**Arta gestionării conflictelor și crizelor
familiale**

**The Art of Family Conflicts and Crises
Mangement**

**Uliana Culea, lector universitar,
doctor în științe pedagogice,
Catedra de Filologie Romanică,
Facultatea de Limbi și Literaturi Străine,
UPS „Ion Creangă”, Chișinău**

ORCID: 0000-0002-5944-7080

CZU: 316.482-058.8

DOI: 10.46727/jshs.2021.v48.i2.p80-89

Rezumat

Conflictele intrafamiliale reprezintă o ciocnire între membrii familiei, generată de atitudinea și poziția lor socială. Evitarea certurilor într-o căsnicie se datorează unor reguli stabilite în prealabil de către partenerii de cuplu, despre cum să se poarte unul cu celălalt. Este important ca respectarea lor să se realizeze inclusiv atunci când spiritele se încing. Persoanele aflate în cupluri fericite se ceartă corect și își asumă urmările cuvintelor și acțiunile lor.

Cuvinte-cheie: viață de familie, conflict familial/intrafamilial, sacrificiu, compromis, negociere, soluție.

Abstract

Intra-family conflicts represent a clash between family members generated by their social attitude and position. Arguments avoidance within a marriage is due to certain rules established in advance by the partners on how to behave with each other. It is important that one should follow them when the situations become tensed as well. Happy couples argue correctly and assume the consequences of their words and actions

Keywords: family life, family/intra-family conflict, sacrifice, compromise, negotiation, solution.

Căsătoria reprezintă elementul social central al societății umane. Instituția socială a familiei este, înainte de toate, un legământ în care un bărbat și o femeie se angajează unul față de altul într-o o relație de parteneriat pe viață. Ideea centrală a căsniciei, în accepțiunea biblică, este *unitatea*, care este opusul singurătății. Căsnicia este nu doar o simplă relație, ci o relație *intimă*, care cuprinde toate aspectele vieții: *intelectual, emoțional, social, spiritual și fizic*.

Într-o relație de căsătorie, un soț și o soție vor împărtăși viața în cel mai profund mod posibil. Căsătoria este o relație *cu un scop*. Procrearea nu este singurul scop al căsniciei. Studiile

sociologice și antropologice arată că o căsnicie consumată intim asigură un context mai eficient pentru creșterea copiilor.

Constituirea familiei prin căsătorie creează posibilități mai mari de a găsi fericirea decât oricare alte relații umane. Totuși, unele cupluri căsătorite nu folosesc întregul lor potențial. Ei lasă ca legătura romantică să se învechească, nu se apreciază unul pe celălalt, permit altor interese să le întunece viziunea asupra a ceea ce ar putea fi, cu adevărat, căsătoria lor [9, p. 88].

Relația de căsnicie se modifică permanent. Atitudinile se schimbă, sentimentele fluctuează și modul în care cei doi parteneri se tratează unul pe celălalt este unul oscilant – când afectuos, când mai puțin afectuos. Uneori, schimbarea este peste puterile noastre de control. Singurul lucru pe care îl putem alege, în calitate de cuplu, este modul în care vom reacționa.

Dereglarea funcțiilor familiei creează stări frustrante membrilor ei. Primele semne ale dezorganizării familiei se exprimă prin îndoieli, frică, conflicte familiale. Conflictele dintre soți sunt inevitabile. Perspectivile noastre asupra modului în care ar trebui rezolvată o problemă sunt adesea complet diferite.

Abilitățile pe care le dezvoltăm în timpul căsniciei constau în gestionarea rapidă și eficientă a dezacordurilor dintre soți, care îi ajută să aibă o căsnicie mult mai împlinită și mai fericită [12, p. 7].

Viața presupune evenimente care se succed, așa că pentru cupluri este firesc să oscileze permanent între conflict și distanțare. Pentru a îmbunătăți relația de cuplu, este necesar să urmărim câteva reguli simple [3, p. 78]. În ceea ce privește căsnicia, nimic nu este mai important decât motivația, de aceea va trebui să dăm dovadă de:

- bunăvoință și o dorință reală de a ne îmbunătăți căsnicia;
- deschidere către autocunoaștere (capacitatea de a observa și schimba tiparul comportamental);
- disponibilitatea de a face schimbări radicale;
- disponibilitatea de a exercisa continuu.

