

Marital Satisfaction During the Pandemic

[Satisfacția maritală în perioada pandemiei]

Ana-Maria AMBROSĂ¹

¹ Lecturer Ph.D., „Petre Andrei” University of Iași, Romania, ambrosaam@yahoo.com

Abstract

Understanding the dynamics of couple relationships during the pandemic requires, on the one hand, a theoretical anchoring in the major paradigms of contemporary psychology, and on the other hand, making measurements on the perception of mental well-being in relation to the experience of relationships within the couple. In our study, we drew on attachment theory, focusing on the influence of attachment styles on couple relationships and mental well-being. Most studies in this problem area have shown us that some factors that define couple satisfaction are related to the personal history of the relationship; other factors claim to be related to the level of intimate communication and sexual compatibility; many other factors stem from the personality of the partners, their emotional expressiveness, their education and the dynamics of their family of origin; the socio-economic and professional status of the couple and its members, taken individually, also matter; the time devoted to the couple relationship is also a double-edged sword for the level of satisfaction. In order to empirically verify what theory tells us is to be expected in a couple's relationship when the relationship is subjected to additional stressors over and above the usual ones (e.g., a quarantine motivated by stopping the spread of the flu virus), we carried out research on a sample of 452 subjects from various fields of work, i.e., 226 couples.

Keywords: attachment, pandemic, marital satisfaction.

How to cite: Ambrosă, A.-M. (2025). Marital Satisfaction During the Pandemic. *Anuarul Universității "Petre Andrei" din Iași Fascicula: Asistență Socială, Sociologie, Psihologie*, 33, 01-18.
<https://doi.org/10.63331/upasw/33/01>

1. Introducere

În perioada pandemiei de Covid-19, lumea științifică a abordat acest fenomen global din diferite perspective (medicală, economică, educațională, politică, dar și psihologică), pentru a înțelege impactul unei asemenea crize asupra vieții oamenilor și implicit pentru a creiona soluții posibile în raport cu restricțiile pe care ea le-a generat. Specialiștii în medicină ne-au învățat (pe măsură ce dobândeau informații despre formele și acțiunile virusului) cum să ne ferim de boală, apoi cum să ne imunizăm; economiștii și informaticienii au pus umărul la reorganizarea activităților economice și administrative, pentru a asigura populației bunuri și servicii, în pofida carantinei; profesorii au pus la punct metode de învățare bazate pe comunicarea *online*; dar și psihologii au avut mult de lucru în perioada pandemiei, căci izolarea oamenilor la domiciliu, contactul prelungit cu membrii familiei și lipsa altor oportunități de socializare au creat, fără îndoială, stări de disconfort psihic, iar în unele cazuri au agravat afecțiuni și conflicte latente. Pornind de la realitățile menționate, pe care le-am trăit nemijlocit, am încercat să înțeleg *cum au evoluat relațiile de cuplu în perioada pandemiei și cum s-au modificat parametrii satisfacției maritale*.

Subiectul a fost tratat de mulți psihologi și psihoterapeuți, ca și de unii „publiciști” mai puțin înarmați cu paradigme științifice și metode științifice de cercetare, însă deosebit de activi în mass-media, promovând așa-zise teorii (în fapt, enunțuri din categoria observațiilor și generalizărilor empirice ale simțului comun). În ceea ce ne privește, am considerat că înțelegerea dinamicii relațiilor de cuplu în perioada pandemiei necesită o ancorare teoretică în marile paradigme ale psihologiei contemporane și în același timp, pentru un grup populațional distinct, din proximitatea noastră, efectuarea unor măsurători asupra percepției stării de bine mentale, în raport cu experiența relațiilor din interiorul cuplului.

Din perspectiva fundalului epistemologic, am făcut apel la teoria atașamentului (insistând pe influența stilurilor de atașament asupra relațiilor de cuplu și a stării de bine mentale). Cele mai multe studii din această arie problematică ne-au arătat că unii factorii care definesc satisfacția în cuplu au legătură cu istoria personală a relațiilor; alți factori se revendică de la nivelul comunicării intime și al compatibilității sexuale; mulți alți factori provin din personalitatea partenerilor, din expresivitatea lor emoțională, din educația lor și din dinamica familiei de origine a fiecăruia; contează, de asemenea, statutul socio-economic și profesional al cuplului și al membrilor acestuia, luați individual; timpul acordat relației de cuplu este și el o sabie cu două tăișuri pentru nivelul de satisfacție.

Pentru a verifica empiric ceea ce ne spune teoria că este de așteptat să se întâmple în relația de cuplu, atunci când relația este supusă unor stresori suplimentari față de cei obișnuiți (de exemplu, o carantină motivată de stoparea propagării virusului gripal), am realizat o cercetare pe un lot de 452 de subiecți din variate domenii de activitate, respectiv 226 de cupluri, cu vârste cuprinse între 20 și 63 de ani și cu o distribuție pe medii de rezidență dominant urbană (69%). În lotul participanților există proporții inegale de adulți tineri (vârste între 20 – 35 de ani = 49,56%), adulți maturi (vârste între 36 – 50 de ani = 31,17%) și vârstnici (vârste între 51 – 63 de ani = 14,27%). Mai precizăm că populația investigată are un nivel de educație mai ridicat (gimnaziu – 12,38%; liceu – 33,85%; studii superioare – 53,76%) decât populația generală, dată fiind autoadministrarea *online* a chestionarelor.

Am administrat subiecților investigați 3 teste (chestionare) standardizate (Scala percepției asupra experimentării relațiilor apropiate; Scala stării de bine mental; Scala pentru măsurarea satisfacției maritale), pentru a pune în evidență corelațiile avansate de noi în cele patru ipoteze ale investigației: *Ipoteza 1*. Existența unor diferențe în ceea ce privește

percepția asupra experimentării relațiilor apropiate în perioada pandemiei de COVID 19 în funcție de mediul de rezidență (posibilitatea ca respondenții din mediul urban să fie mai anxioși, în timp ce respondenții din mediul rural să fie mai evitanți în experimentarea relațiilor apropiate în perioada pandemiei de COVID 19); Ipoteza 2. Existența unor diferențe în ceea ce privește starea de bine mentală în perioada pandemiei de COVID 19 în funcție de venitul familiei (scăderea stării de bine proporțional cu scăderea nivelului de venit); Ipoteza 3. Presupunere că nivelul stării de bine mentale influențează nivelul satisfacției maritale din relația de cuplu în perioada pandemiei de COVID 19; Ipoteza 4. Presupunerea că există un model de predicție valid în care nivelul satisfacției maritale din relația de cuplu poate fi prezis de variabilele percepției asupra experimentării relațiilor apropiate (stil de atașament) și nivelul stării de bine mentale în perioada pandemiei de COVID 19.

În prezentul studiu, redăm predilect partea teoretică a unei cercetări mai ample, care detaliază tipurile de comportamente adaptative în interiorul cuplurilor, în condițiile speciale de conviețuire din perioada pandemiei de Covid-19.

2. „Redescoperirea” teoriei atașamentului în context pandemic

Multe dintre realizările științelor contemporane au fost stimulate de situații de criză, într-o mult mai mare măsură decât de perioadele de stabilitate și prosperitate. Însăși cunoscuta *teorie a atașamentului*, aflată la confluența psihologiei dezvoltării cu psihoterapia și asistența socială, a fost dezvoltată de John Bowlby studiind problemele de personalitate și de relaționare cu mediul social pe care le-a generat, în tragicii ani '40 ai secolului trecut, separarea precoce și îndelungată a copiilor de mamele lor¹. Teoria la consolidarea / rafinarea căreia au contribuit și alți specialiști, printre care Mary Ainsworth² (1962), a devenit treptat o adevărată paradigmă interpretativă a relației de securizare dintre copii și adulți, cu o proiecție justificată asupra modului în care ajung să relaționeze ulterior adulții între ei, pe baza sistemului motivațional creat în copilărie.

O nouă perioadă de criză – provocată de această dată de pandemia de Covid 19 – ne readuce în atenție teoria atașamentului, ca suport explicativ pentru evoluția interacțiunilor dintre membrii cuplurilor în condiții de *lock-down*. Cum influențează un anume tip de atașament direcția pozitivă sau negativă a relațiilor de cuplu, pe fondul carantinei?

