CONFLICTE ȘI MANIPULARE EMOTIONALĂ ÎN CUPLUL MARITAL

COJOCARU Aurelia,

Doctor în psihologie,

Decan Facultatea Psihologie și Asistența Socială,

Universitatea de Studii Europene din Moldova,

psiholog.abc@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7001-1907>

REZUMAT

În devenirea sa, cuplul marital traversează anumite obstacole, partenerii pot deveni preocupați de securitatea relației în viitor, de fidelitate și proprietate, de atracție și respingere. La fel pot apărea conflicte cu privire la autoîmplinirea și autorealizarea cuplului pe de o parte și stabilitatea și unitatea sa pe de altă parte.

Manipularea emoțională se caracterizează prin faptul că acțiunea sursei este orientată prioritar asupra influențării unor procese și fenomene psihologice care sunt implicate în structurarea, orientarea și susținerea sistemului atitudinal și comportamental al țintei. Acestea pot fi procese din sfera percepției, gândirii, afectivității, motivației ș.a. O serie de fenomene psihice din sfera cognitivă, emoțională și relațională pot fi instrumentalizate de manipulator, cu rezultate uneori spectaculoase în determinarea și controlul conduitei umane, mai ales atunci când această metodă este combinată cu cea a manipulării informaționale.

Cuvinte cheie: manipulare emoțională, psihologie, cuplu, relație.

CONFLICTS AND EMOTIONAL MANIPULATION IN THE MARRIAGE COUPLE

COJOCARU Aurelia,

PhD in psychology,

Dean of Faculty of Psychology and Social Work,

University of European Studies in Moldova,

Psiholog.abc@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7001-1907>

SUMMARY

In its becoming, the marital couple crosses certain obstacles, the partners can become concerned with the security of the relationship in the future, fidelity and property, attraction and rejection. Conflicts can also arise regarding the self-fulfillment and self-realization of the couple on the one hand and its stability and unity on the other.

Emotional manipulation is characterized by the fact that the action of the source is primarily focused on influencing psychological processes and phenomena that are involved in structuring, orienting and supporting the attitudinal and behavioral system of the target. These can be processes in the sphere of perception, thinking, affectivity, motivation, etc. A number of psychic phenomena in the cognitive, emotional and relational spheres can be instrumentalized by the manipulator, with sometimes-spectacular results in determining and controlling human behavior, especially when this method is combined with that of information manipulation.

Key words: emotional manipulation, psychology, couple, relationship.

Există multe mecanisme prin care se exercită o manipulare emoțională iar relația de cuplu este unul dintre mediile cele mai propice dezvoltării lui. În general, chiar și între două persoane care se iubesc, se dezvoltă o relație de tip dominat-dominant, doar că, deseori nu este

foarte clar care dintre cei doi “se supune” și care “ordonă”. În cazul manipulării, presiunea venită din partea celuilalt nu este manifestată fățiș. Cel care manipulează ajunge să-l determine pe partener să dezvolte un complex de vinovăție. El nu își va exprima

în mod explicit solicitările, ci o face recurgând la alte mijloace. Dacă ar cere lucrurile pe care și le dorește în mod firesc, atunci s-ar putea împiedica de un refuz și de invocarea unor argumente raționale. Or, ceea ce dorește șantajistul este rezolvarea unei doleanțe nu pe calea logică, ci pe un drum care presupune frică și vinovăție. El îl va supune pe celălalt la presiuni, nu va rata nici o ocazie de a-l face pe acesta să se simtă vinovat, îi va arunca în spate povara nefericirii sale.

Din punct de vedere psihologic, Iolanda Mitrofan oferă o definiție mai complexă *cuplului*: „o structură bipolară, de tip biopsihosocial, bazată pe interdeterminism mutual (partenerii se satisfac, se stimulează, se dezvoltă și se realizează ca individualități biologice, afective și sociale, unul prin intermediul celuilalt)”. Când aceste elemente sunt statuate și prin lege, atunci *cuplul erotic* se transformă în *cuplu conjugal* prin intermediul căsătoriei [12, p.92].