Toate lucrurile care merită făcute necesită exercițiu, iar o căsnicie reușită nu este o excepție. Poți încerca să fii fericit, în defavoarea dorinței de a avea mereu dreptate sau de a câștiga într-o ceartă. Poți să ai inițiativa de a aplană conflictele sau de a însufleți atmosfera, chiar dacă celălalt nu se poartă corect. Poți decide să adopți o poziție

fermă cu privire la lucrurile cu adevărat importante – o poziție care să nu poată fi negociată prin prisma constrângerilor relaționale [11, p. 72].

Conflictele dintre soți sunt inevitabile, cuplurile se confruntă zi de zi cu numeroase neînțelegeri. Conflictele se manifestă prin apariția și sesizarea unor necoincidente, necoordonări ale motivelor, intereselor, urmate de tensionarea relațiilor familiale. Situațiile de conflict pot apărea brusc și lent, ele pot avea un caracter evident și voalat (ascuns).

Conflictele intrafamiliale reprezintă o ciocnire între membrii familiei, generată de atitudinea și pozițiile lor sociale controversate sau de interesele divergente. Conflictul mai poate fi determinat și ca un proces de înăsprire a contradicțiilor, o confruntare dintre două sau mai multe persoane implicate în rezolvarea unei probleme înțelese diferit. Conflictele interpersonale familiale pot fi:

- a) din unghiul de vedere al celor două categorii de relații existente în orice familie:
 - intrageneraționale (în interiorul unei generații, de exemplu: între părinți, între copii etc.);

- intergeneraționale (între diverse generații: copii-părinți, bunici-nepoți etc.);
- b) după poziția partenerilor, conflictul poate fi:
 - activ (a inițiat conflictul);
 - pasiv (participă în conflictul inițiat de altă persoană);
 - c) după orientare:
 - direct spre individ;
 - indirect – atinge tangențial individul;
 - d) după durata și caracterul derulării, deosebim conflicte:
 - de scurtă durată/acute;
 - de lungă durată/cronice;
 - e) după caracterul general și scopul final, putem diviza conflictele în:
 - pozitive/constructive;
 - negative/distructive.

Comportarea partenerilor de cuplu în conflict diferă și depinde de un șir de trăsături individual-tipologice (vârstă, gen, starea sănătății, temperament, caracter, inteligență etc.) [2, p. 44].

În literatura de specialitate se identifică o corelare strânsă între *tipul familiei, etapele vieții de familie, crizele vieții de familie și apariția conflictelor intrafamiliale*.

Cercetarea familiei din perspectiva manifestării sistemului de reprezentări în comportamentul și relațiile partenerilor a permis să fie identificate mai multe tipuri de familie. Analiza lor ne-a permis să observăm anumite tipuri de relații și diverse tipuri de conflicte între membrii familiei, ceea ce a determinat posibilitatea să determinăm stilul intercomunicării familiale și să stabilim sistemul reprezentărilor interiorizate și utilizate de parteneri [8, p. 78].

Din tabelul prezentat, putem observa că stilul intercomunicării familiale, tipul relațiilor și caracterul conflictelor depind de sistemul reprezentărilor interiorizate deseori în familia de origine, perpetuate în propria familie. Elementele constitutive enumerate determină tipul familiei [1, pp. 290-291].

