara lui 2020. Acesta mai relevă faptul că terapia de cuplu a dus la îmbunătățiri majore în comunicarea dintre parteneri, conectarea și intimitatea emoțională și comportamentele partenerului/ei care susțin relația (Roddy și colab., 2020). În România, dar și în alte culturi, majoritatea cuplurilor apelează la terapia de cuplu când relația lor se află într-o criză majoră.

## Ați apelat la terapie de cuplu până acum?



## De ce românii nu cer ajutorul unui terapeut de cuplu?

Majoritatea cuplurilor care apelează la terapia de cuplu recunoaște că ar fi avut nevoie de sprijin mult mai devreme. Atunci când participanții la studiul nostru au fost întrebați de ce nu au cerut ajutor de specialitate când au început primele provocări, cel mai frecvent invocat motiv a fost că **au crezut că se vor descurca singuri** (284 de persoane, adică 26,25%). Puțin probabil, susțin studiile și practica de specialitate.

După cum se puncta în meta-analiza discutată anterior, aceasta este o iluzie care blochează cuplurile să evolueze. Odată ce cuplul se confruntă cu o problemă sau cu o criză în relație, dinamica dintre cei doi parteneri va fi afectată și, prin urmare, le va fi dificil să depășească singuri momentele dificile, fără resurse și sprijin din exterior. Fiecare partener va accentua perspectiva lui și se va concentra, din ce în ce mai mult, pe ceea ce el/ea crede că are nevoie. Or, prin intermediul terapiei, cei doi încep să vadă perspectiva relației, pentru că, în orice cuplu, există trei perspective: cea a fiecărui partener și cea a relației. Terapia de cuplu așează perspectivele în așa fel, încât toate trei să capete ponderi echilibrate.

Al doilea cel mai frecvent motiv invocat a fost că **partenera/ul nu a vrut** (182 de persoane, adică 16,82%), iar al treilea, că **nu s-au gândit să apeleze la terapie de cuplu** (108 persoane, adică 9,98%). Atunci când partenera/ul refuză terapia de cuplu, este binevenită terapia individuală. Practica arată că, de multe ori, atunci când unul dintre parteneri cere sprijin și începe să facă schimbări, acestea se vor reflecta și în dinamica cuplului și va ajuta și partenera/ul să se deschisă către terapie.

### Care sunt motivele pentru care nu ați apelat la terapie de cuplu până acum?



## Când și de ce apelează românii la terapia de cuplu?

Dintre cei 138 de respondenți care au apelat la terapie de cuplu, cei mai mulți (30 de persoane) au făcut-o după 2-3 ani după ce au început să aibă dificultăți în relație, alte 28 de persoane, la câteva luni, 23 de persoane după un an, 18 persoane după 10 ani, iar 13 persoane după câteva săptămâni.

Studiile și practica de specialitate arată că un cuplu are cu atât mai multe șanse să gestioneze eficient dificultățile care apar, cu cât apelează mai repede la serviciile de specialitate.

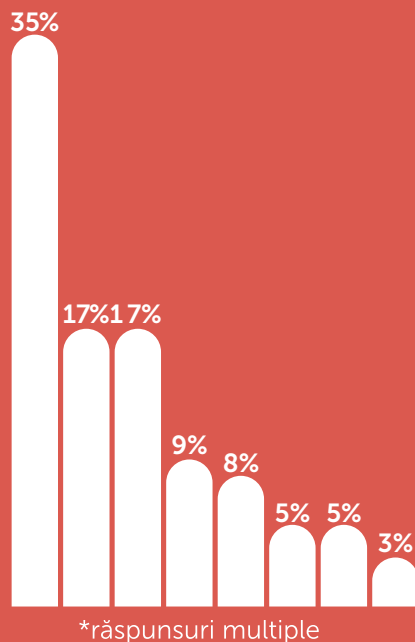
## La cât timp după ce ați avut dificultăți ați apelat la terapie de cuplu?



Am căutat, de asemenea, să aflăm motivele pentru care participanții la studiu au apelat la terapie de cuplu, iar acestea sunt, în ordinea frecvenței, următoarele: **„a fost ultima soluție la care ne-am gândit”** (52 de persoane), ceea ce arată că partenerii au nevoie de o creștere a încrederii în terapia de cuplu, dar și de a se familiariza cu mai multe tipuri de sprijin dedicate cuplurilor (cursuri online, ateliere și programe dedicate cuplurilor).

Al doilea cel mai frecvent argument a fost pentru **„o decizie conștientă înaintea divorțului”** (26 de persoane) și **în urma lecturii și documentării online** (26 de persoane). Al treilea motiv a fost **dorința de a preveni deteriorarea relației** (14 persoane). Apoi, al patrulea motiv a fost **la recomandarea unui psihoterapeut sau medic de familie sau pediatru** (12 persoane), urmate de **recomandările familiei** (8 persoane) sau **ale prietenilor** (8 persoane). Cel mai puțin invocat motiv a fost **la recomandarea preotului sau duhovnicului** (4 persoane).

## Ce v-a determinat să apelați la terapie de cuplu?



- 35% A fost ultima soluție la care ne-am gândit
- 17% Pentru a lua o decizie conștientă înaintea divorțului
- 17% În urma documentării (cărți, online etc.)
- 9% Pentru prevenirea deteriorării relației
- 8% La recomandarea psihoterapeutului/ medicului de familie/ pediaterului
- 5% La recomandarea familiei
- 5% La recomandarea prietenilor
- 3% La recomandarea preotului/ duhovnicului

În ceea ce privește rolul socrilor/părinților în relația de cuplu, majoritatea respondenților (486, adică 48,6%) consideră că aceștia au rol de sfătuitori. Un număr de 204 de participanți la studiu (20%) susțin că părinții lor nu au nicio influență asupra relației de cuplu, iar alte 191 de persoane (19,1%) precizează că primesc, mai degrabă, un sprijin ocazional. 75 de respondenți (7,5%) au ales varianta „altele”, care include răspunsuri ca „părinții mei nu mai trăiesc” sau „au rolul de bunic pentru nepoți”, sau „avem grijă de ei”. **Niciunul dintre respondenți nu consideră că părinții au putere de decizie în viața lor de cuplu.**

Pe de altă parte, cercetarea calitativă despre resursele și provocările cu care se confruntă cuplurile din România, pe care am derulat-o anterior cercetării de față, a arătat că cele mai multe cupluri recunosc că nu au modele de relație și că relația de cuplu a părinților lor este, de multe ori, un model negativ.

**Aceste diferențe indică două aspecte: pe de o parte, nevoia cuplurilor de a căuta modele de relație, iar pe de altă parte, nevoia de a privi relațiile cu mai multă curiozitate și flexibilitate, și nu doar în evaluări globale, de tipul alb-negru.** De exemplu, anumite cupluri pot fi modele pentru modul în care gestionează situațiile dificile, alte cupluri pot fi un exemplu pentru modul în care echilibrează nevoile relației de cuplu cu cele ale familiei, alte cupluri pot fi inspiraționale prin dedicarea față de relație.

Relația de cuplu a ajuns să fie idealizată, să fie evaluată prin prisma unor standarde nerealiste și în termeni globali, de tipul „este perfectă sau nu merge deloc”, ceea ce aduce o mare defavoare fericirii în doi. **Studiile spun la unison că nu există relații de cuplu fără dificultăți, iar, de cele mai multe ori, ceea ce face diferența dintre un cuplu împlinit și unul nefericit este disponibilitatea de a recunoaște și a căuta soluții pentru rezolvarea problemelor în momentul în care acestea apar.**

Semnificația și funcția relațiilor de căsătorie au evoluat de-a lungul istoriei, însă la fel s-au transformat și provocările. Dacă în cea mai mare parte a istoriei căsătoria reprezenta o structură socială, care asigura supraviețuirea și nevoile de bază, precum siguranța și stabilitatea materială, și lua forma unui parteneriat, în istoria contemporană, cuplurile se căsătoresc din iubire, iar căsătoria reprezintă principala sursă de împlinire și satisfacție (Finkel, 2018).

## Ce fac cuplurile din România când trec printr-o criză în relație

Când intervin crizele în relație, cuplurile caută soluții pentru remedierea problemelor în exterior, iar alegerile lor sunt ilustrate în tabelul de mai jos. Este vorba despre comportamente valabile pentru întreg eșantionul, dar și în funcție de gen.

Din acest tabel observăm, de asemenea, că există diferențe minore între opțiunile femeilor și bărbaților în momentele dificile. Putem observa, însă, câteva tendințe: femeile recunosc că apelează mai des la sfatul prietenilor spre deosebire de bărbați, care se simt mai confortabil să se consulte cu familia.

	Niciodată		Doar eu		Amândoi	
	Femei	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei	Bărbați
a. Am cerut sfatul prietenilor	415 (38,4%)		385 (35,6%)		282 (26,1%)	
	307 (37,7%)	86 (46,2%)	322 (39,6%)	32 (17,2%)	185 (22,7%)	68 (36,6%)
b. M-am consultat cu familia	613 (56,7%)		269 (24,9%)		200 (18,5%)	
	442 (54,3%)	126 (67,7%)	219 (26,9%)	28 (15,1%)	153 (18,8%)	32 (17,2%)
c. Am apelat la preot / duhovnic	953 (88,1%)		69 (6,4%)		60 (5,5%)	
	715 (87,8%)	168 (90,3%)	54 (6,6%)	6 (3,2%)	45 (5,5%)	12 (6,5%)
d. Am apelat la metode non-tradiționale (ex. Bicenergie, parapsihiatrie, parapsihologie, acupunctură, tehnica Bowen etc.)	982 (90,8%)		76 (7%)		24 (2,2%)	
	735 (90,3%)	171 (91,9%)	66 (8,1%)	6 (3,2%)	13 (1,6%)	9 (4,485)
e. M-am documentat singur/ă online (site-uri de specialitate, cărți recomandate etc.)	250 (23,1%)		591 (54,6%)		241 (22,3%)	
	163 (20%)	73 (39,2%)	485 (59,6%)	57 (30,6%)	166 (20,4%)	56 (30,1%)
f. Am apelat la terapie de cuplu	929 (85,9%)		33 (3%)		120 (11,1%)	
	699 (85,9%)	158 (84,9%)	29 (3,4%)	4 (2,2%)	87 (10,7%)	24 (12,9%)
g. Am participat la cursuri pentru cupluri (online sau față în față)	872 (80,6%)		127 (11,7%)		83 (7,7%)	
	649 (79,7%)	158 (84,9%)	106 (13%)	8 (4,3%)	59 (7,2%)	20 (10,8%)

## II. Satisfacția în cuplu

Satisfacția față de relație este cel mai des folosit mod prin care partenerii se raportează la relația de cuplu. Atunci când unul dintre parteneri sau ambii simt că satisfacția în relația de cuplu a scăzut, aceasta este percepută drept o sursă de stres, care, la rândul ei, va duce la scăderea și mai mare a satisfacției față de relație.