Din perspectivă psihologică, *căsătoria* este „un proces interpersonal al devenirii și maturizării noastre ca personalități, de conștientizare, redirecționare și fructificare a tendințelor, pulsionilor și afinităților inconștiente, de autocunoaștere prin intercunoaștere. Scopul ei este creșterea personală prin experiența conjugalității și parentalității”

Familia reprezintă „o formă de comunitate umană alcătuită din doi sau mai mulți indivizi, uniți prin legături de căsătorie și/sau paterne, realizând, mai mult sau mai puțin latura biologică și/sau cea psihosocială. Acest lucru presupune că există doi parteneri, cu sau fără copii, sau un partener cu unul sau mai mulți copii proprii.

Aceste pattern-uri sunt menținute prin două tipuri de constrângeri:

1. Unul *generic*, referitor la regulile universale care guvernează organizarea familiei. De exemplu, există în cadrul familiei o ierarhie a puterii și o complementaritate a funcțiilor (copii nu au aceleași niveluri de autoritate ca părinții, iar aceștia din urmă au nevoie de o interdependență pentru a acționa ca o echipă).

2. Unul *idiosincronic*, referitor la expectațiile reciproce ale unor membrii particulari ai familiei. Aceste expectații se construiesc în timpul numeroaselor negocieri, implicite sau explicite, dintre membrii familiei și de regulă apar în mici evenimente zilnice. Fiecare dintre membrii familiei contribuie la dezvoltarea și întărirea acestor așteptări.

Mulți autori consideră că structura familială are nevoie de flexibilitate, deoarece ea trebuie să reziste la schimbare (până la un anumit nivel), dar să se și adapteze atunci când circumstanțele o cer, pentru a-și putea menține integralitatea și funcționalitatea. Acest lucru se realizează prin intermediul *subsistemelor familiale*.

Subsistemele familiale sunt reprezentate de divizii singuri, sau de diade (exemplu soț – soție, mamă – copil). Ele se pot forma după criterii precum: generația căreia membrii aparțin, sex, interese, funcții. Cele mai importante și mai des întâlnite subsisteme familiale sunt:

✓ *Subsistemul adulților* – uneori acesta este denumit și subsistemul marital sau al soților, deoarece include, de regulă, diada soților. Rolul preponderent este cel de a modela intimitatea și angajamentul. Principalele

abilități necesare pentru a-și îndeplini acest rol sunt complementaritatea și acomodarea reciprocă. Complementaritatea permite fiecărui soț să participe la viața familială, să “ofere” fără a considera că prin aceasta “pierde” ceva. Adică ambii soți simt că pot fi independenți, dar în același timp și că sunt împreună [4,12, p.112].

Dificultățile de relaționare pot apărea de exemplu, atunci când unul dintre soți insistă în urmărirea propriilor scopuri, lăsând în urmă scopurile diadei ca întreg.

Acest subsistem poate deveni un refugiu față de stresul extern, și o matrice pentru contactul cu alte sisteme sociale. El poate stimula învățarea, creativitatea și creșterea, ceea ce poate duce la acomodarea reciprocă, adică la susținerea aspectelor pozitive ale partenerului și la actualizarea aspectelor creative ale acestuia, aspecte ce erau inactive până atunci.

Subsistemul marital are nevoie și de protecție față de cerințele și nevoile altor sisteme, mai ales în situația cuplurilor cu copii, pentru a-și oferi unul altuia suport emoțional.

