

UNIVERSITATEA BUCUREȘTI  
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE  
EDUCAȚIEI

**CONȘTIENTIZAREA MODELELOR DE RELAȚIONARE  
ȘI DE GEN-ROL DIN FAMILIA DE ORIGINE.  
IMPLICAȚII ASUPRA VIEȚII DE FAMILIE ACTUALE**

TEZĂ DE DOCTORAT

COORDONATOR  
**PROF. UNIV. DR. NICOLAE MITROFAN**

DOCTORAND  
**ANGELA IONESCU**

**BUCUREȘTI  
2009**

## REZUMAT

Am fost dintotdeauna fascinată de complexitatea ființei umane și de ideea de a putea înțelege unele dintre resorturile interioare care guvernează funcționarea sa. Am început să studiez aceste aspecte inițial prin intermediul facultății de psihologie, apoi parcurgând Masterul în Psihodiagnostic și Psihoterapie. Mi-am îndreptat atenția către domeniul care m-a atras încă dinaintea absolvirii studiilor universitare, psihoterapia și dezvoltarea personală, practicate sub influența puternică a credinței mele că dincolo de aspectele de suprafață pe care le considerăm adesea responsabile de ceea ce ni se întâmplă în viață se află elemente profunde și semnificative care se cer descoperite, clarificate și integrate. Este o convingere confirmată și întărită de aspectele teoretice, dar și aplicative ale formării mele. Aș descrie elaborarea acestei lucrări ca pe o prelungire a interesului pentru activitățile de psihoterapie și de dezvoltare personală care m-au preocupat și în direcția cărora am lucrat în ultimii 13 ani. Dacă inițial mă gândisem mai mult la o cercetare de tip psihodiagnostic referitoare la atitudinea față de femeie a partenerilor cuplului conjugal din familia românească actuală, traseul meu profesional centrat pe psihoterapie m-a făcut să mă re poziționez și să încerc să valorific constatările din lucrul cu clienții pentru a aduce niște explicitări în câmpul psihologiei familiei și pentru a propune un posibil model de intervenție în sprijinul persoanelor căsătorite și nu numai.

Am trăit conturarea acestei teze ca pe o îmbinare a interesului profesional pentru clarificarea unor elemente capabile să dirijeze un demers de conștientizare și optimizare personală cu preocupări personale generate de experiența de cuplu și de familie. În cabinet am întâlnit de foarte multe ori (mai ales la cliențe de sex feminin) problematici care trimit în paralel la două paliere:

- pe de o parte, necesitatea aducerii la nivel conștient a unor conținuturi, modele, convingeri, scenarii de viață engramate de timpuriu, din familiile de origine și care influențează semnificativ relațiile actuale;
- pe de cealaltă parte, importanța adaptării acestor modele de funcționare învățate de la generațiile anterioare față de cerințele impuse de epoca în care trăim și care este marcată de schimbări spectaculoase și adeseori radicale la nivel social, economic, cultural și, nu în ultimul rând, familial.

La rândul meu, în travaliul propriu de autoanaliză și în viața de cuplu m-am întâlnit cu aceleași aspecte. Am experimentat, ca femeie căsătorită, angajată profesional și interesată de carieră, provocările generate de amestecul de modele tradițional versus egalitar cu privire la gen-rolurile feminin-masculin din familie. Am descoperit, mai departe, importanța conștientizării modelelor de relaționare și de rol cu care am venit din familia originară și care s-au întâlnit și uneori confruntat cu cele ale partenerului meu conjugal.

Această dublă experiență, a demersului de autocunoaștere și a lucrului psihoterapeutic cu clienții, o consider acum semnificativă și am încercat să o îmbin cu o parte de cercetare științifică pe care o văd drept o argumentație necesară în împărtășirea unor concluzii la care am ajuns în timp.