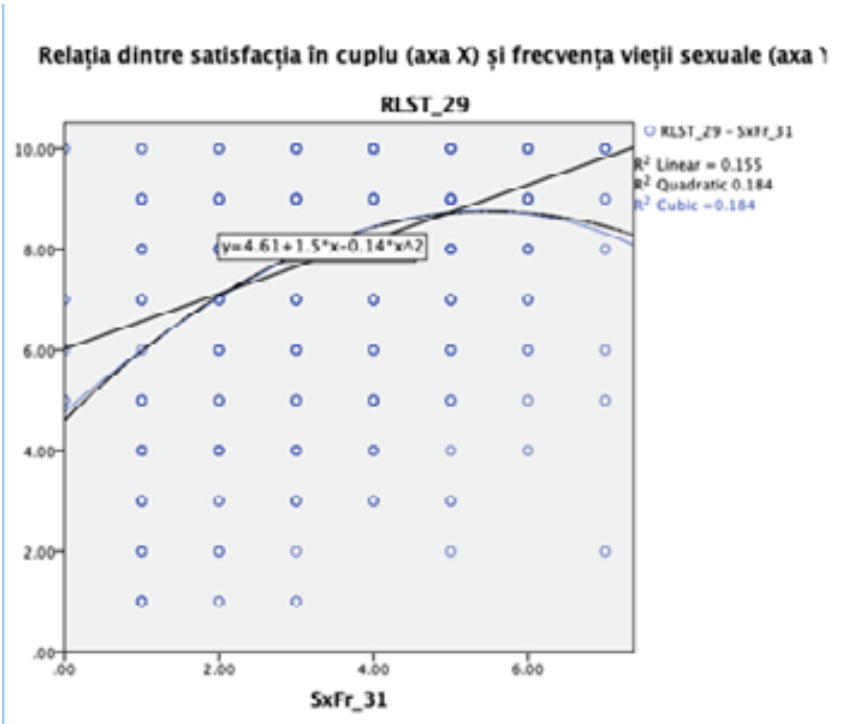
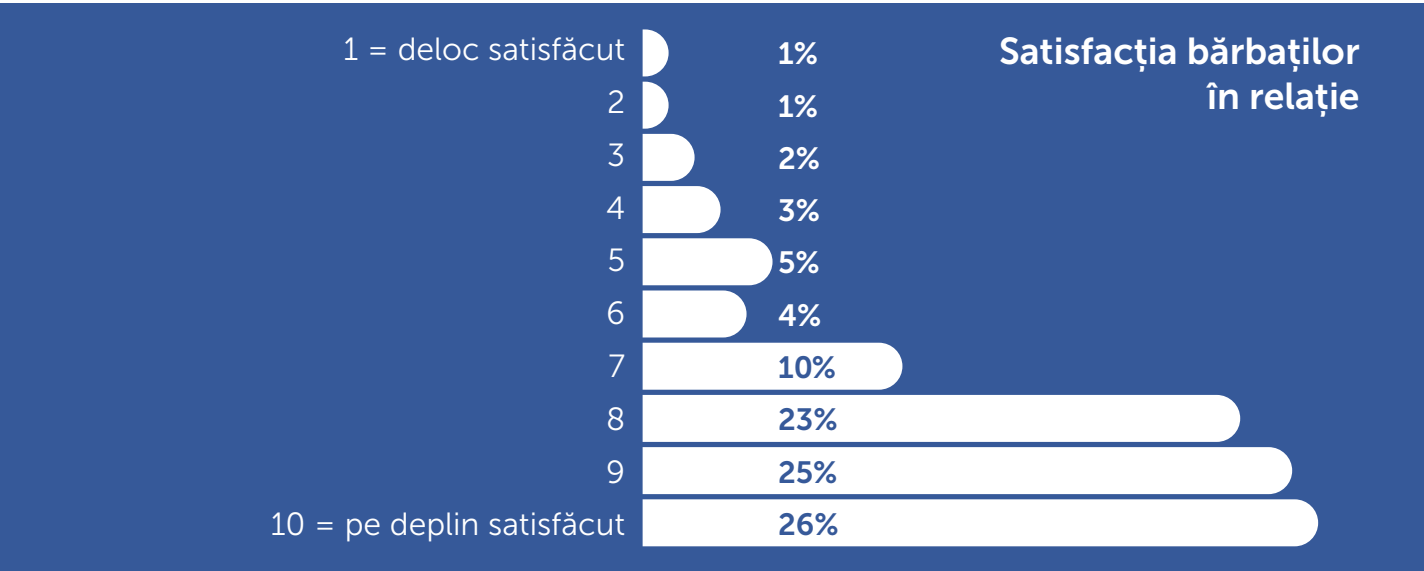
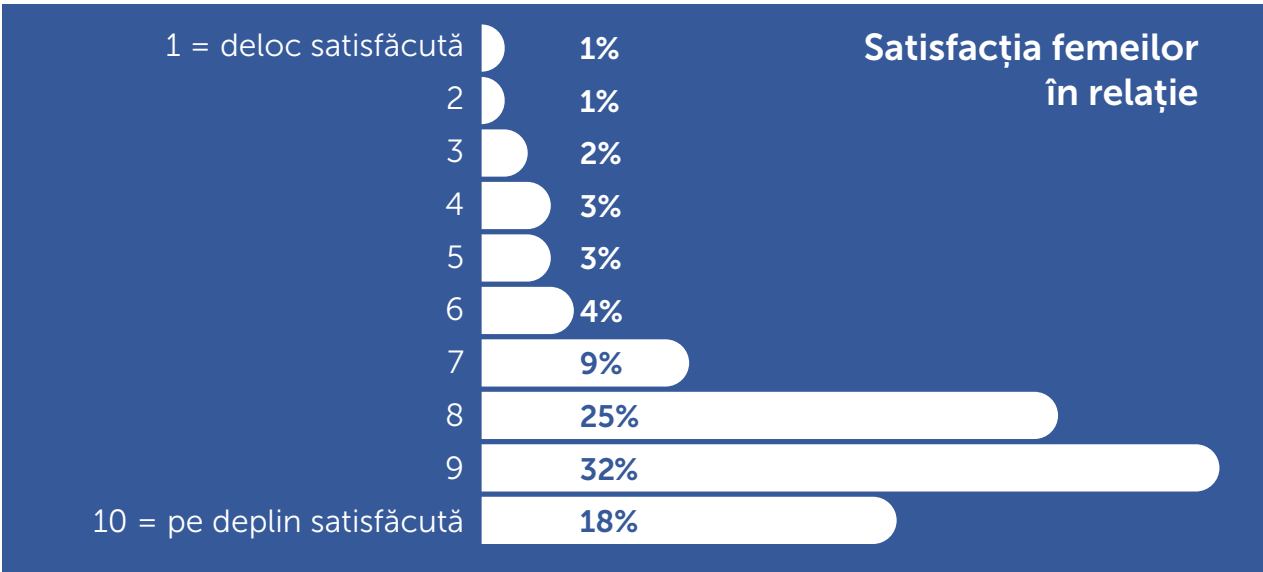
### **Satisfacția față de relația de cuplu depinde de trei aspecte principale:**

- 1. De contribuția personală a fiecărui partener,** de istoria de viață, vulnerabilitățile și resursele personale.
- 2. De dinamica relației de cuplu:** ex: modul în care cuplul și-a format tipare de gestionare a conflictelor, de împărtășire a bucuriei în doi, dar, mai ales, de cât de conectați emoțional, mental, spiritual și fizic se simt cei doi parteneri.
- 3. De resursele la care are acces cuplul** într-un context sau perioadă de viață: ex. accesul la servicii profesionale de sprijin, cercul apropiat de cupluri care pot oferi, la nevoie, suport cuplului.

În cadrul cercetării de față, am urmărit aspectele importante din toate aceste zone, oprindu-ne cu precădere asupra aspectelor personale și a dinamicilor de cuplu.

În cercetarea noastră, am măsurat satisfacția în cuplu printr-un singur item („În general, cât de satisfăcut/ă ești de relația actuală? Te rog alege o valoare de la 0 la 10 care descrie cel mai bine satisfacția ta față de relația actuală”), pe o scală de acord de la 1 la 10, unde 1 însemna insatisfacție, iar 10 însemna satisfacție deplină. Studiile științifice confirmă acuratețea rezultatelor colectate prin acest tip de evaluare, printr-un singur item, și încurajează apelarea la acest mod de măsurare a conceptelor.

Datele colectate ne arată că cei mai mulți dintre participanții la studiu sunt foarte satisfăcuți de relația actuală, pe care 75% au evaluat-o cu 8, 9 și 10. Cât privește diferențele de gen, acestea sunt minore. De exemplu, media răspunsurilor femeilor (8,01) este aproape identică cu cea a bărbaților (8,08), media răspunsurilor acestui eșantion fiind similară cu media raportată în alte studii științifice (Johnson & Neyerb, 2019). Femeile și bărbații au evaluat relația aproape la fel pe toate ancorele scalei, în afară de evaluarea cu scorul maxim, de 10. Aici, putem observa că femeile au evaluat puțin mai des relația ca fiind pe deplin satisfăcătoare (cu 10), comparativ cu evaluările bărbaților.





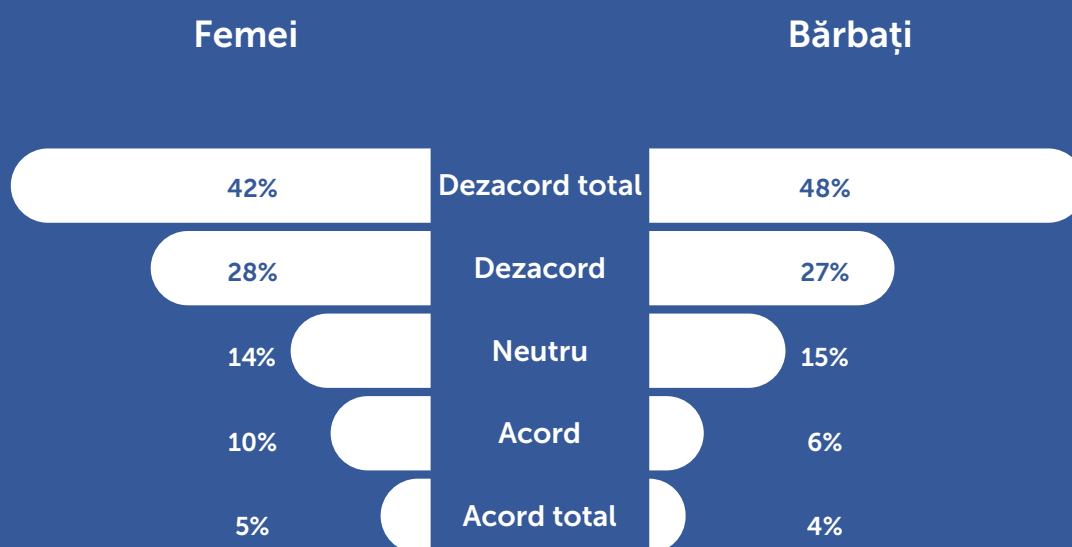
# Se simt sau nu singuri românii în relația de cuplu?