Tabel 1.1. Sistemul de reprezentări și tipul familiei

Sistemul reprezentărilor	Tipul familiei	Stilul intercomunicării	Tipul relațiilor familiale	Tipul și caracterul conflictelor
EGOCENTRICE	DESPOTIC	• distantat • de prescripție	• de dominare • de confruntare	• de disperare (caracter distructiv)
	BASTION	• nivel înalt • de exigență	• de dominare • de tutelare	• de disperare • de atracție (caracter distructiv)
	VULCANIC	• instabil • vulcanic • de prescripție	• de confruntare • de dominare	• de disperare • de atracție • incertitudine (caracter distructiv)
	AL TREILEA DE PRISOS	• distant • indiferent	• de dominare • de neaměstec • de confruntare	• de disperare • de incertitudine • de atracție (caracter constructiv)
	CU IDOL	• permisiv • ocrotire exagerată a copiilor	• de tutelare	• de disperare (caracter distructiv)
ALTERCENTRICE	AZIL	• deschis • permisiv	• de tutelare	• de disperare (caracter distructiv)
	TEATRU	• teatralizat • instabil	• de tutelare • de confruntare • de neaměstec • de dictat • de colaborare	• de incertitudine • de disperare (caracter distructiv)
	LIBERALĂ	• distant • liberal	• de neaměstec	• de incertitudine (caracter distructiv)
SOCIOCENTRICE	EGALITATE	• echilibrat • stabil • cordial	• de colaborare	• conflictele au caracter constructiv
	DE TIP COMPLEMENTAR	• strict • prescriptiv • rațional • cordial	• parteneriale • de colaborare	• conflictele au caracter constructiv
	ROMANTICĂ	• romantic • cordial • permisiv	• de tutelare • de colaborare	• conflictele au caracter constructiv
	SPIRITUALĂ	• orientat spre valorile spirituale • cordial	• de tutelare • de colaborare	• conflicte foarte rare cu caracter constructiv

Conform investigațiilor în domeniu, sunt satisfăcuți de căsnicie mai des soții din familiile în care relațiile dintre aceștia sunt de **tipul complementar** și de **tipul egalitate**.

Analiza etapelor vieții de familie ne-a permis să observăm caracteristicile, dificultățile, anumite tipuri de relații și diverse tipuri de conflicte între membrii

familiei, ceea ce a creat posibilitatea să stabilim sistemul reprezentărilor interiorizate și utilizate de parteneri la fiecare etapă, conform Tabelului 1.2. [10, p. 268; 14, pp. 9-11, 17-20, 34-43].

Tabelul 1.2. Etapele vieții de familie

ETAPELE CĂSNICIEI	CARACTERISTICILE	DIFICULTĂȚILE	SOLUȚIILE RECOMANDATE
ETAPA ÎNȚĂLĂ A CĂSNICIEI	- fragilitate	- rodajul (ajustare reciprocă a celor două Eu-uri și elaborarea unui Noi comun) - dominarea în familie	- intercunoașterea - formarea culturii familiale
ÎN AȘTEPTAREA COPILULUI	- modificarea structurii familiale - viața de cuplu este subordonată regimului de îngrijire a copilului	- alegerea numelui copilului - metodele de îngrijire a copilului - educația copilului - alimentația copilului - controverse de comunicare între soți	- ajutorul reciproc - însușirea noului rol familial (de părinte)
VÂRSTA MEDIE A CĂSNICIEI	- uniformitatea relației	- educația copiilor - rutina vieții de familie - conflicte de saturatie - criza vârstei de mijloc	- regimul stabil și rațional al vieții de familie - modul de viață al familiei - educarea copiilor prin faptele personale ale părinților - varietatea și schimbarea imaginii vestimentare - schimbarea modului de odihnă - respectarea unei autonomii relative a partenerului - comunicarea sinceră cu partenerul - introspecția - consultarea unui specialist - aplicarea unei pauze în relație - remodelarea a ceea ce ne irită sau, invers, ne face indiferenți în căsnicie
CĂSNICIA LA VÂRSTA MĂTURITĂȚII	- detașarea completă a copiilor maturi de părinți - noi roluri sociale (de socri, bunici) - axare pe creativitate - mediu cordial, plăcut - atitudine filosofică față de viață - grijă pentru sine, pentru partener	- comunicare anevoioasă cu copiii maturi, ceea ce atrage distanțarea de nepoți - nu au grijă de propria sănătate - nu-și pot găsi ocupații utile și interesante devieri de comportament - indispoziție, depresie, izolare de oameni etc.	- reînnoirea activităților preferate - socializarea

Schimbările cu care ne confruntăm în viață (și modul în care ne adaptăm și

reacționăm la ele) determină crizele căsniciei, reprezentate în Figura 1.1.:

Figura 1.1. Crizele vieții de familie

A învăța cum putem soluționa conflictele familiale într-un mod corect este un obiectiv fundamental al relației soț-soție.