Toate studiile asupra relațiilor de cuplu în pandemie au reliefat modificări semnificative ale diversilor factori ai vieții cotidiene, precum sănătatea mintală, consumul de alcool și droguri, violența conjugală, intoleranța față de incertitudine, *satisfacția în relația de cuplu* și redistribuirea sarcinilor³, intimitatea în cuplu și viața sexuală⁴ etc. Realizate cu metode științifice, astfel de cercetări au ajuns la rezultate sensibil diferite față de judecățile simțului comun (și ale experiențelor individuale), pentru care puteau fi la fel de adevărate două enunțuri logic opuse: locuind multă vreme împreună, fără posibilitatea de a dezvolta rețele de socializare alternative (execeptându-le pe cele *online*), cuplurile ajung în criză sau,

¹ John Bowlby, *Maternal Care and Mental Health* (New York: Schocken, 1951).

² Mary Ainsworth, "The Effects of Maternal Deprivation: A Review of Findings and Controversy in the Context of Research Strategy," în *Deprivation of Maternal Care: A Reassessment of Its Effects*, *Public Health Papers* 14 (Geneva: World Health Organization, 1962).

³ Hannah C. Williamson, "Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions," *Psychological Science* 31, no. 12 (2020): 1479–1487, <https://doi.org/10.1177/0956797620972688>

⁴ Marc Gozlan, "Amour et sexualité à l'heure de la Covid-19," *Le Monde* (blog *Réalités Biomédicales*), February 14, 2021, <https://www.lemonde.fr/blog/realitesbiomedicales/2021/02/14/amour-et-sexualite-a-lheure-de-la-covid-19/>

invers: își augmentează solidaritatea. De altfel, subiectul relațiilor de cuplu în pandemie a devenit rapid unul de anecdotă pe rețelele mari de socializare, modalitățile de tratare a acestuia relevând existența unor judecăți contradictorii.

Dacă rezultatele interviurilor pe teme invocate nu sunt totdeauna aceleași (căci ele depind de modelele culturale ale diverselor comunități), un lucru rămâne general valabil: „În condițiile impuse de izolare, cuplul devine elementul principal care participă la construirea stimei de sine, la dezvoltarea personală și la contactul social, iar așteptările față de partener se pot amplifica. În consecință, această perioadă de carantină poate apărea ca o probă la care este supus cuplul, căci el se recentrează asupra sa, date fiind restricțiile privind contactele sociale și ieșirile”⁵.

Reacția cuplurilor la constrângerile carantinei a fost foarte diferită, în funcție de variabile precum: vârsta membrilor, locul de rezidență, starea materială, profesia etc. În Franța, spre exemplu, una din patru persoane a resimțit dorința de a se rupe de partenerul de cuplu; tendința a fost mai pregnantă (una din două persoane) la tinerii sub 30 de ani; în cazul celor trecuți de 60 de ani, doar unul din șapte francezi a simțit nevoia de „evadare”. O rată mare a crizelor conjugale generate de pandemie s-a înregistrat în rândul persoanelor cu venituri mici de sub 900 de euro pe lună (46%), al muncitorilor (35%) și al locuitorilor din aglomerările urbane (32%); rate mai scăzute au fost în rândul persoanelor cu venituri de peste 2500 de euro lunar, al funcționarilor (23%) și al locuitorilor din mediul rural (24%), conform sondajului realizat în august 2021 de Institutului de sondaje IFOP⁶.

Fără a încerca să generalizăm, în absența unor date statistice temeinice, reținem ca relevantă concluzia studiului psihoterapeutei Evelyne Josse, profesoară la Universitatea din Metz: „Pentru cuplurile care au o relație de bună calitate în vremuri obișnuite, tensiunile apărute în pandemie au fost rodul circumstanțelor particulare ce nu permiteau alegerea momentelor de viață împreună. Odată ridicată carantina, unele și-au regăsit puțin câte puțin caracteristica funcțională, dar pentru altele tensiunile au lăsat urme: neînțelegere reciprocă, decepții, ranchiune și frustrări născute într-un anumit context au minat pe termen lung fericirea conjugală și, uneori, chiar dacă tensiunile n-au reflectat realitățile obișnuite ale cuplului, au dus la ruptură”⁷.

Indiferent de provocările de ordin individual sau societal ale pandemiei, experiența vieții în comun în aceste circumstanțe excepționale a generat emergența unor noi forme de solidaritate (familiale și generaționale), ca și a unor noi strategii de adaptare și reziliență⁸.

Fie că au ieșit întărite, fie slăbite după experiența obligației de a petrece mai mult timp împreună decât de obicei, „rezultatele carantinei” au pus în evidență, potrivit unor analiști ai vieții de cuplu, importanța tipurilor de atașament ale membrilor lor, așa cum explică Dr. Heather B. MacIntosh, psiholog și profesor la McGill University. Aceasta ne spune că fiecare dintre noi are o manieră proprie de a relaționa în cuplu, manieră care se dezvoltă pe parcursul experiențelor trăite cu figurile de atașament din copilărie (părinți sau alți adulți care ne-au

⁵ Fabienne Glowacz, Emilie Schmits, and Margot Goblet, “Les couples mis à l’épreuve du confinement de la crise Covid,” *Psychologie Française* 67 (2022): 285–304, <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.06.002>

⁶ Céline F. Aubignat and François Kraus, “Quel est l’impact de la crise du Covid-19 sur les couples ?,” *L’Observatoire du Couple*, IFOP, August 2, 2021, <https://www.yeswebloom.com/observatoire-couple-ifop/impact-couples-crise-covid-19/>

⁷ Evelyne Josse, “Les couples à l’épreuve du COVID-19,” *Résilience PSY*, June 2020, <https://www.resilience-psy.com/les-couples-a-lepreuve-du-covid-19/>

⁸ Laurence Charton, Léoni Labrecque, and Joseph Josy Lévy, “The COVID-19 Pandemic: Global Impacts on Families,” *Enfances, Familles, Générations* 40 (2022), <https://www.erudit.org/en/journals/efg/2022-n40-efg07681/1096375ar/>

îngrijit). Aceste moduri de relaționare – stabile pe tot parcursul vieții – sunt numite *stiluri de atașament*, iar influența lor este uriașă în construcția vieții de cuplu⁹.

Astfel, dacă stilul nostru de atașament se traduce printr-o frică de abandon din partea partenerului sau prin tendința de a păstra o distanță emoțională față de el (căci intimitatea și proximitatea sunt prea inconfortabile), într-un context de stres și traumă e posibil ca astfel de stiluri să ne dăuneze. În cazul *tipului anxios* (la care ne-am referit mai sus), soluția ar fi planificarea unor momente de pauză, de timp petrecut cu sine însuși (ascultând muzică, notând impresii într-un jurnal etc.), așa încât să-și alunge singur frica de respingere, iar partenerul să scape de presiunea invazivă a angoaselor celui excesiv de temător. Persoanelor cu *atașament evitant* (care mențin distanța emoțională ca să se protejeze de eventuale răni), le recomandă să petreacă zilnic momente de conectare cu partenerul, pentru a înțelege ce se întâmplă în lumea interioară a fiecăruia. MacIntosh afirmă că adesea cuplurile sunt formate dintr-un evitant și un anxios; dar chiar și în aceste condiții se poate obține un echilibru (necesar cu atât mai mult în vremuri de criză), dacă empatia, compasiunea și acceptarea sunt cât de cât disponibile.

Despre rolul tipului de atașament în relația de cuplu – în viața obișnuită și în contexte speciale precum carantina impusă pe timp de pandemie – vom discuta, însă, după reiterarea câtorva repere istorice ale constituirii și evoluției teoriei atașamentului.

3. Repere esențiale în teoria atașamentului

Fondatorul teoriei atașamentului, John Bowlby, a trăit în copilărie experiențele specifice multor congeneri din clasa de mijloc britanică, fiind îngrijit până la patru ani de o bonă (plecarea ei fiind rememorată, de altfel, mai târziu ca o mare traumă), iar de la șapte ani fiind trimis la internat, pentru o „bună educație”. Nu trebuie omis faptul că de la cinci ani a rămas orfan de tată; în condițiile în care și mama sa urma preceptele societății de a nu aloca prea mult timp copilului, micul John a avut parte de puțină afecțiune exprimată de părinți.

Deși i se proiectase o carieră militară, a preferat să facă studii medicale și de psihologie, în primii ani lucrând ca profesor într-un internat pentru copii inadaptați. Acolo și-a conturat primele idei despre importanța relațiilor securizante dintre părinți și copii și mai ales despre gravele consecințe ale depriverii materne la vârste fragede. În parcursul său de carieră, constanta a fost lucrul cu copiii care aveau probleme de comportament, probleme pe care a dorit să și le explice cât mai bine, pentru o cât mai eficientă intervenție terapeutică.