Sentimentele de singurătate sunt probabil cel mai fidel indicator al sănătății mentale precare. Suntem construiți biologic pentru a dezvolta relații cu ceilalți, iar conectarea este una dintre cele mai profunde nevoi emoționale. Persoanele care au un sentiment crescut de apartenență la grupuri și comunități - opusul sentimentelor de singurătate - sunt mai fericite și cu o sănătate fizică mai robustă. Din acest motiv, sentimentele de singurătate în relațiile de cuplu contribuie foarte mult la calitatea vieții scăzută.

Am inclus în cercetare evaluarea sentimentului de singurătate în relație printr-un singur item („Mă simt singur/ă în relația actuală”), la care răspunsul a fost pe o scală de acord de 5 puncte, unde 1=dezacord total, iar 5=acord total. Majoritatea studiilor care măsoară singurătatea au preferat evaluarea printr-un singur item (ex. Mund și colab. 2020).

Observăm din media răspunsurilor, dar și din frecvența răspunsurilor cu scoruri mari că femeile se simt ușor mai singure în relație decât bărbații. De asemenea, media răspunsurilor din eșantionul nostru este mai mare atât pentru femei, cât și pentru bărbați față de media raportată în alte studii (ex. media răspunsurilor este 1,65 pentru femei și 1,45 pentru bărbați în studiul propus de Johnson & Neyer, 2019).

## Singurătatea în relație



Sentimente de singurătate:	Întreg eșantionul M=2.04		Răspunsuri cumulate	
	Femei (M=2.06)	Bărbați (M=1.91)	Femei	Bărbați
<b>Dezacord total</b>	434 (43.4%)			
	345 (42,2%)	89 (47.8%)		
<b>Dezacord</b>	282 (28.2%)		576 (70.6%)	140 (75.2%)
	231 (28,4%)	51 (27,4 %)		
<b>Neutru</b>	143 (14.3%)			
	116 (14,3%)	27 (14,5%)	116 (14,3%)	27 (14,5%)
<b>Acord</b>	97 (9.7%)			
	85 (10,4%)	12 (6,5%)		
<b>Acord total</b>	44 (4.4%)		122 (14.9%)	19 (10.3%)
	37 (4,5%)	7 (3,8%)		

Din rezultatele acestui studiu observăm impactul negativ al sentimentelor de singurătate asupra majorității aspectelor investigate. Cea mai puternică asocierie negativă este cu satisfacția față de relație ( $r=-.76^{**}$ ), urmată de cea cu satisfacția emoțională ( $r=-.73^{**}$ ). Sentimentele de singurătate sabotează și convingerea că o persoană poate contribui la relație, indiferent de provocările cu care se confruntă (convingerile de auto-eficacitate;  $r=.61^{**}$ ), dar și de exprimare a admirației față de partener/ă ( $r=-.60^{**}$ ), de percepție a stabilității relației ( $r=.54^{**}$ ) sau a conflictelor ( $r=.50^{**}$ ).

### **Puse în oglindă satisfacția față de relația de cuplu și sentimentele de singurătate, putem trage următoarele concluzii:**

**1. Efortul emoțional este dificil și nefamiliar în cultura noastră.** Avem nevoie să exersăm conectarea cu nevoile emoționale, să le recunoaștem și să le integrăm în relație. Această distanțare față de nevoile emoționale aduce multă neclaritate atât în a ne înțelege nevoile proprii, cât și pe cele specifice fiecărei etape a relației.

Mai multă prezență în viața emoțională, exersarea conectării cu nevoile emoționale va permite partenerilor să fie autentici și să înțeleagă cu mai multă finețe dinamica relației.

**Această decuplare de la viața emoțională lasă partenerii să evalueze satisfacția față de relație în alb și negru, făcând dificilă înțelegerea faptului că satisfacția și deteriorarea relației sunt un proces. Cu cât suntem mai conștienți de acest proces, cu atât vom putea contribui la evoluția lui.**

**2. Nu prioritizăm evoluția relației de cuplu.** Plasăm sursa fericirii în doi fie în afara relației, în aspecte precum consumul de experiențe, fie prea mult pe partener/ă (el/ea trebuie să mă facă fericit/ă). **Iubim adolescentin, suprapunem îndrăgostirea cu iubirea, ceea ce face dificilă integrarea tranzițiilor către celelalte etape ale unei relații.** Avem nevoie să învățăm că satisfacția în relație este dată de contribuția și evoluția personală și depinde, în mare măsură, de înțelegerea etapelor unei relații și a modului în care ea poate evolua.

# La ce vârste sunt românii mai satisfăcuți de relație?

Am evaluat satisfacția relației în funcție de vârsta respondenților și am observat că aceste variabile sunt corelate negativ ( $r = -.07^*$ ). Cu alte cuvinte, satisfacția față de relație tinde să scadă odată cu vârsta. Am explorat mai în detaliu această legătură și am observat că sunt câteva tendințe în funcție de vârstă: satisfacția în relație pare să fie ușor mai mare pentru cei sub 30 de ani și cei peste 50 de ani și ușor scăzută în categoria de vârstă 40-45 de ani.

Din analizele descriptive observăm că cea mai mare diferență între categoriile de vârstă este la satisfacția maximă în relație. În cadrul categoriei de vârstă 18-30 de ani sunt cei mai mulți care se declară 100% satisfăcuți de relație, aproape dublu față de restul categoriilor de vârstă. Restul diferențelor sunt mai mici și arată, mai degrabă, tendințe. Cei mai mulți care sunt puțin satisfăcuți de relație sunt cei cu vârsta între 41-50 de ani. Cei peste 50 de ani sunt cei mai mulți satisfăcuți de relație (la scorurile între 7 și 9 pentru satisfacția față de relație). Aceste rezultate arată că cei sub 30 sunt încă în etapa fără prea multe provocări, copii, muncă, și în etapa de îndrăgostire și fără prea multe rupturi majore cum este divorțul.

Am explorat, de asemenea, satisfacția față de relație în funcție de durata relației de cuplu, însă nu am observat diferențe mari. Observăm, din grafice, că cele mai multe persoane care simt satisfacție foarte mare față de relație sunt cele care se află în relații de 2-5 ani (82%), iar cele mai puține persoane sunt cele care se află în primii 2 ani de relație (69%). Observăm, de asemenea, că printre persoanele care se află în relație de 10-15 ani există și cel mai mare procent de persoane care simt că relația de cuplu este nesatisfăcătoare (3% au evaluat relația cu valori între 0 și 3).

## Ce influențează satisfacția în cuplu

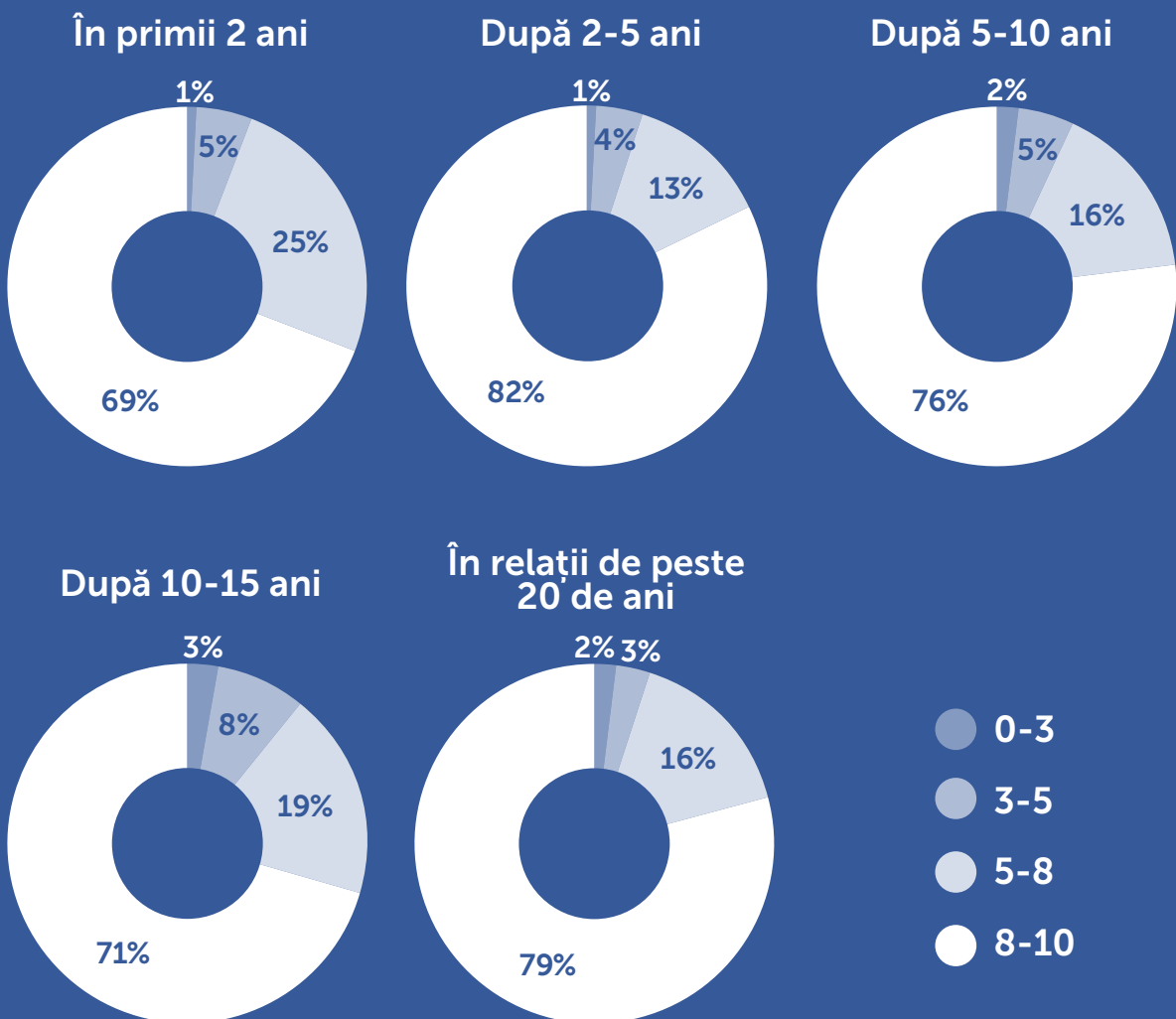
Satisfacția în cuplu, spun rezultatele acestui studiu, depinde de:

- 1. Satisfacția emoțională** (indice de corelație Pearson,  $r = .79^{**}$ ), de conectarea emoțională a celor doi parteneri. Această relație a fost confirmată și de rezultatele analizei calitative, în care aceasta a fost una dintre temele principale.
- 2. Satisfacția sexuală** ( $r = .68^{**}$ )
- 3. Admiratia pe care o oferă partenerul/a** ( $r = .61^{**}$ )
- 4. Convingerea că relația poate depăși orice dificultăți sau conflicte** ( $r = .60^{**}$ )
- 5. Angajamentul față de relație**, de dorința de a contribui și a avea grijă de relația de cuplu ( $r = .55^{**}$ )

Dintre toate variabilele centrale ale studiului, frecvența vieții sexuale este cel mai puțin asociat cu satisfacția față de relație ( $r=.39^{**}$ ). Observăm, de asemenea, că satisfacția în relația de cuplu depinde foarte mult de absența sentimentelor de singurătate în relație ( $r=-.76^{**}$ ).