Atunci când un conflict nu poate fi rezolvat cu ușurință, de multe ori soțul și soția încearcă să se forțeze reciproc să facă ceea ce își dorește fiecare, iar când această abordare nu funcționează, amândoi sunt pe cont propriu, luând decizii unilaterale. Problema, bineînțeles, este că nici unuia dintre ei nu-i place să i se spună ce să facă și, de asemenea, nu vor ca partenerul să ia decizii prin care ar trece cu vederea sentimentele și interesele lor [7, p. 156].

Resentimentele pe termen lung reprezintă o problemă pe care aproape orice cuplu căsătorit o experimentează atunci când conflictele nu sunt soluționate reciproc avantajos. Există mult prea multe interese în conflict, de care trebuie să ținem cont. În căsnicie, când luăm o decizie, trebuie să avem în vedere și interesele partenerilor de cuplu. Partenerii nu trebuie să se afle într-o competiție. De fapt, ei, în momentul

constituirii cuplului prin actul căsătoriei, și-au luat un angajament unic și cuprinzător – de a avea grijă unul de celălalt. Prin urmare, de fiecare dată când se confruntă cu un conflict, ar fi benefic ca ambii să se străduiască să ajungă la o abordare din care să aibă de câștiga în egală măsură. Astfel, pentru a atinge funcționalitatea relației familiale soț-soție, este nevoie de a ajunge la un compromis. Compromisul se referă, de obicei, la faptul că deciziile luate ar trebui să fie într-o anumită măsură reciproc avantajoase [13, pp. 20-27].

Sacrificarea propriilor interese în beneficiul partenerului de cuplu este o soluție învechită pentru varii probleme de viață. Mulți o consideră formă supremă a grijii. Cu cât partenerii se sacrifică mai mult în favoarea celuilalt, cu atât mai mult căsnicia lor este considerată de către unii ideală. Acest fapt nu presupune colaborarea, ceea ce înseamnă că partenerii unui cuplu abordează o problemă ce vizează familia pe cont propriu.

În primul rând, sacrificiul personal, de dragul partenerului, înseamnă, cel mai des, ascunderea celor mai profunde sentimente. Astfel, soții nu pot construi o relație corectă, durabilă și pe măsura așteptărilor personale, deoarece, într-o căsnicie, sacrificiul împiedică sinceritatea.

În al doilea rând, sacrificiul nu conduce la soluții pe termen lung în problemele unui cuplu. În cel mai bun caz, este un lucru care poate fi făcut doar ocazional, deoarece, în general, partenerul care se sacrifică nu este dispus să facă din acest lucru un obicei, însă creează un precedent care duce la așteptări ce nu pot fi îndeplinite.

Al treilea motiv pentru care sacrificiul nu funcționează prea bine într-o căsnicie este legat de faptul că partenerul se așteaptă mereu la un schimb reciproc.

Sacrificiul este o strategie care dă greș, deoarece conduce la soluții din care doar unul dintre parteneri are de câștigat. Astfel de soluții nu aplanează un conflict. Soluțiile în care un partener câștigă, iar celălalt pierde sunt defectuoase: în căsniciile moderne, pur și simplu, nu funcționează. Ele, de obicei, nu rezolvă conflictul, căci indiferent cine are de pierdut, nu acceptă rezultatul. Fie că se luptă pentru a recăpăta ulterior controlul, fie că fiecare își vede de drumul lui, rezolvându-și singur problemele [6, pp. 27-36].

Este extrem de util a face, uneori, un sacrificiu împreună, pentru a realiza un obiectiv cu valoare comună, însă sacrificiul comun nu se face în taină. Totul se

desfășoară deschis, ambii soți fiind conștienți de implicațiile existente și de ce anume vor primi în schimb pentru eforturile lor. De asemenea, sacrificiul comun are un final bine definit, nimeni nu se așteaptă să dureze la nesfârșit. În cele din urmă, lucrurile trebuie stabilite de ambii parteneri, pentru că e nevoie de un efort comun, iar la final au de câștigat ambii [13, pp. 30-33].

O regulă care duce la rezultate reciproc avantajoase, în urma unui conflict, sunt soluțiile luate de comun acord. Acordul devine obiectul negocierii ori de câte ori cuplul se confruntă cu un conflict. Cu alte cuvinte, ambii trebuie să aibă ceva de câștigat, în caz contrar, continuă negocierea. Luând fiecare hotărâre împreună, se reușește abordarea unei game variate de opțiuni și astfel se ajunge la concluzii care iau în considerare mai mulți factori comuni.

