Conflictul marital este definit ca si un proces de interactiuni in care unul dntre parteneri sau ambii simt disconfort cu privire la un anumit aspect din relatie si incearca sa gaseasca o solutie intr-un fel sau altul (Montgomery, 1989). La inceputul anilor 1980, cercetatorii din domeniu au incercat sa explice conflictele maritale in termeni de comportamente care au loc in cadrul relatiei (comportamente gresite/considerate neadecvate). Totusi, ulterior s-a incercat o alta abordare. Tot mai mult s-a inceput focalizarea pe factori subiectivi precum: ganduri, credinte si atribuiri (Ficham, 2003). Ellis a fost unul dintre primii cercetatori care a sustinut importanta factorilor cognitivi (a gandurilor) in distresul existent in relatiile maritale. El a propus ideea ca, una dintre cauzele interactiunilor problematice dintre cei doi soti o reprezinta expectantele/asteptarile nerealiste: ceea ce eu ma astept de la mine sa fac in casnicie, ceea ce ma astept ca partenerul sa faca si ce anume ma astept sa obtin in cadrul casniciei (cum va fi ea). Iata cateva exemple: * eu ca si sotie, ma astept de la mine sa am timp sa fac tot ceea ce tine de o sotie (sa am mancarea pregatita pe cand sotul e acasa, sa aiba hainele la uscat, sa fie curatenie in casa, sa fiu dispusa sa ma comport frumos si dragastos cu el atunci cand soseste- de multe ori efortul depus pentru a indeplini toate aceste sarcini este foarte mare, iar atunci cand partenerul a intrat pe usa irascibilitatea, proasta dispozitie si oboseala isi spun cuvantul);
* eu ca si sot ma astept ca sotia mea sa-mi gateasca asa cum obisnuieste mama (chiar daca are retetele de bucate ale soacrei sunt mici sanse ca partenera de viata sa "nimereasca" acelasi gust, ca si la mama acasa);
* ma astept sa nu renuntam la a iesi in oras si la evenimente asa cum obisnuiam sa fac si inainte de a fi casatoriti (din pacate, nu totul tine de o singura persoana; e nevoie sa iei in calcul si starea/dispozitia/dorintele celuilalt, iar problemele care apar atunci cand esti casatorit, de ordin practic pot deseori sa interfereze cu dorinta ta de a mai iesi si a te relaxa).
Aceste expectante daca nu sunt indeplinite, in timp se transforma intr-o sursa de distres, frustrare, irascibilitate si dezamagire (DiGiuseppe, Zee, 1986). Raspunsul negativ emotional (modul in care te simti in aceste situatii) va duce la crearea unui cerc vicios al neintelegerilor (Ellis, Sichel,Yeager, DiGiuseppe, 1989).

C

e solutii la nivel general exista?

1. Comunicare

. A spune celuilat ce anume te deranjeaza, ce nu iti place, a cere informatii si a le oferi este extrem de important. Deseori tragem concluzii gresite pentru ca avem decat o mica parte de informatie. E ca si cum ai avea bucati dintr-un puzzle pe care incerci sa le pui cap la cap pentru a obtine imaginea de ansamblu. De ce a intarziat in aceasta seara? Pai ar fi mirosul de tutun puternic, roseata din obraji, nu a raspuns la telefon. Concluzia: sigur a fost cu o femeie. Ceea ce ar putea fi eronat daca partenerul a fost invitat de catre asociati la o gustare/cina de afaceri.

Atunci cand nu avem toate informatiile, noi tindem sa le construim. Modul in care facem asta ar putea sa nu fie intotdeauna cel mai corect. Ideal este ca, comunicarea dintre partneri sa existe, pe toate domeniile pe care le cuprinde o casnicie. Deseori si relatiile sexuale au de suferit din cauza acestui lucru. Pentru ca nu te simti bine cu partenerul tau, tinzi sa-l eviti, iar acesta va trage concluzia ca nu esti suficient de interesat/nu pui atat de mult pret pe aceasta latura. Ce urmeaza? Retragere si o frecventa foarte scazuta a relatiilor sexuale. Dar daca ai comunica intr-un mod cat se poate de atent pentru a nu jigni, modul in care tu te simti si ce crezi ca te-ar ajuta sa te simti mai bine? Rezultatul ar fi altul, nu-i asa?

2. Impartasire.

Emotiile si gandurile pe care le ai, expectantele tale, toate ar trebui sa fie cunoscute si de catre partner. Exista situatii in care asa am fost obisnuiti, sa fim rasfatati si sa ni se arate ca suntem iubiti, in fiecare zi, iar cand aceste elemente lipsesc din mediul nostru incepem sa ne punem tot felul de intrebari. De ce? Fiindca noi cautam in permanenta dovezi ca inca mai suntem atragatori, inca starnim interesul si continuam sa fim printre cele mai importante persoane din viata celuilalt. Cand nu impartasim ingrijorarile noastre ajungem sa construim scenarii din ce in ce mai ciudate, iar frica de a nu-l pierde, irascibilitatea, distresul, toate incep sa puna stapanire peste gandirea noastra. Atunci cand impartasim ceea ce simtim si ce gandim, usurarea si sentimentul de eliberare din catusele gandirii noastre vor lua locul clipelor de neliniste si nefericire.

3. Reflectare asupra propriilor ganduri si emotii.

Se intampla sa elaboram propriile noastre teorii, sa tragem concluzii generale, chiar si atunci cand multe informatii ne lipsesc in raport cu ce face, ce simte si ce gandeste partenerul nostru. Ar fi bine sa te gandesti putin si sa incerci sa vezi lucrurile obiectiv, ca si o persoana din afara. Cred ca am mai vorbit despre metafora trenului. Intr-un anumit fel ne simtim atunci cand suntem in tren si avem o imagine neclara despre cum anume arata trenul pe dinafara, si cu totul alta este privelistea cand suntem deasupra trenului si il putem vedea in intregime. La fel se intampla si cu gandurile, emotiile, comportamentele noastre. Decat sa reactionezi impulsiv, mai bine gandeste-te, priveste din afara, trenul emotiilor si al gandurilor pentru a vedea daca: exista reale dovezi ca lucrurile stau asa cum crezi tu? are logica ceea ce-ti trece prin cap? te ajuta cu ceva sa gandesti in felul in care o faci? daca lucrurile stau altfel?

4. Terapie de cuplu si/sau individuala

oferita de catre specialisti care pot sa fie de mare folos in relatia voastra.

Ai vreo intrebare? contact: diana@sighet-online.ro

Diana Mariana Apopi,

Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2; editor online www.suntparinte.ro