Satisfacția emoțională este puternic asociată cu sentimentele de singurătate ( $r=-.73^{**}$ ), adică persoanele care se simt singure în relație sunt și cele care se simt cel mai puțin conectate emoțional cu partenera/ul de cuplu. Al doilea factor ca intensitate a corelației este admirația exprimată față de partener/ă ( $r=.65^{**}$ ), urmat de satisfacția sexuală ( $r=.63^{**}$ ), apoi de încrederea în relație (convingerile de auto-eficacitate;  $r=-.59^{**}$ ) și de dezvăluirea în cuplu ( $r=.57^{**}$ ). Aceste corelații arată că împlinirea emoțională în cuplu depinde de exprimarea admirației față de partener/ă sau față de ceea ce face, de satisfacția sexuală, de convingerea că relația va depăși orice dificultăți apar și de momentele de împărtășire a sentimentelor și gândurilor intime.

### Satisfacția în relație



# Cum percep românii satisfacția sexuală față de relație

La fel ca satisfacția față de relație, un alt aspect important pentru calitatea relației de cuplu este satisfacția sexuală. Și acest aspect a fost evaluat printr-un singur item („În general, cât de satisfăcut/ă ești de viața sexuală din relația actuală? Te rog alege o valoare de la 0 la 10 care descrie cel mai bine satisfacția ta față de relația actuală.”), conform recomandărilor studiilor. Am folosit aceeași scală cu 10 ancore, unde 1=deloc satisfăcut/ă și 10=pe deplin satisfăcut/ă.

Datele pe care le-am obținut relevă faptul că nici în privința acestui aspect nu sunt diferențe semnificative de gen. Media evaluării satisfacției sexuale a femeilor este foarte apropiată de media evaluării bărbaților și este similară cu media raportată în alte cercetări de specialitate. Se observă, însă, o ușoară creștere a frecvenței evaluării maxime a femeilor.

Satisfacția sexuală în relație	Întreg eșantionul M=7.53		Răspunsuri cumulate	
	Femei (M=7.60)	Bărbați (M=7.25)		
1 = deloc satisfăcut/ă	42 (4.2%)			
	22 (3.8%)	40 (5.4%)		
2	24 (2.4%)		77 (9.4%)	26 (13.5%)
	17 (2.1%)	7 (3.8%)		
3	36 (3.6%)			
	28 (3.4%)	8 (4.3%)		
4	34 (3.4%)			
	27 (3.3%)	7 (3.8%)		
5	50 (5%)		115 (10.8%)	29 (15.7%)
	38 (4.7%)	12 (6.5%)		
6	60 (6%)			
	50 (6.1%)	10 (5.4%)		
7	96 (9.6%)			
	78 (9.6%)	18 (9.7%)		
8	229 (22.9%)		441 (54.2%)	92 (49.4%)
	188 (23.1%)	41 (22%)		
9	208 (20.8%)			
	175 (21.5%)	33 (17.7%)		
10 = pe deplin satisfăcut/ă	221 (22.1%)			
	181 (22.2%)	40 (21.5%)	181 (22.2%)	40 (21.5%)

Satisfacția sexuală este al doilea aspect important care contribuie la satisfacția în cuplu ( $r=.68^{**}$ ) și la satisfacția emoțională ( $r=.63^{**}$ ). Apoi, este importantă în relație cu frecvența vieții sexuale ( $r=.61^{**}$ ) și încrederea în relație (convingerile de auto-eficacitate;  $r=-.46^{**}$ ). Satisfacția sexuală depinde de sentimentele de singurătate, ceea ce înseamnă că, cu cât o persoană se va simți mai singură în relație, cu atât va fi mai scăzută și satisfacția sexuală ( $r=-.57^{**}$ ).

## Cât de des fac sex românii?

Viața sexuală este, pentru calitatea vieții de cuplu, esențială. Ea asigură, spun studiile, 20% din satisfacția față de relație atunci când cuplurile se află în etape cu grad mare de stabilitate. Însă atunci când viața sexuală este provocată de dificultăți (ex. absența vieții sexuale, disfuncții sexuale, infidelitate, sănătatea emoțională a unuia sau a ambilor parteneri etc.), acestea scad cu 80% satisfacția față de relație.

Am evaluat frecvența vieții sexuale printr-un singur item („În medie, de câte ori ați făcut sex cu partenerul/a în ultimele trei luni? Încercuiește valoarea care descrie cel mai bine relația din prezent”), însă diferit față de conceptele anterioare, printr-o scală de frecvență cu 8 ancore. Media răspunsurilor din acest eșantion este, însă, ușor mai scăzută față de media raportată în alte studii. În ceea ce privește diferențele de gen, acestea sunt nesemnificative. Media răspunsurilor femeilor față de media răspunsurilor bărbaților, de exemplu, este aproape identică. Se observă, însă, ușoare diferențe în privința percepției frecvenței dintre femei și bărbați. De exemplu, puțin mai multe femei decât bărbați estimează că fac sex de 2-3 ori pe săptămână, iar puțin mai mulți bărbați decât femei apreciază că fac sex zilnic. Redăm, de asemenea, grafic (tabelul 6, figura 11 și figura 12) estimarea frecvenței sexuale a femeilor față de cea a bărbaților. Frecvența vieții sexuale este asociată cu majoritatea variabilelor din analiză, însă indicii de corelație sunt mai mici față de celelalte corelații. De exemplu, cel mai mare indice de asociere este cu satisfacția sexuală ( $r=.61^{**}$ ), urmat de satisfacția emoțională ( $r=.38^{**}$ ), sentimentele de admirație ( $r=.29^{**}$ ) și de dezvăluire ( $r=.28^{**}$ ). Sentimentul de singurătate este și cu acest aspect asociat negativ ( $r=-.34^{**}$ ), ceea ce indică faptul că frecvența vieții sexuale va fi cu atât mai scăzută, cu cât o persoană va trăi sentimente de singurătate.

Am evaluat, de asemenea, satisfacția față de relație în funcție de frecvența vieții sexuale prin ecuații nonliniare. Rezultatele au arătat că, deși există o relație liniară între aceste două aspecte, adică cu cât va crește frecvența vieții sexuale, cu atât va crește satisfacția față de relație, această asociere este valabilă până la o frecvență a vieții sexuale de 2-3 ori. O frecvență mai mare de aceasta nu duce neapărat la creșteri ale satisfacției în cuplu, ba chiar se reduce puțin ( $R^2$  liniar=0.155,  $p=.000$ ;  $R^2$  pătratic=0.184,  $p=.000$ ).

### III. Comportamente financiare

Modul în care un cuplu gestionează aspectele financiare reflectă dinamicile emoționale din cuplu, dar și cât de mult sunt exersate abilitățile de autonomie ale fiecărui partener.

La capitolul comportamentul financiar în cuplu, observăm că, în majoritatea cazurilor, există o independență financiară, adică fiecare partener gestionează propriii bani, iar al doilea stil de comportament financiar este de fuziunea tuturor veniturilor. În ceea ce privește diferențele de gen, putem observa o diferență de percepție: femeile percep mai mult decât bărbații că toți banii sunt la comun, iar bărbații consideră mai mult decât femeile că fiecare partener gestionează conturile proprii.

	Fiecare cu conturile lui		Toți banii sunt la comun		Partenera/ul ține toate cardurile	
	Femei	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei	Bărbați
Comportamente financiare	597 (55,2%)		464 (42,9%)		21 (1,9 %)	
	430 (52,8%)	121 (65,1%)	369 (45,3%)	60 (32,3%)	15 (1,8%)	5 (2,7%)

Ne-am uitat și la comportamentele financiare în cadrul cuplurilor căsătorite (N=718) și am observat că 46,8% au conturile separate, 50,8% dintre participanți au spus că au conturile la comun și în 2,4% dintre cazuri, unul dintre parteneri se ocupă de toate conturile.

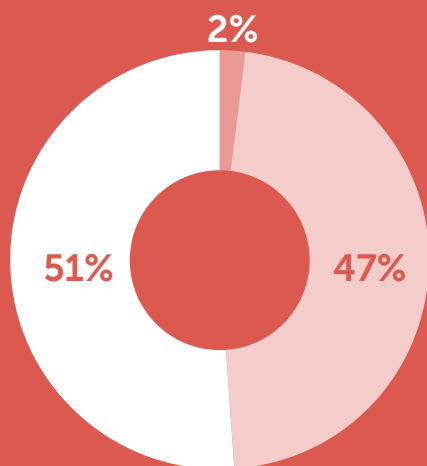
În cazul respondenților care se află, acum, într-o relație (N=235), situația stă astfel: 77,9% au conturile separate, 21,3% au conturile la comun și doar 0,9% au recunoscut că se ocupă partenera/ul integral de gestionarea lor.

Respondenții care se află într-o relație, dar au trecut prin experiența unui divorț au răspuns, în majoritatea cazurilor, astfel: 91,7% au conturile separate și doar 8,3% le au la comun. Preferința cuplurilor cu o istorie de divorț de a păstra banii separați în relațiile următoare arată nevoia partenerilor de a exersa reziliența în cuplu și încrederea în relațiile viitoare, după o separare.