Referindu-ne la conflictul intrafamiliar, este necesar să reținem elementele constitutive ale **artei de a dirija conflictul**, conform Figurii 1.2. [2, p. 41]:

Figura 1.2. Arta de a dirija conflictul

Soluțiile reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale trebuie să reprezinte obiectivul relației de familie.

În căsniciile de astăzi, negocierea este o abilitate esențială pentru cupluri, însă una extrem de greu de deprins. Acest lucru nu înseamnă că partenerii nu știu cum să negocieze, cel mai des, în afara căsniciei, dar când vine vorba despre negocierea cu partenerul lor de viață, par să ignore tot ce știu despre arta de a ajunge la o înțelegere. Chiar dacă trăim într-o societate care le conferă femeilor drepturi egale cu bărbații, mulți parteneri încă abordează conflictele ca și cum s-ar aștepta ca soțiile lor să li se supună, iar multe soții, realizând puterea pe care le-o conferă egalitatea, o utilizează în încercarea a-și controla partenerii [12, p. 17, 66].

În orice negociere, punctul de pornire constă în stabilirea unui obiectiv, iar obiectivul recomandat cuplurilor în momentul negocierii este stabilirea unei soluții care să-i facă pe amândoi fericiți, să ajungă la un rezultat reciproc avantajos. Într-o căsnicie, soluțiile reciproc avantajoase sunt cele mai dezirabile; mulți vor susține că sunt aproape imposibil de găsit [4, p. 123; 5, pp. 76-95; 12, p. 18].

Pentru o negociere de succes, în relațiile conjugale, putem sugera o procedură constituită din patru pași:

Pasul 1. *Stabiliți regulile de bază, pentru a face negocierea plăcută și sigură.* Așadar, înainte de a începe negocierea, stabiliți câteva reguli de bază, pentru a vă asigura că discuția va fi plăcută pentru amândoi. Întrucât va trebui să negociați de fiecare dată când va apărea vreun conflict, experiența trebuie să fie întotdeauna plăcută și sigură pentru fiecare dintre parteneri. Un conflict poate da naștere unei reacții emoționale negative atât de repede, încât vă veți gândi că nu o puteți controla. Cu timpul, însă, veți reuși ceea ce fac majoritatea negociatorilor, să fiți optimiști în fața problemelor. Câteva reguli de bază, pentru asigurarea unei discuții constructive:

Regula 1. Încercați să fiți agreabil și binedispus pe tot parcursul discuției.

Regula 2. În timpul negocierii, nu emiteți pretenții, nu dați dovadă de lipsă de respect, nu vă înfuriați.

Regula 3. Dacă ajungeți într-un impas pe care vi se pare că nu îl puteți depăși sau dacă unul dintre dumneavoastră începe să aibă pretenții, să dea dovadă de lipsă de respect sau să se înfurie, încetați

negocierea și reveniți mai târziu asupra problemei.

Doar pentru că nu puteți rezolva o problemă într-un anumit moment nu înseamnă că pe viitor nu veți descoperi o soluție inteligentă. Nu lăsați un impas să vă împiedice să reflectați asupra problemei. Așteptați o vreme și veți fi uimiți de rezultatele obținute. Dacă negocierea eșuează sau dacă unul dintre parteneri cedează în fața ispitei de a deveni dictator, încheiați discuția și schimbați subiectul cu unul mai plăcut. După o scurtă pauză, partenerul care a încălcat regula poate să își ceară scuze și să revină asupra subiectului care a fost atât de supărător. Nu reluați discuțiile până când nu vă calmați.

Pasul 2. *Identificați problema și analizați-vă reciproc perspectivele* (problema, perspectivele tale, perspectivele partenerului). În această etapă a negocierii, nu faceți altceva decât să adunați informații care vă vor ajuta să înțelegeți de ce anume aveți nevoie pentru ca amândoi să fiți mulțumiți. Dacă respingeți informațiile furnizate de partener, veți ignora faptele în sine. Nu vă întrerupeți, nu vorbiți peste celălalt și nu vă dați ochii peste cap – acest gest ar putea fi interpretat drept o dovadă de lipsă de respect. Este mult mai simplu să

negociați corect, atunci când obiectivul este acordul.