Am avut șansa ca pe parcursul anilor de formare, de analiză personală și de practică propriu-zisă să întâlnesc câteva persoane și cadre de lucru pe care le simt ca repere esențiale și cărora le port respect și recunoștință pentru devenirea mea ca om și ca psihoterapeut. Punctul de pornire al traseului meu ca psihoterapeut s-a conturat la întâlnirea cu un specialist și o persoană de excepție, d-na profesor Iolanda Mitrofan, cea care m-a inițiat în ABC-ul lucrului cu grupuri și individual, care m-a încurajat și susținut necondiționat în perioada cea mai dificilă, a începuturilor marcate de ezitări, greșeli și anxietăți. Alături de dânsa am avut oportunitatea să învăț și să experimentez, să particip la nașterea și creșterea SPER-ului, să-mi construiesc o bază solidă pentru acumulările care au urmat. La scurt timp am avut șansa de a începe colaborarea în calitate de doctorand și de membru SPER cu d-nul profesor Nicolae Mitrofan, pe care îl percep ca un model de dedicare profesională și care mi-a fost un sprijin real prin felul în care m-a creditat și m-a acompaniat în elaborarea acestei lucrări. Un alt moment important al evoluției mele l-a constituit intrarea în Școala de psihodramă clasică, unde am descoperit o metodologie, o structură și principii pe care le-am simțit potrivite stilului meu de lucru și unde am beneficiat de întâlnirea cu alți formatori de mare calitate: Giovanni Boria, Dana Dragoteanu, Radu Vulcu și alții. Astăzi, psihodrama face obiectul de bază al activităților mele și în această manieră am lucrat și cu grupurile experimentale care au făcut obiectul cercetării din lucrarea de față. Sper ca această teză să se constituie ca un prilej pentru a le dovedi celor care au crezut în potențialul meu că eforturile și investițiile lor au dat rezultate. Le mulțumesc și le voi rămâne întotdeauna recunoscătoare pentru locul pe care l-au ocupat în viața mea.

Lucrarea de față se concentrează asupra modelelor de relaționare și de rol feminin/masculin pe care partenerii maritali le aduc cu sine și le manifestă în cadrul universului familial. Inițial ne-am axat pe relevarea de modificări ale rolurilor soț-soție și ale atitudinii față de femeie în cuplurile conjugale. Am pornit de la un fapt demonstrat, acela că schimbările importante traversate de societățile moderne în ultimul secol și-au pus amprenta dramatic și asupra structurării și funcționării familiilor actuale. Sunt modificări neuniforme, realizate diferențiat în culturi diferite și în medii diferite, iar re poziționarea femeii în cadrul familiei și redefinirea rolurilor soț-soție se află printre ele. Primul capitol teoretic al lucrării detaliază cele mai importante dintre aceste transformări din perspectivă istorică și centrat pe societatea românească. În ultimele decenii, femeile au început să iasă tot mai mult din rolurile matern (de creștere și îngrijire a copiilor) și cel de casnică și pentru a accede către roluri profesionale, sociale și spre carieră. În revers, mulți dintre bărbații sec. XX-XI se află în situația de a se orienta dinspre activități exclusiv profesional-sociale, exterioare căminului, către cele din interiorul casei și al familiei (educarea copiilor, gospodărie). Ne-a interesat manifestarea acestor mutații în populația românească, mai ales în acele segmente pe care cercetări, studii și lucrări de specialitate anterioare le-au identificat ca fiind cele mai rezonante la mișcările epocii: populația din mediul urban, cu studii medii și superioare.