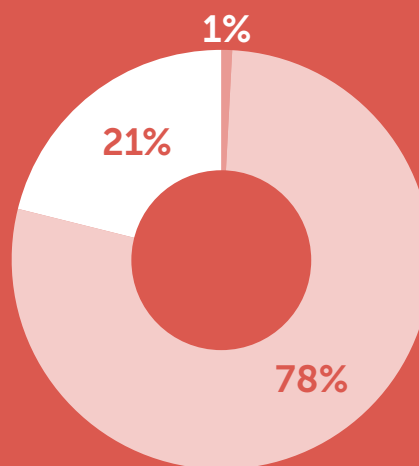
	Fiecare cu conturile lui	Toți banii sunt la comun	Partenera/ul ține toate cardurile
Într-o relație	183 (77,9%)	50 (21,3%)	2 (0,9%)
Căsătorie	336 (46,8%)	365 (50,8%)	17 (2,4%)
Într-o relație, după divorț	11 (91,7%)	1 (8,3%)	0

## Comportamente financiare în funcție de tipul relației

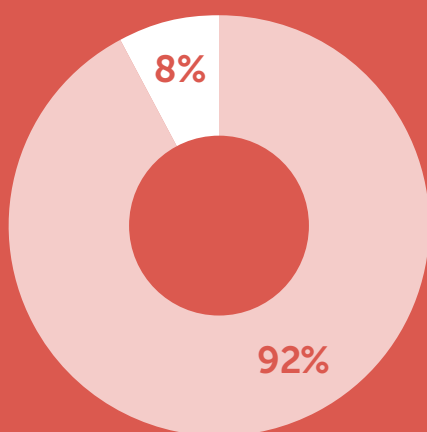
În cadrul cuplurilor  
căsătorite



În cadrul cuplurilor  
necăsătorite



Cei cu istoric de divorț,  
aflați, acum, într-o relație



- Fiecare cu conturile lui
- Ținem banii la comun
- Partenera/ul ține toate conturile



## IV. Tipare (scheme) mentale

*Tiparele mentale sunt vulnerabilități personale dezvoltate în copilărie și adolescență pe baza cărora interpretăm în mod automat realitatea și, implicit, relațiile în care suntem implicați. Aceste scheme mentale sunt vulnerabilități, pentru că reflectă nevoi emoționale profunde neîmplinite, cărora adulții semnificativi din viața unui copil nu le-au răspuns în perioada copilăriei. De exemplu, o persoană care a trăit în copilărie relații, în care încrederea a fost constant trădată și aproape deloc resudată, va fi mult mai suspicioasă în relațiile cu ceilalți și le va aborda cu mai multă neîncredere.*

În analiza de față, am inclus șase scheme mentale, cele mai relevante pentru relația de cuplu și mai des întâlnite în practica terapeuților *Școlii pentru Cuplu*. Am ales evaluarea schemelor de instabilitate, neîncredere, deficiență, deprivare emoțională, îndreptățire, standarde nerealiste și dependență, pe care le vom descrie mai jos. Pentru fiecare schemă am ales câte 2-3 itemi din inventarul schemelor, pe care i-am adaptat relației de cuplu.

**1. Tiparele de instabilitate** se exprimă, în relațiile de cuplu, printr-o teamă intensă că relația se va sfârși, că partenerul/a îl/o va părăsi, ceea ce este trăit extrem de dureros. Aceste tipare vor face persoana fie să se agațe de relație, să facă orice ca să o păstreze, fie va părăsi ei relația atunci când simte imprezibilitate în relație. Această teamă de a pierde relația sau persoana dragă o va face să se comporte, uneori, imprezibil, să ia decizii rapide și contradictorii, ceea ce pentru partener/ă va fi mai dificil de înțeles.

**2. Tiparele de neîncredere** vin cu multă suspiciune și cu dificultatea de a construi relații de încredere pe termen lung. Schemele de neîncredere se exprimă, în relația de cuplu, prin suspiciuni, tendința de a ascunde anumite lucruri partenerului și de a rămâne vigilent/ă față de comportamentele partenerului. Toate acestea deoarece cei care au fost supuși unor rupturi cât de mici de încredere vor avea dificultăți în a resuda o relație, iar lucrurile se vor amplifica în timp.

De aceea, persoanele care se încadrează în aceste tipare vor simți mereu nevoia de a primi confirmări dese de încredere, în ciuda dovezilor care o susțin. Vor fi convinși că partenerul/a îi înșală emoțional, fizic sau financiar și vor recurge la mult control în relație. Le este greu să se deschidă față de partener, fapt pentru care ascund informații, comportamente sau bani, comportamente pe care ei le consideră firești.

**3. Tiparele de deficiență** vin mână în mână cu sentimentele puternice de neadevare, de nepotrivire, de neacceptare a propriei persoane. Oamenii cu aceste tipare se consideră defecti, imposibil de iubit și trăiesc cu teama constantă că, dacă partenerul/a va ajunge să îi cunoască mai bine, cu siguranță, nu va mai dori să rămână în relație. Se simt inconfortabil cu propriul corp sau cu anumite părți ale corpului, cu anumite trăsături de personalitate, aspecte pe care le vor ascunde partenerului cu orice preț. Aceste persoane fie cer reasigurări constante despre aspectele pe care ei nu le pot accepta, fie vor face tot posibilul să le ascundă.

**4. Tiparele de deprivare emoțională** se referă la dificultățile de conectare cu ceilalți. Sunt persoane care, în relația de cuplu, folosesc des detașarea, ceea ce îl/o face pe partener/ă să simtă răceală și distanță în relație. Acestor persoane le este dificil să își înțeleagă sau să își exprime nevoile emoționale în cuplu. Din acest motiv, consideră că nimeni nu îi va putea iubi așa cum își doresc ei/ele și că relația de cuplu este un spațiu gol. Deprivarea emoțională se exprimă și prin dificultăți de conectare emoțională cu nevoile partenerului sau ale relației.

**5. Tiparele de îndreptățire** se exprimă prin centrarea predominantă pe nevoile personale și dificultatea de a înțelege perspectiva partenerului. Persoanele cu aceste tipare mentale se consideră diferite, deosebite, așa că nevoile lor merită să fie tratate cu prioritate. Când răspund dorințelor partenerului/ei, aceste persoane simt că le fac fie un favor, fie un sacrificiu.

**6. Tiparele de standarde nerealiste** se manifestă, în cuplu, prin rigiditate și așteptări imposibil de atins față de relație și față de partener/ă. Orice face partenera/ul pentru relație nu este suficient, drept pentru care aceasta nu are nicio șansă să devină satisfăcătoare; trebuie să fie totul perfect sau să nu fie deloc.

**7. Tiparele de dependență** scad încrederea unei persoane în capacitatea de a gestiona cu succes relația de cuplu. Dependența se exprimă prin dificultăți în a face alegerile potrivite pentru relație, în a face față responsabilităților, iar sentimentul de neajutorare și lipsa controlului sunt mereu prezente. Aceste persoane consideră că gestionarea unei relații este foarte dificilă și că nu pot face față tuturor provocărilor, de aceea, vor avea tendința să renunțe. Responsabilitățile domestice sau oricare alte atribuții în cuplu/familie sunt foarte greu de tolerat și inconfortabile, de aceea, persoana cu aceste tipare le va evita.

În cercetarea de față, am observat că răspunsurile medii la toate aceste scheme mentale sunt sub media scalei, de 3, cu cele mai mici medii la scalele deficiență ( $M=1,46$  pentru femei și  $M=1,5$  pentru bărbați) și deprivare emoțională ( $M=1,49$  pentru femei și  $M=1,41$  pentru bărbați). Cele mai mari medii sunt pentru schemele de standarde nerealiste ( $M=2,90$  pentru femei și  $M=3,11$  pentru bărbați) și îndreptățire ( $M=2,62$  pentru femei și  $M=2,49$  pentru bărbați).

În ceea ce privește diferențele între femei și bărbați legat de aceste scheme, observăm că, procentual, bărbații (5,5%) au răspuns ușor mai frecvent decât femeile (3,8), cu scorul maxim la scala de instabilitate.

Din explorarea tiparelor mentale observăm că cele mai evidente tipare sunt **neîncrederea, dependența, deprivarea emoțională și sentimentele de deficiență** și că acestea sunt cel mai puternic asociate cu satisfacția față de relație și cu satisfacția emoțională.

Dintre aceste tipare, **satisfacția față de relație depinde de:**

1. Încredere ( $r = -.53^{**}$ )
2. Dependență scăzută ( $r = -.44^{**}$ )
3. Deprivare emoțională scăzută ( $r = .40^{**}$ )
4. Absența sentimentelor de deficiență ( $r = -.33^{**}$ )

**Satisfacția emoțională depinde de:**

1. Încredere ( $r = -.50^{**}$ )
2. Dependența scăzută ( $r = -.45^{**}$ )
3. Absența deprivării emoționale ( $r = -.41^{**}$ )

**Satisfacția sexuală depinde de:**

1. Încredere ( $r = -.35^{**}$ )
2. Deprivare emoțională ( $r = -.33^{**}$ )
3. Dependență ( $r = -.33^{**}$ )

**Frecvența vieții sexuale depinde de:**

1. Încredere ( $r = -.19^{**}$ )
2. Deprivare emoțională ( $r = -.17^{**}$ )
3. Dependență ( $r = -.17^{**}$ )

Angajamentul față de relație surprinde implicarea activă în relație, optimismul față de evoluția relației, dorința de a depune efort pentru ca aceasta să evolueze. Angajamentul este un aspect important atât pentru satisfacția față de relație ( $r = .58^{**}$ ), cât și pentru satisfacția emoțională ( $r = .57^{**}$ ), de dezvăluire, de împărtășirea din cuplu ( $r = .41^{**}$ ), dar și de satisfacția sexuală ( $r = .40^{**}$ ), fiind un „ingredient” important, în special, în momentele de criză ale relației. Dacă un cuplu are provocări în cuplu, cauzate, de exemplu, de sănătatea mentală a unuia dintre parteneri sau când relația de cuplu este supusă unui stres cronic, angajamentul partenerilor față de relație asigură viitorul acesteia. Când simți că nu-l mai iubești pe partener, că nu mai ești îndrăgostit de el, când nu îți este bine, poți să schimbi dinamica relației, uneori, singur.

Încrederea în relație se referă la convingerea unei persoane că are control asupra problemelor și conflictelor care pot apărea în relație, că poate contribui la evoluția relației și gestiona momentele dificile care apar în relație. În studiul de față, aceste aspecte sunt evidențiate printr-un scor mic, iar un scor mare surprinde lipsa acestor convingeri. Observăm, din analizele descriptive, că sentimentul de singurătate este cel mai puternic asociat cu lipsa acestor convingeri ( $r = .61^{**}$ ), ceea ce va accentua mai mult sentimentele de neajutorare. Următoarele corelații semnificative sunt cu satisfacția față de relație ( $r = -.60^{**}$ ), urmate îndeaproape de satisfacția emoțională ( $r = -.59^{**}$ ) și de exprimarea admirației față de partener/ă ( $r = -.52^{**}$ ). Aceste date confirmă că autoeficacitatea este o resursă personală importantă pentru calitatea relației de cuplu.