Bowlby a fost până la sfârșitul vieții sale membru al Societății Britanice de Psihanaliză, dar acest lucru nu l-a împiedicat să critice teoria pulsionilor, care explica reduționist relația dintre mamă și copil (prin hrănirea lui la sân în primele luni de viață). Inspirându-se din cercetările etologice ale lui Konrad Lorenz (cel care descriese fenomenul atașamentului manifestat de un pui de pasăre proaspăt ieșit din ou față de prima ființă pe care o vede), Bowlby arată că și în cazul speciei umane avem de-a face cu predispoziția înăscută de atașament – o trebuință primară ce asigură însăși supraviețuirea speciei –, dar adaugă la dimensiunea strict instinctivă o „corectivă” venită din partea mediului, alcătuind astfel un sistem motivațional.

Ideea existenței unor baze biologice ale atașamentului (inserate într-un mecanism de reglare în raport cu mediul) o regăsim la mulți psihologi, care au continuat direcția teoretică

⁹ Heather MacIntosh, “Coupling and Trauma in the Context of COVID-19,” Dr. Heather MacIntosh, 2020, <https://www.drheathermacintosh.com/post/coupling-and-trauma-in-the-context-of-covid-19>

a lui Bowlby¹⁰: „Nevoia de a fi lângă o anumită persoană este atât de importantă, încât creierul are un mecanism biologic responsabil pentru crearea și reglarea conexiunii cu figurile noastre de atașament (părinți, copii, parteneri de cuplu)”. Mecanismul acesta (numit *sistem de atașament*) are în compoziția sa elemente emoționale și reacții comportamentale prin care dobândim protecție din partea unor persoane (începând în modul cel mai obișnuit cu mama), în raport cu unii stresori interni (oboseala, durerea, foamea) sau externi (singurătatea, prezența cuiva străin sau orice alt motiv de spaimă). În fața acestor stresori, creierul nostru reacționează ca un termostat¹¹: în unele condiții menține foarte activ sistemul de atașament, până când obține contactul sau proximitatea în raport cu figura de atașament; când sursele de stres par îndepărtate sau chiar absente, sistemul nu se dezactivează total, dar individul (copil sau matur) dobândește libertatea de a urma alte scopuri și de a se dedica altor activități decât căutarea febrilă a figurii de atașament.

Așa cum am mai spus, în copilărie figura de atașament este adultul care oferă îngrijire; nevoia de protecție se manifestă, până spre vârsta de trei ani, prin cerința ca persoana care oferă îngrijirea să fie prezentă aproape în permanență (fizic și din punctul de vedere al disponibilității mental-afective); pe măsură ce evoluăm în vârstă, figurile de atașament încep să se schimbe și să se substituie, iar nevoia de atașament nu mai presupune exclusiv prezența persoanei. Totuși, fiecare dintre noi păstrează un anumit tip de atașament format în copilărie: acesta ține de modul în care ne amintim relațiile din trecut cu persoanele care ne-au îngrijit. Nu încapă îndoială că acea „rememorare” ne va influența comportamentul, când vom deveni noi înșine figuri de atașament sau furnizori de îngrijire pentru copii (dar și pentru partenerii de cuplu).

Potrivit lui David J. Wallin¹², „prima noastră relație de atașament asigură schița inițială a minții”. Tiparele de comunicare interpersonală din primele relații sunt internalizate, se stochează într-o istorie de atașament și modelează relațiile prezente și viitoare cu ceilalți și cu sine. Stabilitatea acestor tipare este foarte mare, cercetările unor psihologi (ca Mary Main) indicând rate de menținere la maturitate de aproximativ 80% a tipurilor de atașament formate în copilărie. Schimbarea tipului de atașament se poate produce, pe parcursul primilor trei ani de viață, în măsura în care părintele își tratează copilul în mod diferit¹³. Psihoterapeuții nu trebuie să dezarmeze, totuși, în fața acestei anduranțe a figurilor de atașament. Studiile lui Hesse¹⁴ sau ale lui Crowell, Treboux și Waters¹⁵ sugerează că relația maritală poate conduce uneori spre un atașament securizant dobândit, chiar dacă el a fost inițial unui anxios sau evitant. Levine și Heller¹⁶ arătau că, pe parcursul experimentării unor relații de cuplu, se pot produce schimbări ale tiparului de atașament în ambele sensuri:

¹⁰ Amir Levine și Rachel Heller, *Stiluri de atașament. O nouă teorie a atașamentului. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită*, trad. rom. (Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2015).

¹¹ Régine Dugravier and Anne-Sophie Barbey-Mintz, “Origines et Concepts de la Théorie de l’Attachement,” *Enfances & Psy* 66, no. 2 (2015): 14–22, <https://doi.org/10.3917/ep.066.0014>

¹² J. David Wallin, *Attachment in Psychotherapy* (Reprint edition; New York / London: The Guilford Press, 2007).

¹³ John Bowlby, *O bază de siguranță: aplicații clinice ale teoriei atașamentului*, trad. rom. (București: Editura Trei, 2011).

¹⁴ Erika Hesse, “The Adult Attachment Interview: Historical and Current Perspectives,” in *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, ed. Jude Cassidy and Phillip R. Shaver (New York: Guilford Press, 1999).

¹⁵ J. Alan Crowell, Dominique Treboux, and Everett Waters, “Stability of Attachment Representations: The Transition to Marriage,” *Developmental Psychology* 38, no. 4 (2002): 467–479, <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.4.467>

¹⁶ Levine și Heller, *Stiluri de atașament*.

”persoanele sigure de sine pot deveni mai puțin sigure, iar cele care au fost la început nesigure pot deveni din ce în ce mai sigure de sine” (p. 142).

Iată că am ajuns să enunțăm tipurile de atașament. Mary Ainsworth¹⁷ le-a definit pentru prima oară, pe o cale experimentală, în cazul copiilor cu vârsta de un an, în funcție de reacția lor la un factor de stress; fără nicio conotație psihopatologică, a definit trei strategii sau tipuri de atașament: *securizant*, *evitant* și *ambivalent (anxios)*.

În cazul *atașamentului securizant*, copilul se simte în siguranță, chiar și atunci când părintele pleacă pentru un timp oarecare, căci este convins că va reveni pentru a-i oferi protecție; figura de atașament (în speță, mama) îi va răspunde cu promptitudine și nu îi va provoca frustrări. Stilul securizant îl face pe copil relativ independent, deschis la explorarea lumii din jur. Când devine adult, individul cu un stil securizant va relaționa ușor și deschis cu partenerul, bazându-se pe încredere, conciliind nevoile proprii cu cele ale partenerului.

Atașamentul ambivalent (anxios) îl face pe copil să se întristeze când pleacă părintele de lângă el, nefiind sigur că va reveni sau că va fi disponibil să-i satisfacă nevoile; această incertitudine este indusă de un părinte care uneori este disponibil și îl ajută pe copil, iar alteori nu, folosind separările repetate și amenințările cu abandonul ca mijloace de control¹⁸. Copilul anxios, foarte dependent de figura de atașament, va căuta compulsiv prezența ei, fiind foarte sensibil la respingere și abandon. Ca adult, cel care are un atașament ambivalent va trăi relații pline de frustrări, amprentate de anxietate, de teama că va fi abandonat sau înșelat. În relația de cuplu, anxiosul va trăi concomitent două stări opuse: respingere și furie față de cel de care s-a atșat (pentru că nu e mereu disponibil, nu dă mereu dovadă că e prezent și suportiv) și tendința de a sta lipit de partener, pe care îl consideră salvatorul sau „sufletul pereche”. Pentru a-și ține aproape salvatorul, individul anxios poate să aibă tendința de a controla relația (sufocându-l efectiv pe celălalt, acuzându-l mereu că nu face suficient pentru binele lor comun), ori de a se supune partenerului, căutându-i mereu validarea; nu rareori apelează la șantaj emoțional și manipulare.

Copilul cu *atașament evitant* va manifesta o anume indiferență aparentă față de părinți, concentrându-se mai mult pe jucăriile sale; își interiorizează nevoile și pare să nu resimtă nimic. Totuși, markerii biologici ai stresului sunt aceiași ca în cazul anxiosului, atunci când pleacă figura de atașament. Tiparul său provine din faptul că mama sa l-a respins atunci când căuta siguranță și iubire, iar acest lucru l-a determinat să devină aparent independent emoțional, să creadă că trebuie să trăiască fără iubirea și sprijinul celorlalți. De multe ori, copilului evitant i se pare că ceva nu e în ordine cu sine, că nu merită afecțiunea celorlalți, așa încât preferă să nu mai alerge după „himera” siguranței afective. Când devine adult, evitantul tinde să supraliciteze nevoia sa de autonomie, să pună distanță între el și partener sau familie, arătând o oarecare indiferență față de nevoile lor; ar putea fi considerat chiar o persoană narcisistă.