După ce problema a fost identificată și fiecare ascultă perspectiva celuilalt, încercați să vă înțelegeți, în loc să vă învinuiți reciproc. Obiectivul dumneavoastră este să ajungeți la un acord, iar aceasta nu se poate întâmpla, dacă refuzați de la bun început părerea celuilalt. Puteți schimba punctul de vedere al celuilalt, însă numai după ce l-ați înțeles în totalitate. Singura cale prin care veți ajunge la un acord este să descoperiți o soluție care înglobează ambele perspective.

Pasul 3. Căutați soluții posibile (dați frâu liber ideilor). După ce ați identificat problema și ați descoperit perspectiva celuilalt, căutați soluții reciproc acceptabile. Obiectivul dumneavoastră ar trebui să fie fericirea amândurora, fără ca unul dintre parteneri să aibă de câștigat pe seama celuilalt. Dacă vă pasă cu adevărat de partener, nu ar trebui să așteptați niciodată sau nici măcar să acceptați sacrificiul ca soluție la o problemă. Soluțiile din care unul pierde și celălalt câștigă sunt foarte răspândite în căsnicii, deoarece majoritatea cuplurilor nu înțeleg cum pot ajunge la rezolvări reciproc avantajoase. Cu puțină creativitate, veți descoperi soluții care vă vor face pe amândoi fericiți.

Pasul 4. Alegeți o soluție care îndeplinește condițiile beneficiului reciproc. După ce adevărul a ieșit la iveală și v-ați spus reciproc ce anume ați vrea să faceți, ce v-ar plăcea să facă celălalt sau ce vă deranjează, pășiți într-una dintre cele mai periculoase faze ale negocierii. Dacă scopul vostru e de a vă proteja unul pe celălalt de propunerile instinctiv-abuzive, înțelegerea vă va ajuta să descoperiți soluția de care aveți amândoi nevoie.

Dacă sunt respectați acești patru pași, negocierea poate fi o modalitate plăcută prin care partenerii învață lucruri despre celălalt, iar când se ajunge la o înțelegere care îi mulțumește pe amândoi, iubirea conjugală se intensifică.

Bibliografie

1. CUZNEȚOV, L. Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei. Chișinău: CEP USM, 2008.
2. CUZNEȚOV, L.; CALARAȘ, C.; SIMCENCO, I. Comunicare și relaționare în familie. Ghid metodologic. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, 2020.
3. GRANT, W. Rezolvarea conflictelor. București: Teora, 1997.
4. MERRILL, M., MERRILL, S. Liste de iubire pentru soți. Pași simpli spre

- căsnicia ideală. București: Editura Niculescu, 2017.
5. MERRILL, M., MERRILL, S. Liste de iubire pentru soții. Pași simpli spre căsnicia ideală. București: Editura Niculescu, 2017.
 6. MITROFAN, I., CIUPERCĂ, C. Psihologia vieții de cuplu. București: S.P.E.R., 2009.
 7. MOROZOVA, E. Cum să depășim crizele familiale. București: Editura Sophia, 2018.
 8. NEUBURGER, R. Ne despărțim sau rămânem împreună? Cum facem bilanțul unui cuplu. București: Editura Philobia, 2016.
 9. NUȚĂ, A. Psihologia relației de cuplu și a familiei. București: Editura „CREDIS”, 2009.
 10. STĂNCIULESCU, E. Sociologia educației familiale. Iași: Polirom, 2002, vol. 1, p. 268.
 11. TURLIUC, M.N. Căsătorie. Comunicare în cuplu conjugal. Intimitate. Suport de curs. Iași, 2006.
 12. WILLARD, F., HARLEY, Jr. El câștigă, ea câștigă. Arta negocierii în cuplu. București: Litera, 2019.
 13. WILLARD, F., HARLEY, Jr. Nevoile lui, nevoile ei. Secretele unei relații de cuplu durabile. București: Editura Amaltea, 2011.
 14. ZIGLAR, Z. Secretul căsniciei fericite. București: Curtea Veche, 2018.