## V. Dinamici de cuplu

Observăm o serie de asocieri între variabilele demografice și dinamicile de cuplu. De exemplu, comportamentele de admirație față de partener/ă sunt mai des folosite de către bărbați decât de femei ( $r = -.11^{**}$ ), însă scad odată cu înaintarea în vârstă ( $r = -.12^{**}$ ). De aceea, un mod simplu prin care pot contribui la satisfacția față de relație este să își exprime fiecare admirația și aprecierea unul față de celălalt.

Femeile par să perceapă mai frecvent situații de conflict decât bărbații ( $r = .11^{**}$ ), ceea ce arată că e foarte valoroasă exprimarea recunoștinței față de partener și față de relație și facilitează exprimarea aprecierilor mai mult decât a nemulțumirilor.

Comportamentele de dezvăluire, de împărtășire a experiențelor, gândurilor și emoțiilor în cuplu scad odată cu înaintarea în vârstă ( $r = -.18^{**}$ ), însă nu sunt afectate de durata relației.

Comportamentele de iertare sunt mai des folosite de către bărbați ( $r = -.10^{**}$ ), însă și acestea scad odată cu înaintarea în vârstă ( $r = -.10^{**}$ ), fără să fie, însă, afectate de durata relației.

## VI. Tipare de conflict

Din explorarea variabilelor cu care sunt asociate tiparelor de conflict observăm câteva aspecte interesante legate de diferențele de gen, de vârstă, durata relației și prezența copiilor în relație. În ceea ce privește diferențele de gen, observăm că bărbații apelează mai des la tiparele de supunere ( $r = -.20^{**}$ ) și de evitare ( $r = -.07^*$ ), iar femeile, mai degrabă, la dominare ( $r = .10^{**}$ ) și la reactivitate crescută ( $r = .08^*$ ). Cu cât vârsta persoanelor crește, cu atât cuplurile par să apeleze mai des la reactivitate ( $r = .09^*$ ), separare ( $r = .07^*$ ) și, mai puțin, la compromis ( $r = -.07^*$ ). De asemenea, datele arată că separarea este un tipar cu atât mai folosit cu cât relația de cuplu are o durată mai mare.

În ceea ce privește asocierile cu variabilele-cheie, observăm că satisfacția față de relație depinde foarte mult de apelarea la compromis, adică la efortul comun de a găsi soluții agreeate de ambii parteneri ( $r = .61^{**}$ ). Satisfacția față de relație scade cu cât cuplurile apelează mai des la reactivitate, adică la ceartă și atacuri personale ( $r = -.48^{**}$ ). Satisfacția sexuală este cu atât mai mare, cu cât cuplurile recurg la compromis ( $r = .46^{**}$ ) și, dimpotrivă, scade atunci când partenerii devin reactivi ( $r = -.34^{**}$ ). La fel și frecvența vieții sexuale este influențată de reactivitatea partenerilor ( $r = -.22^{**}$ ), adică cu cât un cuplu apelează mai des la reacții intense, agresive verbal în momente de ceartă, cu atât frecvența vieții sexuale va fi mai scăzută.

## VII. Variabile demografice

Din explorarea variabilelor demografice observăm câteva asocieri care merită discutate. Există o serie de diferențe de gen evidențiate de indicii de corelație. În ceea ce privește variabilele individuale, o diferență apare la infidelitatea financiară, unde femeile recunosc că oferă mai des cadouri celor dragi fără ca partenerul lor să știe (.07\*), un aspect care reflectă cel mai probabil tiparele de neîncredere. Când privește dinamicile de cuplu, femeile consideră că există mai des conflicte în relație și că se enervează mai mult decât bărbații ( $r=.11^{**}$ ). Există, de asemenea, ușoare diferențe în ce privește tiparele de conflict: femeile răspund la divergențe mai des decât bărbații prin reactivitate ( $r=.08^*$ ), adică prin reacții ca ton ridicat sau atacuri la persoană, și prin dominare ( $r=.10^{**}$ ), adică prin dorința de a câștiga o dispută sau de a avea ultimul cuvânt.

O relație de asociere interesantă arată că bărbații trăiesc o mai mare satisfacție emoțională în relație decât femeile ( $r= -.12^{**}$ ), adică ei consideră mai mult decât femeile că nevoile emoționale precum tandrețea, sentimentul de securitate, intimitatea sau împărtășirea sunt îndeplinite în cuplu. Aceste diferențe, împreună cu cele legate de diferențele de gen în tiparele mentale, arată că bărbații sunt mai puțin conectați cu nevoile lor emoționale profunde. Această deconectare de nevoile emoționale se reflectă și în dinamicile de cuplu, de exemplu, în disconfortul pe care bărbații îl resimt când sunt nevoiți să își asume contribuția și să își ceară iertare.

Bărbații se simt mai puțin confortabil față de femei să își asume contribuția și să își ceară iertare ( $r=-.10^{**}$ ), de asemenea, le este mai puțin confortabil să își exprime admirația față de partenera de cuplu sau față de ceea ce face ea ( $r=-.12^{**}$ ). Bărbații recunosc, de asemenea, că, în situații conflictuale, apelează mai des la evitare când survin conversațiile neconfortabile ( $r=-.07^*$ ). Bărbații apelează mai des decât femeile la supunere ( $r=-.20^{**}$ ), ceea ce înseamnă că, într-o situație de conflict, preferă, mai degrabă, să renunțe la ceea ce își doresc decât să poarte conversații neconfortabile.

Aceste tendințe, împreună cu scorurile ușor crescute la tiparele de îndreptățire la femei, pot fi explicate prin faptul că, în cultura noastră, bărbații au fost educați să cedeze responsabilitatea relației de cuplu femeilor și din convingerea lor că rezolvarea provocărilor relației revine (exclusiv) femeilor.

O altă variabilă demografică importantă este vârsta. Datele arată că, pe măsură ce persoanele înainteză în vârstă, satisfacția față de relație ( $r=-.07^*$ ), satisfacția sexuală ( $r=-.10^{**}$ ), frecvența vieții sexuale ( $r=-.19^{**}$ ), satisfacția emoțională ( $r=-.12^{**}$ ) sau convingerile că orice probleme ar apărea în relație acestea vor putea fi depășite ( $r=.12^{**}$ ). Odată cu înaintea în vârstă, cresc sentimentele de singurătate în cuplu ( $r=.08^*$ ) și scade admirația față de partener/ă ( $r=-.12^*$ ), dorința de dezvăluire, de împărtășire cu partenera/ul ( $r=-.18^{**}$ ), dar și disponibilitatea de a cere iertare ( $r=-.10^{**}$ ). Se observă, însă, că angajamentul față de relație, disponibilitatea de a investi în relație nu diferă în funcție de vârstă.

Aceste aspecte reflectă nevoia de unei educații a relațiilor intime, care implică și apelarea la servicii de specialitate. Fără sprijin la momentul potrivit, relațiile devin cu timpul mai puțin împlinitoare, iar dinamicile de cuplu nesănătoase se cronicizează.

Observăm, de asemenea, că toate tipurile de infidelitate financiară (de la a ascunde sau a nu împărtăși cu partenerul/a despre toate veniturile și economiile, până la implicarea în pariuri și jocuri online) se accentuează ușor cu vârsta, posibil, o altă dovadă a neîncrederii.

În ceea ce privește tiparele de conflict, datele arată că reactivitatea ( $r=.09^{**}$ ) și separarea ( $r=.07^{*}$ ), distanța, opțiunea de a păstra o răceală în relație după o discuție conflictuală par să se accentueze ușor cu vârsta. Pentru un cuplu care nu reușește să integreze și să accepte diferențele dintre parteneri etapa relației de luptă pentru putere va fi foarte dificilă. Or, dacă această etapă nu este gestionată cu claritate, tiparele de conflict se vor croniciza cu timpul, iar partenerii se vor resemna.

O altă variabilă demografică relevantă este durata relației. Din rezultatele descriptive ale acestui studiu observăm că frecvența vieții sexuale se diminuează pe măsură ce crește durata relației ( $r=-.09^{**}$ ). Observăm, de asemenea, că două tipare mentale par să scadă odată ce relația de cuplu este mai lungă: instabilitatea, teama de abandon și de a pierde relația sau partenerul/a ( $r=-.07^{**}$ ) și sentimentele de deficiență, că persoana se simte atât de nepotrivită, încât partenera/ul nu poate să o iubească ( $r=-.08^{**}$ ). Relațiile de durată, prin familiaritatea care vine odată cu timpul, par să diminueze aceste două nesiguranțe personale.

În ceea ce privește tiparele de conflict, singurul care se accentuează odată cu durata relației este cel de separare, de distanțare față de partener/ă în urma unei conversații conflictuale.

# Concluzii

Aceasta este prima cercetare națională, care a avut ca scop să înțeleagă nevoile specifice ale cuplurilor din cultura noastră. Studiul este o hartă a relațiilor de cuplu din prezent din România și reflectă provocările și oportunitățile cu care ne confruntăm. Suntem din ce în ce mai conștienți că avem nevoie de relații de cuplu împlinite, ceea ce ne face să fim mai deschiși și dispuși să contribuim la calitatea relației de cuplu. Însă avem nevoie să reaşezăm așteptările față de ce înseamnă o relație de cuplu împlinită, să privim contribuția fiecăruia mai conștient și cu mai multă asumare. Să fim mai conștienți de contribuțiile personale asupra relației, de vulnerabilitățile și istoria de viață, pe care le aduce fiecare dintre noi în cuplu. Să să alegem să fim mai prezenți în relație, fără proiecții, așteptări nerealiste, învinovățire. Să alegem conversațiile dificile în locul distanțării, răcelii și separării și să exersăm reziliența.

Cercetarea ne-a arătat că multe cupluri au nevoie să evolueze către relațiile mature, ghidate de claritate și nu de vulnerabilități sau presiuni. E nevoie să nu mai idealizăm relația și să înțelegem că împlinirea vine în cuplu cu un efort conștient și cu angajament din partea ambilor parteneri.

Deși în momentul de față doar un procent mic de persoane apelează la terapia de cuplu, există un procent semnificativ de români interesați să acceseze astfel de servicii pentru bunăstarea cuplului și a familiei. Aceste rezultate sunt încurajatoare și invită la construirea de campanii de informare, care să vină în întâmpinarea nevoilor cuplurilor. Principalul motiv pentru care cuplurile nu au apelat la ajutorul unui specialist a fost faptul că partenera/ul nu a vrut, ceea ce înseamnă că e nevoie de mesaje mai specifice legate de ce înseamnă terapia de cuplu, eficiența ei și ce presupune procesul terapeutic. Majoritatea cuplurilor care s-au îndreptat spre terapia de cuplu au făcut-o în primii trei ani de la apariția dificultăților, adică în perioada de risc. Însă cuplurile care au dificultăți de conectare pentru o perioadă de câțiva ani, fără să ceară sprijin, au șanse foarte mari să divorțeze. Faptul că pentru majoritatea cuplurilor terapia de cuplu reprezintă ultima soluție la care se gândesc și nu prima arată că este nevoie de campanii de informare despre beneficiile terapiei de cuplu.