Ipoteza de la care am demarat prima cercetare din lucrarea de față a fost aceea că modelele de relaționare în cuplu, construite la nivel social și preluate de individ în mod automat sub presiunea sistemului familial în care se naște și se dezvoltă, au o influență semnificativă asupra traiectului său ulterior. Ne-am centrat asupra celor două tipuri de structuri familiale cele mai prezente în societatea românească din ultimele decenii: tradițional versus egalitar. Cochetam la început cu ideea unei posibile generalizări explicative care să lege realitatea unor elemente din viața de familie a cuplurilor actuale de existența și persistența, la cei doi parteneri, la nivel inconștient, a modelului tradițional de relaționare soț-soție. Porneam de la un fapt binecunoscut în psihologie și anume că există niveluri diferite și suprapuse de funcționare psihică, între care adeseori pot exista dezacorduri, divergențe sau chiar conflicte. Presupuneam că este foarte probabil ca la un nivel – cel individual, conștient – să se afle înscrise principii caracteristice societății și timpurilor în care trăim astăzi, respectiv de democratizare și egalizare a rolurilor conjugale. În timp ce la un alt palier, mai profund, neconștientizat și care ține cumva de o transmitere colectivă, transgenerațională, se află probabil întipărite convingeri și prescripții dominante la generațiile înaintașilor, care au trăit în societăți conduse de valorile modelului tradițional de familie. Ne interesa investigarea acestor posibile conflicte la persoanele cele mai deschise către servicii de consiliere și psihoterapie și care, de regulă, sunt persoane cu nivel de pregătire peste medie (studii medii și superioare), provenind din mediul urban. De asemenea, ne-am orientat către sondarea acestor aspecte pentru a face comparația între persoane din categoria de vârstă 20-40 de ani și 41-60 de ani, respectiv persoane căsătorite și persoane necăsătorite. Variabila căsătorit / necăsătorit ni s-a părut semnificativă pentru a încerca o comparație pornind de la premisa că opțiunea pentru căsătorie se constituie ca un indicator vizibil al respectului și aderării la valori ale familiei tradiționale, în timp ce alegerea uniunii libere semnaleză din start o delimitare față de acestea și o opțiune către un model nou de conviețuire în cuplu. De aceea am presupus că un conflict între cele două nivele descrise anterior este mai posibil să apară la persoane ale căror opțiuni și comportamente indică o alegere a stilului tradițional de legitimare a relației, deși afirmativ doresc să trăiască după alte coordonate decât generațiile anterioare. De asemenea, ne-a interesat dacă apar diferențe între categoriile de vârstă, mergând pe ideea că transformările din ultimul secol fac ca generațiile mai tinere să fie tot mai expuse și mai atașate modelului egalitar, ceea ar sugera posibilitatea ca aici să apară mai multă conflictualitate decât la generațiile mai vârstnice. Tot aici vedeam și oportunitatea construirii și propunerii unui model de intervenție psihologică în ideea ameliorării calității vieții de cuplu, deoarece persoanele mai tinere au o mai mare disponibilitate și capacitate de a profita de acest tip de servicii.

Pentru a efectua comparațiile menționate am investigat un lot de 482 de persoane, dintre care:

- 251 persoane de sex feminin și 231 persoane de sex masculin
- 285 persoane din categoria de vârstă 20 - 40 de ani și 197 persoane din categoria de vârstă 41 - 60 de ani
- 239 persoane căsătorite(de cel puțin 1 an) și 243 persoane necăsătorite

La acești subiecți am aplicat un instrument elaborat de noi și care constă dintr-o listă de proverbe și o listă de afirmații, ambele referitoare la rolul femeii în familie:

- Lista de proverbe: Pentru a releva prezența modelelor engramate la un nivel profund am utilizat o listă de proverbe (despre familie, femeie, bărbat) selectate din lucrări de specialitate și Dicționare de proverbe românești. Am pornit de la premisa că folosirea de itemi construiți metaforic activează în procesul de răspuns atât conținutul conștient al psihicului, cât mai ales pe cel neconștientizat, de profunzime. Astfel, itemii metaforici au rolul de a surprinde credințe neafirmate sau aspecte comportamentale care nu pot fi observate în mod direct. Proverbele, prin calitatea lor de conținuturi metaforice, cuprind o observație asupra comportamentului uman care nu are o explicație coerentă. Ele conțin conservat ca esență modelul tradițional de raportare la familie și la rolurile masculin-feminin. Construirea listei de proverbe am realizat-o pornind de la gruparea acestora în câteva categorii relevante pentru modelul tradițional și anumite:

1. Mitul virginității femeii
2. Femeia privită ca obiect sexual
3. Ideea de superioritate a bărbatului față de femeie
4. Autoritatea bărbatului în fața femeii
5. Rolul preponderent al femeii în gospodărie
6. Rolul preponderent al bărbatului ca suport economic
7. Rolul preponderent al bărbatului ca protector al familiei
8. Violența domestică
9. Importanța căsniciei
10. Relațiile extraconjugale

Dintre acestea le-am selectat pe cele cu o formulare clară și am eliminat proverbele cu conținut redundant sau dificil de înțeles. Am obținut astfel o listă de 20 de proverbe, fiecare corespunzând ca semnificație unei afirmații din lista de afirmații de mai jos.