După clasificarea lui Ainsworth, americanii Carol George, Nancy Kaplan și Mary Main¹⁹ au descris și așa-numitul tip de atașament „dezorganizat”. Pentru copilul cu un astfel de stil, caracteristică este tensiunea provocată de dorința de a se refugia în brațele părintelui (atunci când simte nevoia de siguranță) și teroarea pe care figura sa de atașament o poate reprezenta în mod imprevizibil; atunci, copilul intră în impas, neavând o strategie de răspuns la nevoia sa (aleargă spre persoana care îi oferă îngrijire, apoi se oprește brusc sau se

¹⁷ Ainsworth, “The Effects of Maternal Deprivation.”

¹⁸ Bowlby, *O bază de siguranță*.

¹⁹ C. George, N. Kaplan, and M. Main, *Adult Attachment Interview Protocol* (unpublished manuscript, University of California, Berkeley, 1984).

distanțează de ea, părănd total derutat). Astfel de copii sunt în același timp evitanți și rezistenți, iar adulții „dezorganizați” au un stil relațional inconsistent și deseori exploziv.

În prezent, tipurile de atașament fac obiectul mai multor clasificări. O tipologie reține două mari categorii, structurate după caracterul „sigur” al relației de atașament. În prima categorie, se află doar atașamentul securizant; în a doua categorie, sunt trei tipuri de *atașamente nesigure*: anxios, evitant și dezorganizat. O clasificare mai recentă, subliniind importanța anxietății și evitării, nuanțează tipurile clasice definite de Ainsworth, Kaplan și Main, stabilind tot patru tipuri, dar dându-le mici particularități suplimentare^{20,21}: „stilul evitant / avoidant al lui Ainsworth ar include de fapt două stiluri diferite: evitant / dismissing (anxietate scăzută, evitare puternică) și temător / fearful (anxietate ridicată și evitare puternică); stilul anxios-ambivalent al lui Ainsworth este redenumit preocupat / preoccupied, fiind caracterizat prin anxietate ridicată și evitare redusă, iar stilul securizant / secure își păstrează denumirea și se caracterizează prin anxietate și evitare de nivel scăzut”²².

Fiecare tip de atașament, construit în relația nemijlocită cu părinții, în primii ani de viață, fiecare tipar care a devenit obișnuit și în mare parte inconștient se menține într-o stare aproximativ neschimbată (neactualizată) atunci când persoana devenită adultă interacționează cu oameni care o tratează altfel (posibil chiar complet diferit) față de cum au făcut-o părinții săi. Această duranță a tipului de atașament este generatoare de probleme în relația de cuplu, iar situațiile stresante – de genul unei carantine impuse de pandemia de Covid-19 – accentuează conflictele posibile între parteneri.

4. Influența stilurilor de atașament asupra relației de cuplu

Relațiile de cuplu au o motivație primară biologică, exprimată însă în forme culturale (de exemplu, familia monogamă – specifică celei mai mari părți a umanității). Indiferent că iau forma unei familii sau se concretizează în uniuni libere, cuplurile se constituie din dorința partenerilor de a avea, în viața adultă, pe cineva cu rol de *caregiving*. Derivând din această nevoie fundamentală, relația de cuplu (oricât ar dura ea) este influențată în mod decisiv de tipurile de atașament pe care le au membrii ei. Bineînțeles că, atunci când analizăm constituirea și duranța unui cuplu, factorul atașament nu este singurul care trebuie luat în calcul²³, existând și alte variabile semnificative. Dar în cele ce urmează ne vom centra doar pe modul în care tipul de atașament face sau nu „respirabilă” viața în cuplu.

Tipurile de atașament le pun la dispoziție partenerilor de cuplu instrumentele și strategiile de comunicare, de exprimare a afectivității, de cooperare, dar și de gestionare a conflictelor (atunci când ele apar, în mod inevitabil); desigur, oamenii formează cupluri pentru că simt o anumită atracție unii față de alții, dar atracția nu are întotdeauna un conținut pozitiv, armonios, ci poate conține o „chemare” către conflictual (nu degeaba circulă încă butada medievală latină *Qui bene amat, bene castigat*, tradusă în proverbul franțuzesc *Qui*

²⁰ Kim Bartholomew, “Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective,” *Journal of Social and Personal Relationships* 7, no. 2 (1990): 147–178, <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>

²¹ Kim Bartholomew and Leonard M. Horowitz, “Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model,” *Journal of Personality and Social Psychology* 61, no. 2 (1991): 226–244, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

²² N. Turliuc și L. Ichimăș, “Stilurile de atașament și alegerea partenerului romantic ipotetic,” *Analele Psihologiei*, 2021, <https://www.psih.uaic.ro/anale-psi/wp-content/uploads/sites/10/2021/01/8.-Stilurile-de-ata%C5%9Fament-%C5%9Fi-alegerea-partenerului-romantic-ipotetic.pdf>

²³ Marie Delage, “Comment s’attache-t-on dans un couple ?,” *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux* 2009/1, no. 42 (2009): 87–105, <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2009-1-page-87.htm>

s'aime, se taquine). Așadar, cum ne trăim bunele și relele din cuplu, iubirea și tachinările, prin prisma condiționărilor comportamentale care vin dinspre tipurile de atașament?

De-a lungul vieții de copil, am dezvoltat anumite tipare comportamentale și mecanisme de apărare față de situațiile percepute ca potențial amenințătoare: lipsa bunurilor vitale, proximitatea unor persoane străine ostile, nesiguranța, singurătatea etc. Ca adulți, intrând într-o relație de cuplu, nu abandonăm vechile și stabilele strategii de apărare (sau, de fapt, nu ne „abandonează” ele pe noi – că tot reprezintă abandonul firul roșu al tipurilor de atașament nesigur), ci le folosim ca să facem „să meargă relația” (fiecare privind „mersul relației” din unghiul propriei sale proiecții ideal-tipice).

Lucrurile sunt relativ simple în cazul partenerilor securizanți, cercetători precum Levine și Heller²⁴ spunând chiar că e plictisitor să vorbești despre astfel de persoane „serioase, statornice și de încredere”, lipsite de dramatism, care vin în cuplu cu o disponibilitate mare de a comunica, de a avea încredere în celălalt, de a-și exprima propriile emoții, dar și de a-l asculta pe celălalt. Securizantul se simte bine în intimitate, nu se teme că ar putea fi abandonat, conștientizându-și valoarea. Totodată, știe să-și delimiteze un spațiu de libertăți, nu se lasă folosit și procedează similar în privința drepturilor partenerului său. Caracteristica principală a securizantului, spre deosebire de a celor din categoriile nesigure de atașament, este faptul că sistemul său emoțional nu devine *iritat*, în prezența unei amenințări oarecare (cum i se întâmplă anxiosului) și nici nu intră în *blocaj* (ca evitantul); dimpotrivă, se lansează în căutarea de soluții, mobilizându-și resursele și încrederea în sine.

Satisfația, angajamentul și încrederea în relația de cuplu sunt superioare în cazul persoanelor cu un stil de atașament securizant, așa cum rezultă din studiul realizat de Patrick Keelan, Kenneth Dion și Karen Dion²⁵. Caracteristica aceasta de pozitivitate se menține, potrivit autorilor canadieni citați, chiar și când doar unul dintre parteneri este securizant, el jucând rolul de „amortizor” al tensiunilor din cuplu. Calitatea respectivă nu se asociază neapărat cu niște markeri sociali care să-i scoată în evidență pe oamenii securizanți: nu sunt totdeauna în centrul atenției, nu sunt cei mai prietenoși, mai amuzanți sau mai „săritori”, nici cei mai frumoși, ci aparțin tuturor profilurilor dintr-o societate (de la persoanele active și implicate, la cele retrase; de la vorbăreți la taciturni; de la oameni care par să aibă mereu succes, la cei preocupați de nereușite și copleșiți de muncile lor etc.).

Într-un inventar rapid al aspectelor pozitive pe care atitudinea securizantă le aduce în cuplu, Levine și Heller²⁶ menționează: stingerea cu ușurință a conflictelor; flexibilitatea mentală (disponibilitatea de a asculta criticile altora și, eventual, de a-și reconsidera convingerile și strategiile); comunicare liberă, clară și precisă a sentimentelor față de parteneri; absența unor așa-zise „strategii” de relaționare; confortul resimțit în intimitate, împreună cu partenerul; atitudinea iertătoare; considerarea intimității emoționale și a celei sexuale ca un întreg, nu ca două lucruri distincte; încrederea în capacitatea lor de a ameliora relația; responsabilitatea pentru starea de bine a partenerilor.