✓ *Subsistemul parental* apare atunci când se naște primul copil și de regulă cuprinde părinții, dar poate include și membrii ai familiei extinse (exemplu: bunica). Responsabilitatea lor este mai ales de a crește copiii, de a-i ghida, de a stabili limitele și de a-i disciplina. Acum apar de multe ori dificultăți, deoarece adulții devin în același timp partener pentru celălalt membru al diadei maritale, dar și părinte pentru copil și nu întotdeauna aceste două tipuri de funcții sunt eficient întețpărunse. Asta poate duce la destabilizarea cuplului marital, prin atragerea unui copil în interiorul acestui subsistem sau la izolarea copilului de către cuplul marital (mai rar). Orice influență exterioară asupra copilului sau modificare în evoluția acestuia va avea efecte și asupra acestui subsistem, chiar și asupra celui marital.

✓ *Subsistemul fraților* include copiii din familie și le oferă acestora primul grup social în care sunt cu toții egali. În acest subsistem copiii învață negocierea, cooperarea, competiția, submisivitatea, suportul reciproc, atașamentul față de prieteni. Ei preiau diferite roluri și poziții în familie, iar de multe ori acestea devin semnificative pentru evoluția lor ulterioară în viață. În familiile cu mulți copii există o diferențiere a rolurilor și mai accentuată, cel mic încă acționând în aria securității, îngrijirii și a ghidării, timp în care cel mare deja experimentează contactele și contractele cu mediul extrafamilial.

Fiecare subsistem are nevoie de *granițe* clare, dar și flexibile pentru a se proteja de cerințele și nevoile celorlalte subsisteme, dar și pentru a fi capabil să negocieze și să interacționeze cu acesta.

Granițele reprezintă un concept fundamental al orientării structuraliste. Ele reprezintă reguli care definesc cine participă și cum. Rolul granițelor este de a proteja diferențierea subsistemelor. Fiecare dintre acestea are funcții specifice și anumite cerințe de la membrii săi; dezvoltarea abilităților interpersonale în interiorul acestor sisteme se repercutează asupra libertății subsistemului respectiv față de celelalte [3,5].

Natura granițelor va avea un puternic impact asupra funcționării fiecărui subsistem, dar și al familiei ca întreg.

Minuchin descrie trei tipuri de granițe care se întind pe un continuum de la foarte rigide la foarte difuze:

- *Granițele rigide* sunt cele care permit o interacțiune și o comunicare minimală între subsisteme. Indivizii pot fi izolați sau forțați să acționeze autonom. Ele permit membrilor maximum de independență și o interacțiune minimă cu ceilalți membrii. Subsistemele (adică indivizii sau diadele) pot deveni astfel separate de restul familiei.

- *Granițe clare* – se află la mijlocul continuumului dintre rigid și difuz; sunt cele care promovează comunicarea deschisă și intimitatea subsistemelor, astfel încât acestea pot opera liber pentru îndeplinirea funcțiilor lor în cadrul familiei.

- *Granițe difuze* – sunt caracterizate prin definirea vagă a funcțiilor și a membrilor care fac parte din subsisteme. Ele permit o intimitate minimă și o interacțiune maximă. Nu este clar cine are responsabilitatea și autoritatea, iar membrii familiei pot fi mult influențați unul de celălalt. În alți termeni, relațiile dintre membrii sunt suprapuse.

Majoritatea cercetărilor din domeniul familiei par să susțină ideea că în ultimele decenii familiile din societățile contemporane au suportat transformări profunde. Se consideră că schimbările intervenite sunt atât de importante încât însuși termenul de „familie” a devenit destul de ambiguu, tinzând să acopere astăzi realități diferite de cele ale generațiilor precedente. Imaginea curentă a familiei este aceea a unui instituții care conservă tradițiile și valorile naționale [7, p.54]. Relațiile de cuplu constituie un aspect foarte important al existenței umane. Încă din copilărie omul are tendința de a se apropia mai mult de părintele de sex opus și de-al respinge, într-o anumită măsură, pe părintele de același sex.