- Lista de afirmații: În urma documentării din literatura de specialitate și a practicii de lucru cu clienți și studenți am constatat că la nivel afirmativ s-au produs modificări importante la nivelul credințelor despre familie și despre rolurile partenerilor de cuplu în cadrul familiei. Construirea listei de afirmații am realizat-o pornind de la cele 10 categorii relevante pentru modelul tradițional (enumerat mai sus). În baza acestor categorii și a unei paralele între modelul tradițional și modelul egalitar am elaborat o listă de afirmații despre familie. Am obținut astfel o listă de 20 de afirmații, fiecare corespunzând ca semnificație unui proverb din lista de proverbe. Acordul sau dezacordul față de aceste enunțuri constituie păreri de care subiecții sunt conștienți, asumate voluntar și exprimate public.

Utilizând cele două liste am urmărit în ce măsură modelul tradițional persistă în prezent la populația românească și în ce măsură s-au produs schimbări semnificative în afirmarea modelului egalitar. Am urmărit, de asemenea, surprinderea de posibile discrepanțe între

cele două niveluri intrapsihice avute în vedere: cel profund, neconștientizat, accesat prin proverbe și cel conștient, de suprafață, relevat prin afirmații.

Din prelucrarea (realizată cu ajutorul programului SPSS) și analiza rezultatelor am constatat că:

1. Deși cea mai mare parte a subiecților sunt tributari la nivel profund, neconștientizat modelului tradițional, iar o altă parte dintre subiecți nu au acces la aceste conținuturi, majoritatea celor chestionați se declară de acord cu modelul egalitar.

Cele mai multe alegeri din lista de proverbe, care sondează nivelul neconștientizat de raportare la convingerile despre locul și rolul femeii în cadrul familiei, merg către modelul tradițional. Știm că acest nivel profund și neconștientizat este legat de experiențele timpurii, de familia de origine și de concentratele culturale colective. Aici predominanța o deține modelul tradițional, ceea ce înseamnă că majoritatea subiecților sunt motivați profund de o opțiune către păstrarea modelului tradițional de familie și de raportare la rolurile feminin/masculin.

Există, de asemenea, un procentaj de subiecți care manifestă indiferență față de conținutul proverbelor care exprimă modelul tradițional. Este un procentaj destul de apropiat de cel al persoanelor care resping modelul tradițional: 24,14% respectiv 29,77%. Putem atribui lipsa de reacție emoțională (simpatie/antipatie) față de afirmațiile metaforice ca exprimând punerea în funcțiune a unor mecanisme de apărare. Rolul mecanismelor de apărare este de a reduce anxietatea care apare în cazul manifestării unor trăiri inacceptabile din punct de vedere social, moral, al cerințelor realității. De regulă ele blochează exprimarea reacțiilor emoționale, ceea ce presupunem că explică și răspunsurile „indiferent” care reprezintă un procent de 24,14% din totalul răspunsurilor.

În ce privește alegerile din lista de afirmații care se adresează nivelului conștient, rațional, cele mai multe merg către modelul egalitar. Ceea ce arată că prescripțiile despre locul și rolul femeii/bărbatului în cadrul familiei, prescripții modelate și acceptate social în prezent, sunt predominante la subiecții investigați.

2. Există două categorii de situații: subiecți la care există concordanță între nivelul conștient și cel neconștientizat de raportare la modelele tradițional/egalitar despre locul și rolul femeii în cadrul familiei. O parte dintre subiecți, însă, aleg conștient, rațional modelul egalitar, fără a avea și la nivel profund, neconștientizat aceeași opțiune clară.

Prelucrarea rezultatelor arată că:

- cei care răspund cu „simpatie” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul tradițional și în cazul listei de afirmații.
- cei care răspund cu „antipatie” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul egalitar în cazul listei de afirmații.
- cei care răspund cu „indiferent” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul egalitar în cazul listei de afirmații.