Deși eșantionul a fost dezechilibrat din punctul de vedere al genului, rezultatele descriptive despre factorii și dinamicele cheie incluse în studiu nu au arătat diferențe majore între răspunsurile bărbaților și femeilor, ci, mai degrabă, ușoare nuanțe.

Una dintre concluziile valoroase este că satisfacția în relație depinde, în primul rând, de satisfacția emoțională, de cea sexuală și de angajament, fără să fie diferențe între femei și bărbați. Alte abilități importante sunt asumarea angajamentului și încrederea față de relație, convingerea că partenerii pot depăși provocările care pot apărea. Așa cum a reieșit și din studiul calitativ, cuplurile prețuiesc, în primul rând, intimitatea și conectarea emoțională. Calitatea vieții sexuale este importantă, însă nu cea mai importantă. La fel, frecvența vieții sexuale nu pare să aibă un rol în satisfacția față de relație.

Un alt aspect interesant vizează intensitatea ușor mai mare a sentimentelor de singurătate în cuplu față de studiile realizate în alte culturi, cu atât mai mult cu



cât aceste sentimente sunt asociate cu dificultăți în viața de cuplu. Sentimentele de singurătate sunt un semnal de alarmă pentru sănătatea emoțională precară și arată cât de valoroasă este conectarea cu nevoile emoționale profunde. Aceste sentimente pot fi incluse în terapia de cuplu ca indicator al calității relației de cuplu, dar și al sănătății mentale și emoționale. Cu cât un partener trăiește mai intens sentimentele de singurătate, cu atât cuplul va fi mai expus riscului de a divorța și de a avea o sănătate emoțională precară.

Rezultatele legate de tiparele de conflict evaluate au arătat beneficiul asupra calității relației de cuplu a compromisului, a alegerii bunăstării cuplului în fața alegerilor personale. Ce mai poate fi observat din date este că partenerii au nevoie să renunțe la tiparele de conflict care nu susțin viața de cuplu, ca de exemplu exersarea abilităților de autoreglare emoțională care reduc reactivitatea.

Din cauza culturii în care am crescut și a lipsei modelelor, românii au nevoie să învețe ce înseamnă iubirea, iar acest lucru trebuie să se întâmple, mai ales, la începutul relației, când cei doi au disponibilitatea de a investi în bunăstarea căsniciei. Pe de altă parte, terapia de cuplu previne divorțul și îmbunătățește starea de sănătate fizică și mentală a celor doi parteneri, iar acest lucru este cu atât mai important cu cât noi, românii, abia învățăm că este o dovadă de maturitate și prețuire a iubirii să ceri ajutor în afara relației.

Resurse  
practice:

## Cum îți dai seama că traversezi o criză în relația de cuplu și ai nevoie de ajutorul unui specialist:

1. Apar certuri mai dese sau mai intense care lasă partenerii distanțați
2. Unul sau ambii parteneri dau vina unul pe celălalt pentru problemele în cuplu
3. Repararea relației și iertarea după momentele tensionate se întâmplă după o perioadă mai lungă de distanțare
4. Frecvența vieții sexuale scade (o dată sau de câteva ori pe lună)
5. A apărut o răceală fizică în relație (ex: partenerii nu se mai țin de mână, nu se mai sărută sau nu se îmbrățișează zilnic)
6. Intervine sentimentul de singurătate sau partenerii simt că nevoile emoționale nu le mai sunt împlinite în relație
7. A scăzut angajamentul față de relație și speranța în puterea de a depăși momentele dificile
8. Momentele zilnice de conectare sunt din ce în ce mai rare
9. Cei doi parteneri nu fac împreună activități plăcute (ex. plimbări, ieșiri în natură etc.)
10. Unul sau ambii parteneri simt că nu mai au control asupra relației

## Etapele unei relații de cuplu

Care este durata de viață a unei relații? De ce unele relații par să se împlinescă odată cu trecerea timpului, dar altele par să rămână blocate într-un cerc vicios? Conform cercetărilor autoarei Susan Campbell, fiecare relație trece prin aceeași succesiune de etape. Evoluția fiecărui partener și a relației depinde de modul în care partenerii gestionează traversarea fiecărei etape. Să le luăm pe rând:

- Relația de cuplu este ca un organism viu, evoluează, se transformă în ritmul evoluției celor doi parteneri. Uneori, creștem mai mult individual și, apoi, ducem resursele și înțelepciunea dobândite în cuplu. Alteori, relația evoluează cu pași repezi, pentru că este susținută de cei doi parteneri sau se întâmplă ca crizele personale sau stresul să erodeze sau să saboteze relația și, drept rezultat, să regresăm în cuplu. Depresia, traumele nevindecate, anxietatea, stresul, oboseala ne distrag atenția de la noi și nevoile cuplului, iar relația este secătuită. Uneori, este tot ce am putut să facem, cu toate bunele intenții ale ambilor.

- Evoluția unei relații nu este lineară, așa cum ne-am putea dori: să fie fără greutate, crize, rupturi, îndoială, răni. Uneori, ne auzim și vedem unul pe celălalt, iar, alteori, suntem în lumi paralele, pentru că rănilor fiecăruia încă au nevoie să fie înțelese pe deplin și, apoi, vindecate. Proiectăm în jurul nostru sentimente și experiențe mai mult decât ne dăm seama. Plasăm nefericirea, furia, tristețea asupra celui de lângă noi, ca și cum am fi niște copii neputincioși, care caută alinare în afara lor.

- Etapele unei relații sunt un reper bun; fiecare dintre noi are propriul parcurs, mai întortocheat, cu mai multe căderi și reveniri, cu creșteri lente sau, uneori, cu sprinturi, dar, cu siguranță, nu este și nu poate fi linear. Uneori, motivația și chiar și resursele iubirii nu sunt suficiente. Am vrea să fie ușor, liniștitor, relația să fie oaza noastră de bine, să ne simțim în siguranță și să avem încredere în noi, partener și relație. Sunt momente cu liniște și bine și momente cu frustrare și durere sau îndoială.



## 1. Etapa îndrăgostirii

Prima etapă este cea în care pasiunea are întâietate. Iubim pentru că suntem îndrăgostiți. Dorința, atracția și speranța nevoilor adânci de împlinire sunt cele care primează. Îl idealizăm pe partener pentru că avem nevoie să credem că el sau ea sunt soluția golurilor mele interioare. Și ne-am bucurat de această perioadă de vis. Te simți aproape de partener, simți că asta este iubirea! În sfârșit am întâlnit-o! Ne simțim văzuți, acceptați, înțeleși. Și vrem să ducem acest sentiment pentru tot restul vieții noastre. Mai ales dacă rănilor din trecut sunt adânci, rămâi în această etapă. Să nu simți disconfort, abandon, respingere, trădare. El sau ea să vindece ce este de vindecat. Vestea proastă este că partenerul nu are această putere. Nu este părintele sau, de fapt, părinții, pe care nu i-am avut. Unele relații, tocmai din acest motiv se opresc aici. Cum apar micile tensiuni o iau la fugă, e prea mult, prea dureros, sau prea plictisitor. Caută pe altcineva care ar hrăni fantezia.



## 2. Etapa deziluziei

A doua etapă este cea a deziluziei prin care trecem cu toții. El sau ea nu este ceea ce căutam. Este etapa în care ne simțim răniți de cuvinte, gesturi ale partenerului, de modul în care el sau ea este reactiv și începem pas cu pas să ne protejăm. Nu înțelegem vulnerabilitatea celui din fața noastră pentru că vrem noi să fim bine. Punem etichete, îl analizăm, diagnosticăm pe partener. Partenerul devine adversarul nostru când am avea cea mai mare nevoie de colaborare, să ne ascultăm unul pe celălalt. Conversațiile dificile devin din ce în ce mai dificile, reproșurile mai dure și categorice. Avem certitudini în legătură cu celălalt. Protecția duce la rigiditate. Intrăm în procesul de blamare a partenerului și a relației. Nu merge bine, ceva nu este în regulă. Îi vedem toate „defectele” și vrem să ne oprim. E prea mult, prea greu. Nu este ceea ce căutam. Și unii nu au forța de a începe un proces

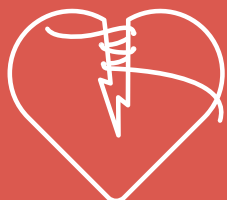
transformator de înțelegere a ceea ce se întâmplă cu ei și apoi în relație și renunță. Tânjesc după prima etapă. Vor să se întoarcă la o viață fără conflicte. Fără să se simtă răniți. Unii nu au forța de a începe un proces transformator de înțelegere a ceea ce se întâmplă cu ei și în relație și renunță. Tânjesc după prima etapă, vor să se întoarcă la o viață fără conflicte și să nu se simtă răniți.



### 3. Etapa dezamăgirii și deznădejdi

A treia etapă este cea de dezamăgire și deznădejde „Doar el sau ea trebuie să se schimbe!”. Este etapa cu multă suferință, durere, furie, mânie, frică și convingerea că ai încercat totul și că nimic nu s-a schimbat. La el, la ea. Încrederea este ruptă. Momentele bune sunt din ce în ce mai rare și devin invizibile. Nimic nu merge bine.

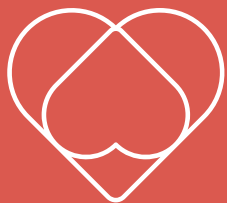
Recunoștința nu mai este exprimată. La fel și admirația față de partener. Mulți renunță în această etapă sau rămân în relație resemnați, dar nefericiți. Cei doi încă nu sunt dispuși să facă ei schimbări profunde, pentru că nu-i așa, ei au încercat totul, partenerul a stat pe loc și te ține și pe tine pe loc și relația. În realitate, partea frumoasă și magică a relației și căsniciei vine abia după ce depășim aceste etapă tumultuoasă și dureroasă. Însă forța și puterea de a merge mai departe ne lipsește. Angajamentul față de relației și partener aici sunt cel mai testate. Este ca și în etapa a doua când se risipește îndrăgostirea. Este etapa în care adesea unul vrea să părăsească relația și celălalt nu. Însă nu poți convinge pe nimeni să rămână într-o relație. Suntem adulți liberi. Ce poți să faci este să-ți asumi propriul tău proces de vindecare și maturizare. Nu e ușor, însă este singurul în puterea ta. Cinstit și onest.