Iolanda Mitrofan subliniază faptul că căsătoria este o adevărată școală a auto și intercunoașterii psihologice, a formării și educării comportamentului relațional intersexe, a învățării științei și a artei dialogului, negocierii și conviețuirii. Paternitatea maritală constituie tot mai mult o șansă a fiecăruia de „a crește social”, de a se cunoaște și de a se împlini prin propriile resurse [12, p.141].

Menținerea relației conjugale pare a fi un lucru neînsemnat la începutul relației, mai ales când există argumente puternice de ordin emoțional- afectiv însă mai apoi se constată că stabilitatea și funcționalitatea căsniciei este amenințată de o serie de factori perturbatori. Factorii psihologici intramaritali care presupun în mod predominant orientarea centripetă a personalității fiecărui membru al cuplului au un rol principal în menținerea stabilității căsătoriei.

În viața de zi cu zi au loc în permanență o multitudine de evenimente, unele dintre acestea produc bucurii imense, altele ne întristează. Aceste trăiri personale au impact asupra vieții de cuplu și se manifestă sub forma emoțiilor, dispozițiilor afective, afectelor și sentimentelor. Se întâmplă de nenumărate ori într-un cuplu ca emoțiile partenerilor să nu coincidă sau să fie opuse [2].

Cuplul conjugal ne apare ca o modalitate de creație interpersonală desfășurată simultan în plan biologic,

psihologic și social. Dragostea, înțeleasă ca mod de comunicare și cunoaștere completă și profundă între un bărbat și o femeie, este nu numai condiție, ci și efect al creației interpersonale în cuplu, ea condiționând perpetuu maturizarea și dezvoltarea celor două personalități, devenind sens și expresie a realizării acestora ca ființe umane inteligente și creative [10,12].

Manipularea emoțională: dimensiune a interrelaționării afective a cuplului. Manipularea a fost privită în cele mai multe cazuri ca o arma negativă folosită în viața de zi cu zi. Dacă în mediul profesional putem găsi și valente pozitive acordate acestei forme de convingere, într-o relație afectiva poate fi benefica sau nu tocmai pentru faptul ca legătura sentimentala dintre doi oameni ar trebui sa se bazeze pe sinceritate si iubire, si nu pe teste sau cuvinte stupide.

Manipularea comportamentală reprezintă influențarea persoanei/persoanelor țintă în vederea realizării unor acțiuni în discordanță cu propriile lor scopuri, fără ca ele să conștientizeze discrepanța dintre propriile lor scopuri și scopurile îndepărtate ale surselor de influență

Isabelle Nazare-Aga sugerează „când vorbim despre „manipulator”, ne referim la o atitudine, un rol și nu la o persoană, chiar dacă suntem tentați să o facem”

Dupa Isabelle Nazare-Aga (1999) mecanismele manipulării sunt :

Mimetismul. Manipulatorul folosește măști pentru a-și înșela victima. De ex., poate apărea ca o persoană simpatcă, altruistă, generoasă. Poate „semăna” deliberat cu cineva care prezintă încredere.

Exploatarea convingerilor tradiționale. Manipulatorul îl face pe celălalt să creadă că el însuși aderă la principii (de altfel, absolutiste și iraționale) general acceptate, cum ar fi: „trebuie să știi totul”, „nu trebuie niciodată să te arăți ignorant”, „trebuie să fii perfect în toate circumstanțele”, „trebuie să-ți respecti întotdeauna promisiunile”, „dacă ți se dă ceva trebuie să dai neapărat ceva în schimb” etc.

Seduția și fascinația. Manipulatorul este capabil de seducție, exercitând o adevărată fascinație asupra victimei, pe care o impresionează și o subjugă emoțional.

Atitudine superioară. Manipulatorul utilizează ignoranța celorlalți pentru a apărea într-o postură de superioritate intelectuală, în scopul ca ceilalți să se simtă inferiori și să permită astfel să fie abuzați.