3. Atât la persoanele de sex feminin, cât și la cele de sex masculin se întâlnesc cele două categorii de situații: subiecți la care există concordanță între nivelul conștient și cel neconștientizat de raportare la modelele tradițional/egalitar despre locul și rolul femeii în cadrul familiei. O parte dintre subiecți, însă, (atât femei cât și bărbați) aleg conștient, rațional modelul egalitar, fără a avea și la nivel profund, neconștientizat aceeași opțiune clară.

Și în acest caz prelucrarea rezultatelor arată că, la ambele sexe:

- cei care răspund cu „simpatice” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul tradițional și în cazul listei de afirmații.
- cei care răspund cu „antipatic” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul egalitar în cazul listei de afirmații.
- cei care răspund cu „indiferent” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul egalitar în cazul listei de afirmații.

4. Putem afirma că la un nivel neconștientizat subiecții mai tineri sunt mai puțin tributari modelului tradițional decât cei mai vârstnici. La ambele categorii de vârstă se întâlnesc cele două situații: subiecți la care există concordanță între nivelul conștient și cel profund, neconștientizat de raportare la modelele tradițional/egalitar despre locul și rolul femeii în cadrul familiei. O parte dintre subiecți, însă, (atât tineri, cât și vârstnici) aleg conștient, rațional modelul egalitar, fără a avea și la nivel profund aceeași opțiune clară.

La ambele categorii de vârstă:

- cei care răspund cu „simpatice” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul tradițional și în cazul listei de afirmații.
- cei care răspund cu „antipatic” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul egalitar în cazul listei de afirmații.
- cei care răspund cu „indiferent” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul egalitar în cazul listei de afirmații.

Am constatat însă că subiecții din categoria de vârstă 20 – 40 de ani răspund în mai mare măsură cu „antipatic” la proverbele care reflectă modelul tradițional decât cei din categoria de vârstă 41 – 60 de ani.

5. Și aici am întâlnit două situații: subiecți la care există concordanță între nivelul conștient și cel neconștientizat de raportare la modelele tradițional/egalitar despre locul și rolul femeii în cadrul familiei. Există însă și subiecți care nu au la nivel profund, neconștientizat o opțiune clară. Dintre aceștia am constatat că cei căsătoriți aleg conștient, rațional modelul egalitar, în timp ce cei necăsătoriți nu afirmă o opțiune fermă.

Realizând și o analiză pe sexe la cei fără o opțiune neconștientizată exprimată (prin răspunsuri de tip simpatice sau antipatic), am constatat că femeile necăsătorite sunt cele care nu afirmă o opțiune conștientă pentru modelul egalitar. Bărbații necăsătoriți fără o opțiune neconștientizată exprimată au preferință la nivel conștient pentru modelul egalitar.

Atât dintre subiecții căsătoriți, cât și dintre cei necăsătoriți:

- cei care răspund cu „simpatice” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul tradițional și în cazul listei de afirmații.

- cei care răspund cu „antipatic” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul egalitar în cazul listei de afirmații.
- subiecții căsătoriți care răspund cu „indiferent” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe optează pentru modelul egalitar în cazul listei de afirmații.
- subiecții necăsătoriți care răspund cu „indiferent” pentru modelul tradițional concentrat în lista de proverbe nu au nici un fel de preferință pentru unul dintre cele două modele în cazul listei de afirmații.

Sintetizând, cercetarea efectuată cu ajutorul celor două liste (de afirmații și de proverbe) despre rolul femeii/bărbatului în familie a pus în evidență:

- existența ambelor modele: tradițional și egalitar la populația românească, fără a exista diferențe semnificative în funcție de sex, vârstă sau statut marital. Procentajele arată că populația din categoria de vârstă 20-40 de ani este mai puțin tributară modelului tradițional față de generația anterioară, ceea ce ne-a făcut să presupunem că există o tendință de extindere a modelului egalitar. În plus, majoritatea subiecților au ales ca preferințe din lista de afirmații pe cele care descriu modelul egalitar.
- la majoritatea subiecților există o concordanță între nivelurile neconștientizat-conștient în ce privește raportarea la cele două modele. În cadrul familiei presupunem că o sursă de conflictualitate ar consta din întâlnirea unor parteneri cu modele diferite (chiar aflate în opoziție).
- o altă posibilă sursă de conflictualitate credem că se află la subiecții care nu au o poziție clară la nivel profund, neconștientizat cu privire la modelul tradițional, deși la nivel conștient se declară de acord cu modelul egalitar. Dintre aceștia, cercetarea a arătat că majoritatea sunt persoane căsătorite. Aici considerăm că acționează mecanismele de apărare care nu permit exprimarea sau accesul la propriile modele și paternuri inconștiente, deși poziția conștientă este clară: în favoarea modelului egalitar. Această neconcordanță și punerea în funcțiune a mecanismelor de apărare credem că pot deveni surse de conflictualitate intrapsihică și relațională în cuplu.