Persoanele cu *atașament anxios* își trăiesc relațiile de cuplu ca niște radare care detectează de la mare distanță tot ceea ce ar putea intra în spațiul dintre ele și parteneri, amenințându-le coeziunea; liniștea va reveni doar după ce partenerul va transmite fără echivoc prezența sa afectuoasă și stabilă. Poziționarea anxioșilor în cadrul cuplului este

²⁴ Levine și Heller, *Stiluri de atașament*.

²⁵ J. P. R. Keelan, K. K. Dion, and K. L. Dion, “Attachment Style and Relationship Satisfaction: Test of a Self-Disclosure Explanation,” *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement* 30, no. 1 (1998): 24–35, <https://doi.org/10.1037/h0087055>

²⁶ Levine și Heller, *Stiluri de atașament*.

caracterizată de: dorința de intimitate; sensibilitate excesivă la orice semn de respingere; comunicare inefficientă a dorințelor, asociată cu anumite comportamente de protest; nevoia de a obține permanent asigurări de iubire și de a ști care le este statutul în cadrul relației. Lipsa siguranței de sine și fricile multiple (de abandon, de trădare) pot conduce la exagerarea controlului asupra partenerului, la accese de gelozie și la generalizări pripite (de genul: „tu... niciodată...”; „tu... totdeauna...”), nedrepte în raport cu partenerul, căruia de altfel nici nu-i lasă prea mult loc în construcția relației și în menținerea ei funcțională.

Cu ce bagaje vine în cuplu evitantul? Marca sa comportamentală este aceea a *strategiei de dezactivare a atașamentului*, adică de blocare a tendinței de a se apropia prea mult de cineva. Din atitudinile sale obișnuite, fac parte: convingerea că nu are un partener pe măsura sa (visând la o persoană „perfectă” și la o relație „ideală”) și exagerarea defectelor celui cu care se află într-o relație (nu-i place cum se îmbracă, modul în care merge, în care mănâncă, râde etc.); refuzul de a-i spune partenerului că îl iubește (chiar dacă dă unele semne în acest sens); ținerea unor lucruri în regim de secret sau exprimarea lor vagă, cu scopul de a păstra un sentiment de independență; evitarea apropierei fizice (refuzul de a dormi în același pat cu partenerul, de a face sex, de a merge „în rând” cu el); „absența din relație”, atunci când partenerul dorește să comunice; în schimb, poate arăta semne de apropiere față de persoane din afara cuplului, inducând nesiguranță în relație.

În orice relație de cuplu (în care nu au apărut copiii, încă), partenerii devin figuri de atașament unul față de celălalt. Aceste roluri se prefigurează încă de la prima întâlnire amoroasă; apoi, pe parcurs, se consolidează printr-o serie de adaptări emoționale care duc la crearea unor scheme tranzacționale aproape automatizate²⁷. Aceste scheme – pe care membrii cuplurilor le conștientizează arareori – au rolul de a pune relația „pe pilot automat”, în viața cotidiană obișnuită (în absența unor stresori extraordinari) făcând să scadă nivelul general de tensiune. Schemele adaptative funcționează bine și predictibil în cazul în care partenerii sunt securizanți, dar generează conflicte în cazul unor parteneri cu tipuri nesigure de atașament, căci fiecare așteaptă de la celălalt lucruri pe care nu i le poate da (în forma sau în cantitatea cerută).

Din nefericire și pentru unii și pentru alții, anxioșii se implică uneori în relații cu evitanții. Primii își sufocă partenerul cu dovezile lor de iubire, așteptând să primească „la schimb” o cantitate cel puțin la fel de mare de declarații și alte confirmări; cei din urmă încearcă să pună bariere, creând impresia că fug din relație și că nu le pasă de partener. Și unora și altora le este afectată în mod cert starea de bine mentală. Și atunci, apar fulgurante prize de conștiință, de genul secularei lamentări muzicale a lui Anton Pann: „Până când nu te iubeam / Unde mă culcam, dormeam...”.

5. Starea de bine mentală

De ce preferă majoritatea oamenilor să trăiască în cupluri? Ca să nu mai aibă liniște, să nu doarmă de supărare, sau poate ca să resimtă un plus de securitate individuală, de acceptare, de împlinire? Toată lumea vrea să fie *fericită*, acest termen cu nenumărate semnificații filosofice coborând în sfera lumescului sub forma a ceea ce numim „bunăstare mentală”, starea de bine pe care o procură dragostea, satisfacția, plăcerea. Există și o definiție medicală a stării de bine mentală, formulată de Organizația Mondială a Sănătății: „O stare de bine în care fiecare persoană își realizează propriul potențial, poate face față

²⁷ J. E. Dumas, „Home and School Correlates of Early At-Risk Status: A Transactional Perspective,” in *At Risk Youth: Theory, Practice, Reform*, ed. R. F. Kronick (New York: Garland Publishing, 1997), 97–117.

tensiunilor normale ale vieții, poate lucra cu folos și productiv și este capabilă să contribuie la rândul ei la dezvoltarea comunității din care face parte”.

Din perspectivă psihologică, starea de bine mentală nu echivalează cu plăcerea, divertismentul, timpul liber (adică un fel de hedonism, de tipul celui practicat în „nebunii ani ’60”, de exemplu, când se cânta rock, se fuma iarbă și se dormea în corturi mixte, fără angajamente „pe viață”). Fericirea și bunăstarea mentală sunt mai curând efectele secundare pozitive care se produc atunci când oamenii trăiesc cu sentimentul de apartenență (la o familie, o comunitate, o cultură), când au un scop în viață, un sens²⁸ sau chiar o speranță, un sentiment pozitiv în legătură cu viitorul.

Deși încă nesatisfăcător teoretizată, starea de bine mentală este promovată de diverse organisme statale și private din domeniul sănătății și al *wellness*-ului, prin formularea unor recomandări privind diverse practici din viața cotidiană: să stabilim relații, să discutăm și să ascultăm, fiind „prezenți” și având un sentiment de apartenență; să apreciem lucrurile mărunte care ne aduc bucurie, trăind clipa; să fim activi, menținându-ne satisfacția față de ceea ce facem; să nu încetăm procesul de învățare și să nu ne refuzăm experiențele noi, chiar surprinzătoare; să participăm la viața comunității, ajutând oameni, împărtășind cu ei idei, emoții, bunuri²⁹ etc..

Binele mental este cel puțin la fel de important ca sănătatea fizică; de altfel, atunci când oamenii intră în depresie își neglijează și sănătatea fizică. Cu toate acestea, la nivel global și individual puțini sunt cei care fac ceva în mod special pentru starea mentală de bine, până când ea nu se deteriorează, căpătând simptomatologia specifică stresului, anxietății și depresiei. Studiile OMS arată că, pe fondul restricțiilor impuse în timpul pandemiei de Covid-19, au crescut îngrijorător cazurile de depreciere a stării de bine mentale. Iată un bun motiv pentru a cerceta modul în care viața de cuplu a influențat această stare, în perioadele de carantină.

Stresul este una dintre afecțiunile curente în rândul populației adulte, provenind în special din sarcinile profesionale (impuse sau voluntar asumate) peste limitele suportabilității (burnout-ul). Anxietatea, la rândul ei, este o stare psihică ce se caracterizează printr-o „frică fără obiect”. Deși este adesea folosit ca echivalent pentru anxietate, termenul de angoasă trimite, de fapt, la o senzație fizică de constrângere și apăsare, ce însoțește anxietatea. Anxietatea este, așadar, o îngrijorare excesivă față de niște probleme pe care le amplificăm, față de niște situații despre care credem că vor veni în curând, fără a le putea ține piept. Urcând pe scara gravității, depresia este o deteriorare a bunăstării mentale care presupune: tristețe cvasi-permanentă; pierderea interesului față de acele activități zilnice care altădată procurau plăcere; pierderea apetitului alimentar; tulburări de somn (insomnie sau, din contră, hipersomnie); încetineală psihomotorie (astenie); un sentiment excesiv de devalorizare sau de culpabilitate; dificultăți de atenție; sentimentul că viața nu mai are rost.

În medicina clasică, abordarea acestor afecțiuni se bazează deseori pe medicamente (antidepresive și antioxilitice). Dar până la stadiile grave care nu pot evita medicația, psihoterapia are soluțiile ei alternative, prin care să restaureze starea de bine. În cadrul acestor soluții psihoterapeutice, sunt mobilizate resursele persoanei afectate, dar și ale mediului în care trăiește – în principal cuplul căruia aparține. Printre metodele des folosite, remarcăm terapia

²⁸ Roy F. Baumeister, *Sensuri ale vieții*, trad. Éva Kállay (Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2011).