Flatarea. Aproape orice persoană este sensibilă la laude. Astfel, manipulatorul poate obține ceea ce vrea mult mai ușor dacă ne flatează. Acest aspect are legătură și cu auto-manipularea. Credem ceea ce ne face plăcere să credem. Este deci suficient să ni se spună ceea ce ne place să auzim.

Principiul reciprocității. Manipulatorul îți poate oferi ceva fără să îi ceri pentru ca, la un moment decis de el, să îți ceară un contra-serviciu. Își îndatorează victima și apoi abuzează de principiul reciprocității, aplicat în mod asimetric.

Prejudecata față de autoritate. Manipulatorul se folosește de faptul că este greu în general să critici o autoritate.

Manipulatorul mai poate deține comportamente non-verbale, cum ar fi:

Privirea este fie instabilă (evită contactul vizual direct) fie dominante (fixează insistent cu privirea).

Practică ascultarea adversivă: manipulatorul nu-și privește interlocutorul care îi vorbește, având aerul că e preocupat de cu totul altceva, sau chiar face altceva. Nu ridică sau nu înclină capul în semn de salut la apariția unei persoane în față lui. Acest comportament este un tip de agresiune pasivă și induce interlocutorului impresia de inoportunitate și penibilitate, destabilizându-l.

Volumul vocii manipulatorului este fie prea slab fie prea puternic. Poate adopta un ton puternic pentru a intimida sau, dimpotrivă, un ton scăzut, pentru a crea o atmosferă de intimitate și de complicitate.

Gestica și mimica manipulatorului sunt fie exagerate fie insignifiante. De exemplu, poate fi singurul care are o atitudine total relaxată și dezinvoltă (dar cumva ostentativă) într-un grup în care convențiile sociale cer o altfel de atitudine. Gesturile adoptate pot crea fie un fals sentiment de securitate fie dimpotrivă, pot fi exagerate. De exemplu, lovește cu pumnul în masă urmărind să intimideze. În general manipulatorul își stăpânește bine propriile emoții și le poate disimula [9, p. 54,78].

Mecanismele manipulării sunt mai degrabă de natură emoțională decât rațională. Pentru a rezista la manipulare, se recomandă de a avea mai puțină sensibilitate, dar mai multă rațiune. Totuși, nu este suficient să fim doar raționali. Mai este necesar și să fim conștienți de faptul că, de obicei, ceea ce vedem și judecăm la un moment dat, este doar o mică părțică din realitate. Un manipulator poate prezenta numai partea din realitatea care îi convine lui. Această limitare a rațiunii se poate corecta prin tehnici cum ar fi: formularea de întrebări, căutarea deliberată de perspective cât mai diferite asupra aceluiași fapt.

Un manipulator poate prezenta îngroșat numai partea din realitate care îi convine lui și lăsa total pe dinafară alte aspecte ale realității (care nu îi convin). S-a observat că persoanele care ajung mai frecvent victimele manipulării sunt cele pasive, care au o slabă încredere în sine, care nu s-au afirmat în viață. Este vorba despre persoanele care fac totul pentru a lăsa altora o impresie bună, care nu știu să refuze. Incapacitatea de a refuza este un handicap, ca și timiditatea de altfel. În acest caz trebuie lucrat (de ex. cu ajutorul unui psiholog) pentru a atinge un nivel mai ridicat de încredere în sine și de a adopta o atitudine „afirmată” (asertivă) în interacțiunea cu ceilalți [1, 9,11].

Manipulatorii sunt, frecvent, personalități accentuate de tip narcisic, demonstrativ, distimic, borderline. Femeia e campioana la toate cele trei tipuri de

manipulări, iar bărbații recurg, în general, la manipularea prin somatizări. Se întâlnesc mulți ipohondri de sex masculin care își dominau partenera prin boală.