Pasul următor s-a conturat în legătură cu activitatea practică de psihoterapeut pe care o desfășor curent în cabinet sau în studioul de psihodramă, lucrând cu grupuri sau individual. Pornind de la rezultatele cercetării anterioare și în ideea găsirii de modalități pentru a folosi astfel de date în vederea îmbunătățirii calității vieții familiei, ne-am propus în continuare să lucrăm cu grupuri de persoane căsătorite în vederea conștientizării modelelor și paternurilor de raportare la femeie și la rolurile familiale. În capitolele II și III ale lucrării am argumentat importanța unui astfel de demers, arătând, pe baza informațiilor din literatura de specialitate, cum se structurează personalitatea în cadrul interacțiunilor din familia de origine și prezentând o viziune analitică și psihoterapeutică asupra legăturii problematicilor din viața adultă cu interacțiunile din familia de origine.

Ne-am propus să urmărim măsura în care procesul de conștientizare are efecte în plan familial și al relației de cuplu. Am elaborat un proiect experimental de grupuri tematice centrate pe:

- explorarea și identificarea unor modele de relaționare și de rol din familia de origine;
- conștientizarea de patternuri manifestate în prezent în relația de cuplu și în familia actuală;
- experimentarea și antrenarea de modalități noi de reacție și de relaționare.
- 

Obiectivele acestui proiect au fost:

1. Creșterea nivelului de conștientizare a participantelor cu privire la modelele de relaționare și de gen-rol feminin-masculin din familiile originare, utilizând tehnici psihodramatice de lucru în grup;
2. Evidențierea posibilelor implicații ale demersului de conștientizare asupra funcționării participantelor la grup în familiile lor actuale.

Presupuneam că un demers de conștientizare de către partenerii participanți la grupurile experimentale a unor modele relaționale cu care vin din familiile de origine va avea ca efect o ameliorare a calității vieții de cuplu. Proiectul s-a adresat persoanelor căsătorite de cel puțin 1 an, cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani, provenind din mediul urban și cu studii medii sau superioare. Modalitatea de lucru pe care o consideram (și o considerăm în continuare) cea mai profitabilă ar fi fost aceea în care ambii parteneri ai cuplului conjugal să participe la astfel de grupuri, simultan sau consecutiv, fiecare într-un alt grup. Din păcate, însă, am fost restricționați și a trebuit să ținem cont de realitatea obiectivă: majoritatea persoanelor de sex masculin au avut rețineri și au refuzat să se implice într-un astfel de demers, mai ales când li s-a precizat că este vorba despre o activitate de grup. Drept urmare, au existat numeroase persoane de sex feminin dornice să participe, fără ca partenerii lor conjugali să manifeste aceeași deschidere. În plus, în tipul acesta de cercetare, care implică activități de intervenție asupra psihicului uman, există niște limitări clare: participarea nu se poate face decât pe bază de voluntariat; este obligatoriu ca subiecții să fie interesați și motivați intrinsec pentru ca activitatea să fie semnificativă; și, mai mult, este nevoie să renunțe la regula confidențialității (dată fiind publicarea ulterioară a datelor colectate), deși accesează aspecte profunde și semnificative ale propriei existențe.