²⁹ Jules Aked, Nic Marks, Corrina Cordon, and Sam Thompson, *Five Ways to Wellbeing: The Evidence* (London: New Economics Foundation, 2008).

cognitiv-comportamentală (Cognitive Behavioral Therapy – CBT), inițiată de Aaron Beck³⁰. Principiul de bază al acestei terapii pleacă de la faptul că modurile în care ne comportăm sunt determinate în primul rând de felul în care interpretăm situațiile imediate. Problemele cu care ne confruntăm apar din cauza sensului pe care îl dăm evenimentelor trăite *aici și acum* și din cauza gândurilor negative ce afectează comportamentul și nivelul nostru de încredere. Prin terapia cognitiv-comportamentală, putem deveni mai conștienți de gândurile noastre prezente (care deseori sunt *distorsiuni cognitive*), care ne determină să reacționăm inadecvat în raport cu realitatea. Astfel de distorsiuni cognitive apar frecvent în relațiile de cuplu ale partenerilor cu atașamente nesigure (mai ales ale anxioșilor – excesiv de bănuitori cu privire la sensul unei anume atitudini a partenerului). Rezolvarea parțială a problemei ar depinde, din perspectiva CBT, de implicarea dirijată a partenerilor într-un proces rațional de comunicare și negociere, la capătul căruia fiecare să înțeleagă mai bine nevoile celuilalt, limitele etc. și să-și modifice în consecință comportamentele (de exemplu: anxiosul să ceară mai puțin insistent dovezi de iubire, iar evitantul să se străduiască să-i spună partenerului „cele două cuvinte” magice – dacă chiar așa stau lucrurile).

Așadar, în cadrul vieții de cuplu, neînțelegerile, reproșurile, tensiunile sau chiar crizele majore cu potențial de separare pot avea drept sursă distorsiuni cognitive grefate pe caracteristicile stilurilor de atașament. În situații de stres suplimentar, ele expandează și afectează grav starea de bine mentală. Și totul se produce, culmea, în numele dragostei! Dar dragostea are ea legătură cu rațiunea și comunicarea? Odată cu Sue Johnson³¹, ne întrebăm dacă se pot negocia compasiunea și apropierea dintre parteneri. Putem obține starea de bine mentală printr-o iscusită... negociere?

În acest punct interogativ, ne întoarcem la problema atașamentului, însă de data aceasta nu din unghiul CBT, ci din cel al EFT (*Emotionally Focused Therapy*). Utilizată tot mai mult în ultima vreme, grație folosirii instrumentarului creat de Susan Johnson^{32,33} și de alți psihoterapeuți³⁴, terapia centrată pe emoții ne învață că, dacă vrei ca relația de cuplu să-ți procure o stare de bine mentală, „renunță să înveți cum să argumentezi mai bine, renunță să-ți analizezi copilăria timpurie, să faci gesturi romantice mărețe sau să experimentezi noi poziții sexuale. În schimb, recunoaște și acceptă că ești atașat emoțional și dependent de partenerul tău cam în același fel în care un copil este de un părinte care îl hrănește, liniștește și protejează. Deși atașamentul în relațiile adulte se bazează mai mult pe reciprocitate și mai puțin pe contactul fizic, natura legăturii emoționale este aceeași”³⁵.

6. Satisfacția în relația de cuplu

Starea de bine mentală și satisfacția în relația de cuplu sunt strâns corelate, atât în sens pozitiv, cât și negativ. În această ultimă ipostază, trebuie subliniat faptul că „distresul relațional precede alte tulburări mentale și viceversa (...). Neînțelegerile din cuplu sunt asociate cu o paletă largă de tulburări de dispoziție, de anxietate și de abuz de substanțe (...).

³⁰ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (Madison, CT: International Universities Press, 1975).

³¹ Sue Johnson, *Ține-mă strâns în brațe*, trad. Ana Mănescu (București: Editura Act și Politon, 2017).

³² Johnson, *Ține-mă strâns în brațe*.

³³ Sue Johnson, *Teoria atașamentului în practică: teoria centrată pe emoții (EFT) aplicată la indivizi, cupluri și familii*, trad. Sorana Oțetea (București: Editura Trei, 2020).

³⁴ Leslie Greenberg, Nancy Malberg, și Mary Tompkins, *Lucrând cu emoția în terapia psihodinamică, terapia cognitiv-comportamentală și terapia centrată pe emoții* (București: Editura Trei, 2020).

³⁵ Johnson, *Ține-mă strâns în brațe*.

Neînțelegerile din relații agravează simptomele de depresie și de anxietate în timp. Iar când apar simptomele, satisfacția scade³⁶. Poate cuplul să ofere suport în refacerea stării de bine mentale, și prin ce mijloace? CBT îi invită pe membrii cuplurilor să discute și să negocieze, ca să crească nivelul de satisfacție al vieții în comun; EFT îi îndeamnă să-și desfășoare arsenalul emoțional, pentru același scop; anecdotica populară are și ea sfaturi pentru vremuri critice, în relația dintre El și Ea (sau invers).

Dacă vom discuta / negocia „cu cărțile pe masă” sau, după caz, vom recunoaște caracterul inefabil și misterios al iubirii³⁷, dacă vom lăsa sentimentele să lucreze, dincolo de negocieri și strategii raționale puse în practică pentru a ne menține relația funcțională, vom avea oare o mai mare satisfacție în relația de cuplu? Unii spun că da, alții spun că nu. Depinde, fără doar și poate, de... stilul de atașament!

Cercetările efectuate de Kirkpatrick și Davis³⁸ au arătat, de exemplu, că partenerii cu același stil de atașament (nesigur) nu manifestă satisfacție în relația de cuplu, iar studiile lui Feeney și Noller³⁹ au demonstrat că un stil de atașament evitant conduce la nemulțumire privind satisfacția în relația de cuplu; doar în cazul partenerilor securizanți s-au înregistrat niveluri mari de satisfacție în relația de cuplu⁴⁰.

Dar, de fapt, ce este *satisfacția* în relația de cuplu? Potrivit Ximenei Arriaga⁴¹, „satisfacția relației romantice corespunde judecății unei persoane cu privire la pozitivitatea relației sale” (p. 758). Este vorba în mod clar de *o persoană* și de *judecata ei* cu privire la *pozitivitatea relației* în care a intrat; așadar, nu vorbim despre chestiuni general valabile pentru toate cuplurile de pe pământ, din toate vremurile și din toate ariile de civilizație, ci doar despre niște percepții subiective, încadrate, ce-i drept, de anumite uzanțe sociale forjate istoric, religios, moral, cultural etc. (de exemplu: femeia să fie supusă bărbatului, în tradiția creștinismului primar; bărbatul să aducă bani, iar femeia „să țină casa” – în mercantilismul modern; femeia este egala bărbatului – în paradigma contemporană a drepturilor omului – sau chiar, în registrul discriminărilor pozitive, „să nu fie atinsă nici măcar cu o floare”; multe alte asemenea aserțiuni, izvorâte din mișcări politice sau din mode trecătoare de conduită aproximează așteptările considerate rezonabile, la un moment dat, într-un anume segment de societate, pentru mult-dorita satisfacție în cuplu). În vremuri obișnuite, stabile axiologic și netulburate de evenimente ieșite din comun, când este respectată „regula socială”, partenerii au învățat că trebuie să fie mulțumiți de relația lor de cuplu, în anumite condiții replicate inter-generațional sau măcar validate la nivelul unei generații; în vremuri instabile și riscante (cum ar fi o pandemie sau o criză economică), apar dificultăți mari în a construi o „normă socială” privind satisfacția maritală, aceasta devenind în mod pregnant o problemă mai adânc subiectivă, individuală, în timp ce cazuistica societală cu rol de comparație pierde mult din relevanță. Cu alte cuvinte, pe parcursul maturizării

³⁶ Johnson, *Teoria atașamentului în practică*.

³⁷ Johnson, *Ține-mă strâns în brațe*.