Întru evitarea manipulării negative, partenerii conjugal ar trebui:

- Să demonstreze sentimente de afecțiune autentică membrilor familiei;
- Să gestioneze corect sentimentelor care se nasc în procesul comunicării;
- Să promoveze onestitatea și adevărul în orice comunicare;
- Să fie deschiși către mesajele (verbale și nonverbale) care vin de la ceilalți membrii, ca urmare a conștientizării faptului că acestea ajută la păstrarea echilibrului familial;
- Să ofere un anumit timp și spațiu special pentru comunicare, mai ales a ceea ce este important, delicat, sensibil;
- Să utilizeze un stil adecvat partenerului de manipulare, tocmai pentru a asigura că ceea ce s-a transmis a și fost recepționat corect de către partener [1,9,11].

Reieșind din cercetările efectuate de unii autori, putem nota cele șase obligații de bază care vor putea asigura stabilitatea căsătoriei:

1. Să fii sincer, deschis, corect și demn de încredere. Pentru ca partenerii să dezvolte sentimente de încredere reciprocă ei trebuie să dovedească continuu onestitate și să fie capabili să se încreadă unul în altul
2. Să-și împartă în mod echitabil sarcinile și răspunderile ce revin relației. Această obligație va varia, desigur, în funcție de înțelegerile din cadrul cuplului.
3. Să fii prieten cu celălalt și să-i oferi suport, empatie și simpatie când este necesar. Pentru a empatiza cu celălalt, un partener trebuie să fi trecut prin situații similare.
4. Să comunici cu partenerul. Comunicarea trebuie să fie cu partenerul dar nu „unilateral”, orientată „către partener”. Comunicarea efectivă și eficientă solicită în egală măsură și ascultarea și imitarea mesajelor verbale.
5. Să oferi afecțiune și satisfacție sexuală partenerului. Menținerea monogamiei fără monotonie solicită inițiativă în a asigura varietate și situații stimulativă și recompensatorii în cadrul relației. Înțelegerea exactă a dorințelor sexuale ale partenerului poate să îmbunătățească modul de îndeplinire a rolului sexual.
6. Să te oferi voluntar în a-ți ajuta partenerul. Aceasta înseamnă să încerci mereu să fii dispus în a face diferite lucruri pentru soție (soț) fără să fii rugat.

Referințe bibliografice:

1. Cialdini, Robert (2009), *Psihologia manipularii*. Editura: Ideea Europeană, București.
2. Chapman, Gary, (2002), *Cele cinci limbaje de iubire*, București, Ed. Curtea Veche.
3. Ciccotti, Serge (2009), *150 de experimente pentru cunoașterea sexului opus. Psihologia feminină și psihologia masculină. Trad. Dumitrescu Marilena*. Editura: Polirom, București.
4. Dinu, M. (2000), *Comunicarea – repere fundamentale*, Editura Algos.
5. Dr. Seuk, Joon Ho, în română Stamatin, Otilia (coord.), (2000), *Dragostea, viața, familia. Ghid pentru profesori*, Chișinău, Ed. Epigraf.
6. Dr. Leleu, Gerard, (2003), *Cum să fim fericiți în cuplu. Intimitate, senzualitate, sexualitate*, București, Ed. TREI.
7. Druță, F., (1999), *Psihosociologia familiei*, București, Ed. Didactică și Pedagogică.

8. Duck, Steve, (2000), *Relațiile interpersonale. A gândi, a simți, a interacționa*, Iași, Ed. Polirom.
9. Issabelle Nazare Aga, (1999) *Manipulatorii sunt printre noi*, ed. Philobia
10. Iluț, Petru, (2005), *Sociopsihologia și antropologia familiei*, Iași, Ed. Polirom
11. McCoy, Dorothy (2010). *Bărbatul manipulator*. Editura: Curtea Veche, București.
12. Mitrofan, I, (1989), *Cuplul conjugal – armonie și dizarmonie*, București, Ed. Științifică și Enciclopedică.