Prin urmare, ca răspuns la anunțurile de constituire a „grupurilor experimentale de explorare și conștientizare a modelelor de relaționare și de gen-rol din familia originară”, persoanele care s-au arătat interesate și care au corespuns criteriilor de eligibilitate folosite au fost femei, majoritatea studente, absolvente sau interesate de domeniul psihologiei. De aceea nu putem afirma că rezultatele ar putea fi generalizate, dar considerăm că ele sunt semnificative pentru acest segment de populație. Am lucrat cu 3 grupuri (2 formate din câte 10 și 1 de 11 persoane de sex feminin), utilizând metodologia psihodramatică, într-un studio special amenajat pentru lucrul psihoterapeutic. Conceptele, maniera de lucru și caracteristicile defnitorii ale psihodramei sunt tratate pe larg în capitolul IV al lucrării. Am lucrat câte 22 de ore cu fiecare grup, dintre care:

- două sesiuni de câte 2 ore (una de început pentru intercunoaștere, familiarizare, crearea atmosferei de grup și una de final pentru evaluare, separare)
- și șase sesiuni de câte 3 ore de lucru propriu-zis.

Prezentăm în continuare descrierea desfășurării sesiunilor de lucru cu obiectivele urmărite și activitățile propuse la fiecare dintre ele

## **SESIUNEA NR.1**

### **Obiective:**

- Acomodarea cu spațiul de lucru și recuzita;
- Furnizarea de explicații și clarificări referitoare la metodologia de lucru;
- Crearea atmosferei de grup necesare pentru deschidere, autodezvăluire și lucrul cu conținuturi intrapsihice;
- Prezentarea, intercunoașterea și familiarizarea participantelor unele cu altele;
- Oferirea de ocazii de interacțiune și de relaționare între participante;
- Colectarea de informații despre participante și familiile lor.

### **Activități:**

Introducere.

1. Activare psihomotorie.
2. Lucru în perechi: autoprezentare cu timp prestabilit (5 minute) stimulată de întrebări ale partenerii.
3. Prezentare în inversiune de rol cu partenera din echipă; revenire la rolul propriu cu ocazia de a face corecturi și de a verbaliza cum a fost trăită experiența.
4. Completare de începuturi de frază cu repetarea și fixarea numelor.
5. Descriere în timp limitat (3 minute) a propriei familii, cu răspuns la două întrebări din partea grupului.
6. Salut de final.

## **SESIUNEA NR.2**

### **Obiective:**

- Crearea continuității în activitatea grupului prin raportarea la experiența din sesiunea trecută;
- Refacerea atmosferei de grup;
- Facilitarea interacțiunilor dintre participante;
- Obținerea de date despre modelul feminin cel mai pregnant din copilărie;
- Stimularea conectării experiențelor din trecut cu situația prezentă de viață;
- Ocazionarea de rezonanțe la experiențe semnificative ale colegelor de grup.

### **Activități:**

1. Aducere la zi.
2. Activare psihomotorie.

3. Interviu în inversiune de rol cu persoana feminină cea mai importantă din copilărie.
4. Reflecție, verbalizare și integrare a acestei experiențe în situația prezentă de viață.
5. Împărtășire a reacțiilor trezite de prezentarea unei colege.

### **SESIUNEA NR. 3**

#### **Obiective:**

- Consolidarea atmosferei de grup prin stimularea interacțiunilor dintre participante;
- Colectarea de informații despre familiile de origine;
- Concretizarea și clarificarea relațiilor și a mesajelor vehiculate în familiile originare;
- Stimularea conectării experiențelor din trecut cu situația prezentă de viață.

#### **Activități:**

1. Activare psihomotorie.
2. Fotografia familiei de origine cu explicitarea pozițiilor persoanelor care o compun.
3. Reflecție, verbalizare și integrare a acestei experiențe în situația prezentă de viață.

### **SESIUNEA NR. 4**

#### **Obiective:**

- Stimularea interacțiunilor non-verbale și verbale dintre participante;
- Creșterea nivelului de intimitate și hrănirea atmosferei de grup (a co-conștientului și co-inconștientului grupal);
- Explorarea ramurilor și a transmițerilor transgeneraționale din familia maternă și din cea paternă;
- Stimularea conectării experiențelor din trecut cu situația prezentă de viață;
- Ocazionarea de rezonanțe la experiențe semnificative ale colegelor de grup.