³⁸ L. A. Kirkpatrick and K. E. Davis, “Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis,” *Journal of Personality and Social Psychology* 66, no. 3 (1994): 502–512, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>

³⁹ John A. Feeney and Penny Noller, “Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships,” *Journal of Personality and Social Psychology* 58, no. 2 (1990): 281–291, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>

⁴⁰ Ehsan Ebrahimi and Seyed Ali Kimiaei, “The Study of the Relationship among Marital Satisfaction, Attachment Styles, and Communication Patterns in Divorcing Couples,” *Journal of Divorce & Remarriage* 55, no. 6 (2014): 451–463, <https://doi.org/10.1080/10502556.2014.931759>

⁴¹ Ximena B. Arriaga, “The Ups and Downs of Dating: Fluctuations in Satisfaction in Newly Formed Romantic Relationships,” *Journal of Personality and Social Psychology* 80, no. 5 (2001): 754–765.

noastre suntem învățați să ne dorim *ceva* anume de la relația de cuplu, acel *ceva* depinzând de variabila de gen, de vârstă, de prezența sau absența copiilor, de nivelul cultural și economic al partenerilor etc. Dar, în zona subconștientă, tot proiectul nostru de satisfacție se învâрте în jurul stilurilor de atașament. Când paradigma satisfacției patentată comunitar intră în declin, fiecare se descurcă cum poate! Fiecare se întreabă ce anume îi aduce satisfacția în cuplu și ce anume i-o năruie. În mod similar, în judecata publică, apar întrebări de genul: "Ce nu l-a satisfăcut pe X în relația de cuplu cu Y, că părea așa de frumoasă..."

Factorii personali / interpersonal care definesc satisfacția în cuplu sunt numeroși: unii au legătură cu istoria personală a relațiilor; alți factori se revendică de la nivelul comunicării intime și al compatibilității sexuale (cel puțin trei-patru decenii, în care aceste aspecte ale vieții sunt relevante); mulți alți factori provin din personalitatea partenerilor, din expresivitatea lor emoțională, din educația lor și din dinamica familiei de origine a fiecăruia; contează, de asemenea, statutul socio-economic și profesional al cuplului și al membrilor acestuia, luați individual; timpul acordat relației de cuplu este și el o sabie cu două tăișuri pentru nivelul de satisfacție – așa cum au relevat studiile întreprinse asupra vieții de familie în timpul carantinei⁴².

Enumerând o mică parte dintre categoriile de elemente constitutive ale satisfacției maritale, constatăm că există unele mai adânc ancorate în stilurile de atașament. De exemplu, elementul numit „dinamica familiei de origine” relevă, potrivit cercetărilor întreprinse de Stackert și Bursik⁴³, că tiparele de interacțiune formate în copilărie ne urmăresc pe parcursul construcției sistemului cognitiv în materie de relații interpersonale / conjugale. Teoria care stă la baza terapiei cognitiv-comportamentale afirmă că gândurile iraționale produc în mintea individului așteptări defazate de realitate, frustrări de tot felul și, în consecință, predispun la comportamente defensive; la polul opus, gândurile susținute de o analiză cvasi-rațională trimit către interacțiuni pozitive. În cazul persoanelor cu un stil de atașament nesigur, distorsiunile cognitive sunt mai dese și generează o mai scăzută satisfacție în relația de cuplu decât în cazul celor cu atașament securizant.

Ce se întâmplă cu satisfacția maritală pe timp de pandemie? Constrângerile carantinei au generat noi dinamici relaționale în cuplu⁴⁴. Unele dintre constrângeri s-au dovedit pozitive; altele, din contră, au antrenat dificultăți greu de depășit privind reorganizarea spațiului familial, programele orare ale fiecăruia, rutinele cotidiene. În perioada de carantină, unele cupluri și-au menținut stabilitatea și calitatea relațională, beneficiind chiar de o ameliorare a acestora și de descoperirea unor noi modalități de dobândire a bunăstării mentale; alte cupluri au cunoscut degradarea stării mentale de bine și a satisfacției maritale. Cele dintâi și-au mărit timpul consacrat activităților comune, raportând de asemenea o mai bună intimitate și o mai bună comunicare; de asemenea, cuplurile care și înainte de pandemie considerau că au un bun nivel de satisfacție maritală par să fi gestionat mai bine stresul cotidian și să se fi adaptat mai bine la schimbările survenite în rutina zilnică. În cazul cuplurilor care au intrat în carantină cu probleme și relații

⁴² Glowacz, Schmits, and Goblet, "Les couples mis à l'épreuve du confinement de la crise Covid," 285.

⁴³ R. A. Stackert and K. Bursik, "Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction," *Personality and Individual Differences* 34, no. 8 (2003): 1419–1429, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)

⁴⁴ Paul Fraenkel and W. L. Cho, "Reaching Up, Down, In, and Around: Couple and Family Coping During the Coronavirus Pandemic," *Family Process* 59, no. 3 (2020): 847–864, <https://doi.org/10.1111/famp.12570>

nesatisfăcătoare, s-au raportat, potrivit studiilor efectuate de Fivecoat și colaboratorii⁴⁵, o amplificare a conflictelor. De altfel, nevoile de intimitate personală și conjugală au fost la originea celor mai multe dintre conflictele conjugale din timpul pandemiei⁴⁶.

Funcționalitatea unui cuplu, starea de bine din interiorul său și satisfacția partenerilor depind de crearea unei atmosfere propice unor experiențe dominant pozitive pentru fiecare partener. Persoanele care au șansa unor experiențe fericite în viața de cuplu raportează sistematic o satisfacție maritală ridicată. Însă evaluare satisfacției în cuplu rămâne o temă sensibilă, din cauza caracterului ei subiectiv și a eterogenității criteriilor folosite.

Viața în cuplu poate fi o sursă de satisfacție (de altfel, acesta pare să fie motivul rațional al alegerii pe care o fac cei mai mulți adulți); dar relația de cuplu poate aduce disconfort mental, neplăceri morale și materiale, constrângeri și tensiuni, care pot deborda în forme dintre cele mai neașteptate de agresivitate. Totuși, indiferent de gradul de (in)satisfacție dintr-o relație prezentă, partenerii pot alege să facă o schimbare: individuală sau comună. Cea individuală afectează oricum relația de cuplu, printr-un stil de relaționare diferit; schimbarea convenită în comun va conduce spre o viață în care nevoile să le fie identificate, recunoscute și apoi împlinite: împreună sau separat.

7. Concluzii

Relațiile de cuplu fac obiectul multor cercetări contemporane, nu numai în psihologie, ci și în alte științe socioumane (de la antropologia culturală, la economie și științele politice), fiecare încercând să lămurească motivele pentru care oamenii aleg să trăiască în cuplul marital, compatibilitățile / incompatibilitățile partenerilor, modalitățile cele mai bune de rezolvare a conflictelor etc. Pe lângă studiile teoretice ale specialiștilor din Occident și de la noi, există și o semnificativă cazuistică, provenind de la psihoterapeuții de cuplu și familie, care își asumă diverse paradigme consacrate în acest domeniu. Având acces deopotrivă la fundamentele teoretice (școlile de gândire) și la practica terapeutică, am abordat tema satisfacției maritale în perioada de pandemie ca pe o provocare de factură ideal-tipică, apărută intempestiv într-o societate în care existau deja destul de multe mutații în privința relațiilor și a comunicării dintre parteneri (impactul social-media, reșezarea structurilor de putere economică și profesională, redistribuirea sarcinilor casnice).

În situațiile de viață marcate de factori de stres suplimentari față de cei obișnuiți, problema echilibrului și a stării de bine în cuplu cunoaște aspecte inedite. Asemenea aspecte au putut fi sesizate pretutindeni în lume pe parcursul lunilor de carantină impuse de autorități pentru a stopa răspândirea virusului gripal Covid-19. În unele cupluri, s-au acutizat tensiunile mai vechi; în altele, s-au reconfigurat relațiile armonioase; în fapt, rare au fost cazurile în care membrii cuplurilor maritale nu au resimțit nicio schimbare, comparativ cu perioada pre-carantină.

Ce rezultate am obținut, prin cercetarea empirică?

În cazul primei ipoteze, informațiile culese și analizate *confirmă* presupunerea că există diferențe în ceea ce privește *percepția asupra experimentării relațiilor apropiate în*

⁴⁵ Heather C. Fivecoat et al., "It's Not Us, It's COVID: Individual and Relational Stress among Latine Couples Early in the Pandemic," *Couple and Family Psychology: Research and Practice* 13, no. 1 (2024): 50–66, <https://doi.org/10.1037/cfp0000222>

⁴⁶ Megan Luetke, Darby Hensel, Debby Herbenick, and Michael Rosenberg, "Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults," *Journal of Sex & Marital Therapy* 46, no. 8 (2020): 747–762, <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>

perioada pandemiei de COVID 19 în funcție de mediul de rezidență, în sensul că respondenții din mediul urban sunt mai anxioși în timp ce respondenții din mediul rural sunt mai evitați în experimentarea relațiilor apropiate în perioada pandemiei de COVID 19.