### 4. Etapa clarității

A patra etapă este cea de claritate. Este etapa în care amândoi devenim mai înțelepți. Ne înțelegem și asumăm zonele sensibile, le tratăm cu grijă și atenție. Relația capătă mult mai mult spațiu să evolueze în siguranță și cu încredere. Înțelegem pentru că ne-am mai maturizat că învinovățirea, amenințările, detașarea, critica,

cicăleala, judecata nu funcționează și că amândoi avem nevoie de un alt mod de a ne privii pe noi și relația. Cu cât suntem mai conștienți de noi, mai în contact cu noi, mai rezilienți în momente dificile, cu atât avem șanse mai mari să depășim această etapă cu bine. Este etapa în care ne este mult mai clar că evoluția relației și transformarea ei vine dintr-un efort comun, asumat. Scade sentimentul de îndreptățire, proiectăm mult mai puțin și suntem mai în contact cu propriile răni. Mă înțeleg pe mine cu mai multă claritate. Cum m-am abandonat eu pe mine, m-am respins eu pe mine, m-am trădat eu pe mine. Partenerul nu o poate face. El ne poate părăsi, critica, judeca, însă nu ne poate abandona, respinge, trăda pentru că nu mai suntem copii. Suntem adulți suficient de în contact cu noi încă să ne înțelegem și asumăm propriile noastre nevoi. Și să fim și mai capabili de iubirea unui alt adult și de a construi împreună o relație. Când și doar dacă amândoi am ajuns în această etapă putem să mergem la următoarea.



## 5. Etapa cuplului conștient

A cincea etapă este cea a maturității unei relații, când cuplul devine unul conștient, în care, în sfârșit, suntem împreună într-un mod mult mai asumat și mai adult. Sigur, e nevoie să ajungem în această etapă împreună. În celelalte etape, putem și suntem adesea în etape diferite. Eu sunt la 1, el este la 2. Eu sunt la 4, ea este la 2. Este cursul firesc al relației, chiar dacă este frustrant și cu prea multă incertitudine și anxietate. Cum am spus inițial, ritmurile și nevoile de dezvoltare sunt diferite și etapele sunt diferite. A ne mișca înspre un pas în față depinde de gradul de autonomie, conștientizare și asumare a fiecăruia. Poate istoria relațiilor de până acum s-au oprit la pasul 1 sau 2. Încă nu ai avut suficiente resurse să evoluezi pentru a susține relația pentru un pas următor. Însă când vine vorba de relație întotdeauna este despre doi și despre împreună. O relație evoluează și se împotmolește datorită amândurora. Învinovățirea nu-și are locul aici. Ea doar ne ține pe loc și ne adâncim în suferință.

### Exercițiu de reflecție:

Faceți o hartă a relației. V-ar da mai mult realism și mai puțină iluzie și fantezie. Și harta acestei relații o puteți înțelege mai bine dacă începeți cu harta relațiilor anterioare. Până în ce etape ați ajuns în relațiile anterioare? Vedeti un pattern de funcționare când lucrurile nu merg bine? Ce ați schimbat în această relație? Ce credeți că mai aveți nevoie să schimbați pentru a vă face bine vouă și relației?

### Provocările evoluției unei relații

Adesea unul dintre motivele pentru care relația nu evoluează este că avem așteptări nerealiste. Căutăm perfecțiunea, căutăm ce nu am primit și ne dorim ca acel ceva să ni-l ofere partenerul. Perfecționismul este tot o formă de protecție. Este prea greu, prea dureros, prea inconfortabil să mă uit la mine. Nu pot să duc vina, îndoiala, sentimentul de eșec, însă și ele sunt tot o formă de protecție. Avem nevoie să săpăm și mai adânc și, esențial, să cerem ajutor. Amânarea nu rezolvă problema, o înrăutățește. Dacă simți că relația este într-un moment critic și partenerul este într-o altă etapă și nu este dispus să ceară ajutor, fă tu primul pas. Începe tu terapia, să faci partea ta de drum către tine și către voi.

### Tranzițiile relațiilor de cuplu

În istoria ei, o relație are mai multe momente de criză, unele chiar majore. Multe durează luni sau ani. Sigur, am vrea să nu le trăim, însă fac parte din evoluția

puterii noastre de a iubi. Ne antrenăm puterea de a iubi, empatia și compasiunea într-o lume a neîncrederii și profund traumatizată. Vom reuși, dacă lumea din jurul nostru se va schimba. Una dintre cele mai puternice soluții pentru cuplu este comunitatea. Plasăm prea mult și prea greu povara vindecării pe umerii noștri. Sigur, și individual, și ca relație, facem pași și avem o mare responsabilitate, însă pentru cei mai mulți dintre noi, acești pași nu sunt suficienți. Avem mare nevoie de efortul de vindecare și a celor din viața noastră pentru a ne fi bine. Să fim înconjurați nu doar de eșec, învinovățiri, suferință sau dezamăgiri, ci și de blândețe și bunătate, de cupluri conștiente și mature, care pot deveni sprijin pentru ceilalți. Ideea este să nu rămânem în etapa blamării celuilalt și a refuzului de a cere ajutor, pentru că, acolo, este nefericire veșnică.

Crizele majore într-un cuplu sunt răscruci de drumuri ale relației, de multe ori declanșate nu de relație, ci de presiunile din afara relației, care, însă, sunt proiectate asupra relației. Sănătatea emoțională sau mentală a unuia dintre parteneri, presiuni sau pierderi financiare, pierderea unei relații semnificative (familia extinsă, prieteni), probleme de sănătate fizică, toate își pun amprenta asupra relației de cuplu.

Cercetătoarea Jennifer Petriglieri a studiat etapele de răscruce prin care trec cuplurile și a identificat trei etape și tranzițiile, nodurile importante în firul unei relații în care ambii parteneri au cariere profesionale. În aceste noduri de dezvoltare stă potențialul unei relații de dezvoltare. Fiecare etapă a relației deschide oportunități de dezvoltare, însă tranziția către etapele mai mature depinde de modul în care partenerii gestionează aceste tranziții.

Prima tranziție provoacă partenerii să treacă de la a avea vieți paralele, cu cariere independente către etapa interdependenței. Această tranziție este declanșată de un eveniment major în cariera unuia dintre parteneri sau de apariția primului copil al cuplului. Navigarea către următoarea etapă a relației depinde aici de reziliența fiecărui partener, dar și de modul în care reușește să își stabilească harta responsabilităților.

Munca celei de a doua tranziții cere reșezarea dinamicii relației în așa fel încât independența se transformă în interdependență. Această etapă este declanșată de întrebări legate de rostul și direcția carierei, a relației și a modului în care fiecare își vizualizează viitorul. E o răscruce în care rolurile în relație sunt negociate în funcție de interesele și valorile fiecăruia, valorile și planurile de viitor. Claritatea cu care fiecare partener poate lua decizii ancorate în această amprentă personală facilitează evoluția personală și a relației de cuplu, atunci când ele sunt congruente.

A treia etapă provoacă cuplurile să se reinventeze, ancorându-se în realizările anterioare și proiectând, în același timp, noi oportunități pentru viitor. Acest al treilea nod este declanșat de schimbarea rolului profesional către cel de seniorat, de plecarea copiilor, deveniți adulți, de acasă, ceea ce poate veni cu sentimente de vid față de identitatea partenerilor. Această etapă este o oportunitate pentru rezolvarea problemelor rămase negestionate în etapele anterioare, dar și pentru reinventarea personală.

## Referințe bibliografice selective:

- Bradbury, T. N. & Bodenmann, G. (2020). Interventions for Couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546
- Dumitrescu, D. & Rusu, A. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary Psychological Approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1)63-76.
- Dunbar, R. (2012). *The science of love*. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.
- Finkel, E. (2017). *The All-or-Nothing Marriage. How the Best Marriages Work*. Dutton, New York
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The Psychology of Close Relationships: Fourteen Core Principles. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 383–411. doi:10.1146/annurev-psych-010416-044038
- Fredrickson, B. (2014). *LOVE 2.0. Creating Happiness and Health in Moments of Connection*. Plume, New York.
- Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Dev. Psychol.* 35, 1283–1296. doi: 10.1037/0012-1649.35.5.1283
- Johnson, M. D., & Neyer, F. J. (2019). (Eventual) stability and change across partnerships. *Journal of Family Psychology*, 33(6), 711–721. <https://doi.org/10.1037/fam0000523>
- Liu, H., Ngo, H. Y., & Cheung, F. M. (2016). Work–family enrichment and marital satisfaction among Chinese couples: A crossover-spillover perspective. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 209–231. DOI:10.1037/a0039753
- McDermott, R., Fowler, J., & Christakis, N. (2013). Breaking Up is Hard to Do, Unless Everyone Else is Doing it Too: Social Network Effects on Divorce in a Longitudinal Sample. *Social forces; a scientific medium of social study and interpretation*, 92(2), 491–519. <https://doi.org/10.1093/sf/sot096>
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the lifespan: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24, 24–52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>.
- Neff, L.A., Broady, E.F. (2011). Stress resilience in early marriage: can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*.101(5):1050-67. doi: 10.1037/a0023809
- Northrup, C., Schwartz, P, & Witte, J. (2012). *The Normal Bar. The Surprising Secrets of Happy Couples and What they Reveal about Creating a New Normal n Your Relationship*. Harmony Books, New York
- Ortiz-Ospina, E. & Roser, M. (2020). "Marriages and Divorces". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: '<https://ourworldindata.org/marriages-and-divorces>' [Online Resource]
- Pardo, Y., Weisfeld, C., Hill, E., and Slatcher, R. B. (2012). Machismo and marital satisfaction in Mexican American couples. *J. Cross Cult. Psychol.* 44, 299–315. doi: 10.1177/0022022112443854
- Patterson, A. C., și Veenstra, G. (2010). Loneliness and risk of mortality: A longitudinal investigation in alameda county, California. *Social Science & Medicine*,71(181–186). <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.024>
- Pawelski, S. P. & Pawelski, J. O. (2018). *Happy together. Using the Science of Positive Psychology to Build Love that Lasts*. Penguin Random House, New York.
- Petriglieri, J. (2019). *Couples that Work. How dual-career couples can Thrive in Love and Work*. Harvard Business Review Press
- Roddy, M. K., Walsh, L. M., Rothman, K., Hatch, S. G., & Doss, B. D. (2020). Meta-analysis of couple therapy: Effects across outcomes, designs, timeframes, and other moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), 583–596. <https://doi.org/10.1037/ccp0000514>
- Sorokowski, P. ...Sorokowska, A. (2017). Marital Satisfaction, Sex, Age, Marriage Duration, Religion, Number of Children, Economic Status, Education, and Collectivistic Values: Data from 33 Countries. *Frontiers in Psychology*, 8. DOI:10.3389/fpsyg.2017.01199
- Whisman MA, Beach SRH, Snyder DK. (2008). Is marital discord taxonic and can taxonic status be assessed reliably? Results from a national representative sample of married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 76:745–755. DOI: 10.1037/0022-006X.76.5.745 [PubMed: 18837592]







UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020



ȘCOALA PENTRU CUPLU