Pentru Ipoteza 2, informațiile analizate *confirmă* presupunerea că există diferențe în ceea ce privește *starea de bine mentală în perioada pandemiei de COVID 19* în funcție de *venitul familiei*, în sensul că familiile încadrate în categorii de venit mai mic resimt un nivel al stării de bine mai scăzut comparativ cu celelalte familii.

În cazul Ipotezei 3, informațiile analizate *confirmă parțial* presupunerea că *nivelul stării de bine mentale* influențează *nivelul satisfacției maritale din relația de cuplu în perioada pandemiei de COVID 19* în sensul că dimensiunile satisfacției maritale (*consens diadic, expresie afectivă, coeziune diadică și satisfacție diadică*) cresc *nivelul stării de bine mentale*, dar nu apar influențe din partea tuturor dimensiunilor satisfacției maritale.

Pentru Ipoteza 4, informațiile analizate *confirmă* presupunerea că există un model de predicție valid în care *nivelul satisfacției maritale din relația de cuplu* poate fi prezis de variabilele *percepția asupra experimentării relațiilor apropiate (stil de atașament)* și *nivelul stării de bine mental în perioada pandemiei de COVID 19*.

References

- Ainsworth, Mary. "The Effects of Maternal Deprivation: A Review of Findings and Controversy in the Context of Research Strategy." In *Deprivation of Maternal Care: A Reassessment of Its Effects*. Public Health Papers 14. Geneva: World Health Organization, 1962.
- Aked, Jules, Nic Marks, Corrina Cordon, and Sam Thompson. *Five Ways to Wellbeing: The Evidence*. London: New Economics Foundation, 2008.
- Arriaga, Ximena B. "The Ups and Downs of Dating: Fluctuations in Satisfaction in Newly Formed Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 80, no. 5 (2001): 754–765.
- Aubignat, Céline F., and François Kraus. "Quel est l'impact de la crise du Covid-19 sur les couples?" *L'Observatoire du Couple*. IFOP, August 2, 2021. Accessed [data accesării]. <https://www.yeswebloom.com/observatoire-couple-ifop/impact-couples-crise-covid-19/>
- Bartholomew, Kim. "Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective." *Journal of Social and Personal Relationships* 7, no. 2 (1990): 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, Kim, and Leonard M. Horowitz. "Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model." *Journal of Personality and Social Psychology* 61, no. 2 (1991): 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, Roy F. *Sensuri ale vieții*. Tradus de Éva Kállay. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2011.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Madison, CT: International Universities Press, 1975.
- Bowlby, John. *Maternal Care and Mental Health*. New York: Schocken, 1951.
- Bowlby, John. *O bază de siguranță: aplicații clinice ale teoriei atașamentului*. Tradus în română, 2011. București: Editura Trei.
- Charton, Laurence, Léoni Labrecque, and Joseph Josy Lévy. "The COVID-19 Pandemic: Global Impacts on Families." *Enfances, Familles, Générations* 40 (2022). <https://www.erudit.org/en/journals/efg/2022-n40-efg07681/1096375ar/>
- Crowell, J. Alan, Dominique Treboux, and Everett Waters. "Stability of Attachment Representations: The Transition to Marriage." *Developmental Psychology* 38, no. 4 (2002): 467–479. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.4.467>

- Delage, Marie. "Comment s'attache-t-on dans un couple ?" *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux* 2009/1, no. 42 (2009): 87–105. <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2009-1-page-87.htm>
- Dugravier, Régine, and Anne-Sophie Barbey-Mintz. "Origines et Concepts de la Théorie de l'Attachement." *Enfances & Psy* 66, no. 2 (2015): 14–22. <https://doi.org/10.3917/ep.066.0014>
- Dumas, J. E. "Home and School Correlates of Early At-Risk Status: A Transactional Perspective." In *At Risk Youth: Theory, Practice, Reform*, edited by R. F. Kronick, 97–117. New York: Garland Publishing, 1997.
- Ebrahimi, Ehsan, and Seyed Ali Kimiaei. "The Study of the Relationship among Marital Satisfaction, Attachment Styles, and Communication Patterns in Divorcing Couples." *Journal of Divorce & Remarriage* 55, no. 6 (2014): 451–463. <https://doi.org/10.1080/10502556.2014.931759>
- Feeney, John A., and Penny Noller. "Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 58, no. 2 (1990): 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fivecoat, Heather C., C. Mazurek, C. N. Cunningham, K. Gandhi, M. W. Driscoll, H. N. Reischer, Q. E. Hendershot, R. Kritzik, and E. Lawrence. "It's Not Us, It's COVID: Individual and Relational Stress among Latine Couples Early in the Pandemic." *Couple and Family Psychology: Research and Practice* 13, no. 1 (2024): 50–66. <https://doi.org/10.1037/cfp0000222>
- Fraenkel, Paul, and W. L. Cho. "Reaching Up, Down, In, and Around: Couple and Family Coping During the Coronavirus Pandemic." *Family Process* 59, no. 3 (2020): 847–864. <https://doi.org/10.1111/famp.12570>
- George, C., N. Kaplan, and M. Main. *Adult Attachment Interview Protocol*. Unpublished manuscript. University of California, Berkeley, 1984.
- Glowacz, Fabienne, Emilie Schmits, and Margot Goblet. "Les couples mis à l'épreuve du confinement de la crise Covid." *Psychologie Française* 67 (2022): 285–304. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.06.002>
- Gozlan, Marc. "Amour et sexualité à l'heure de la Covid-19." *Le Monde* (blog *Réalités Biomédicales*), February 14, 2021. <https://www.lemonde.fr/blog/realitesbiomedicales/2021/02/14/amour-et-sexualite-a-lheure-de-la-covid-19/>
- Greenberg, Leslie, Nancy Malberg, și Mary Tompkins. *Lucrând cu emoția în terapia psihodinamică, terapia cognitiv-comportamentală și terapia centrată pe emoții*. București: Editura Trei, 2020.
- Hesse, Erika. "The Adult Attachment Interview: Historical and Current Perspectives." In *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, edited by Jude Cassidy and Phillip R. Shaver. New York: Guilford Press, 1999.
- Johnson, Sue. *Ține-mă strâns în brațe*. Tradus de Ana Mănescu. București: Editura Act și Politon, 2017.
- Johnson, Sue. *Teoria atașamentului în practică: teoria centrată pe emoții (EFT) aplicată la indivizi, cupluri și familii*. Tradus de Sorana Oțetea. București: Editura Trei, 2020.
- Josse, Evelynne. "Les couples à l'épreuve du COVID-19." *Résilience PSY*, June 2020. <https://www.resilience-psy.com/les-couples-a-lepreuve-du-covid-19/>
- Keelan, J. P. R., K. K. Dion, and K. L. Dion. "Attachment Style and Relationship Satisfaction: Test of a Self-Disclosure Explanation." *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue*

- canadienne des sciences du comportement* 30, no. 1 (1998): 24–35.
<https://doi.org/10.1037/h0087055>
- Kirkpatrick, L. A., and K. E. Davis. "Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis." *Journal of Personality and Social Psychology* 66, no. 3 (1994): 502–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>
- Levine, Amir, și Rachel Heller. *Stiluri de atașament. O nouă teorie a atașamentului. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită*. Tradus în română. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2015.
- Luetke, Megan, Darby Hensel, Debby Herbenick, and Michael Rosenberg. "Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults." *Journal of Sex & Marital Therapy* 46, no. 8 (2020): 747–762.
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>
- MacIntosh, Heather. "Coupling and Trauma in the Context of COVID-19." *Dr. Heather MacIntosh*, 2020. <https://www.drheathermacintosh.com/post/coupling-and-trauma-in-the-context-of-covid-19>
- Stackert, R. A., and K. Bursik. "Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction." *Personality and Individual Differences* 34, no. 8 (2003): 1419–1429.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Turliuc, N., and L. Ichimaș. "Stilurile de atașament și alegerea partenerului romantic ipotetic." *Analele Psihologiei*, 2021. <https://www.psih.uaic.ro/anale-psi/wp-content/uploads/sites/10/2021/01/8.-Stilurile-de-ata%C5%9Fament-%C5%9Fi-alegerea-partenerului-romantic-ipotetic.pdf>
- Wallin, J. David. *Attachment in Psychotherapy*. Reprint edition. New York / London: The Guilford Press, 2007.
- Williamson, Hannah C. "Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions." *Psychological Science* 31, no. 12 (2020): 1479–1487.
<https://doi.org/10.1177/0956797620972688>