#### **Activități:**

1. Activare psihomotorie.
2. Aducere la zi și schimb de conținuturi variate prin interacțiuni verbale și non-verbale cu colegele de grup.
3. Genodrama pe linie paternă a protagonistei alese.
4. Împărtășire a reacțiilor trezite de genodrama protagonistei.
5. Realizarea genogramelor complete (pe foi), cu cele două ramuri: maternă și paternă și mesajele asociate.

### **SESIUNEA NR. 5**

#### **Obiective:**

- Facilitarea interacțiunilor verbale și non-verbale dintre participante;

- Consolidarea și dezvoltarea atmosferei de grup;
- Colectarea și reactualizarea de informații despre familiile de origine;
- Evidențierea de patternuri de relație și comportamentale din familiile de origine;
- Stimularea conectării experiențelor din trecut cu situația prezentă de viață;

**Activități:**

1. Activare psihomotorie.
2. Aducere la zi.
3. Actualizarea și rejucarea unei scene semnificative pentru viața din familia de origine. (3 protagoniști)
4. Reflecție, împărtășire a reacțiilor prezente de scena unei colege și corelare a acestei experiențe cu situația personală.
5. Salut de final.

**SESIUNEA NR. 6**

**Obiective:**

- Conectarea la atmosfera de grup și hrănirea climatului afectiv;
- Facilitarea de interacțiuni non-verbale și verbale dintre participante;
- Ocazionarea manifestării unor patternuri comportamentale și relaționale prin joc de rol;
- Identificarea unor modele de reacție interiorizate și proiectate în jocul de rol;
- Stimularea conectării experiențelor din trecut cu situația prezentă de viață.

**Activități:**

1. Lucru în pereche: întrebare și răspuns.
2. Activare psihomotorie.
3. Joc de rol: cate o seară în familie: într-o zi obișnuită de lucru și într-o zi de weekend sau de concediu.
4. Împărtășire a trăirilor resimțite în jocul de rol.
5. Corelarea experienței din jocul de rol cu situația de viață reală.

**SESIUNEA NR. 7**

**Obiective:**

- Conectarea la atmosfera de grup și crearea climatului favorabil de lucru;
- Ocazionarea de interacțiuni non-verbale și verbale dintre participante;
- Provocarea la un demers de identificare a unor aspecte problematice din relația de cuplu;
- Stimularea conectării experiențelor din trecut cu situația prezentă de viață;
- Orientarea către viitor și către explorarea de căi de rezolvare a aspectelor problematice;
- Ocazionarea de rezonanțe la experiențe semnificative ale colegelor de grup.

**Activități:**

6. Activare psihomotorie.
7. Aducere la zi.
8. Identificarea unui aspect neplăcut din viața cuplu care se leagă cu ceva care se leagă cu ceva cu care voi veniți din familia de origine din familia de origine
9. Proiecție în viitor cu plusrealitate (realizarea unei schimbări dorite în viața de cuplu).
10. Împărtășire a reacțiilor trezite de scena unei colege.

**SESIUNEA NR. 8****Obiective:**

- Stimularea interacțiunilor non-verbale și verbale dintre participante;
- Obținerea de date despre relațiile și situația din acest moment din familia actuală;
- Provocarea către alegerea unor relații semnificative stabilite în grupul de lucru;
- Ocazionarea unui proces evaluativ și auto-evaluativ pe parcursul celor 20 de ore de grup;
- Stimularea împărtășirii impresiilor și a efectelor simțite cu colegele de grup.

**Activități:**

1. Activare psihomotorie și aducere la zi.
2. Desenul familiei și prezentarea lui în fața colegelor.
3. Evaluarea activității desfășurate în grup sub formă de echipe alese de câte trei.

Am realizat interviuri preliminare individuale cu fiecare dintre participantele la grupuri, având ca nucleu de interes construirea genogramelor. De asemenea, am aplicat la începutul și la finalul grupurilor experimentale instrumente diagnostice, în vederea comparării rezultatelor și a evidențierii unor posibile efecte datorate demersului de conștientizare propus. Aplicarea inițială s-a făcut individual cu ocazia interviului realizat cu fiecare membră a grupurilor înaintea demarării modulelor experimentale. Aplicarea finală s-a realizat, de asemenea, individual, după ultimele sesiuni de evaluare și de rămas-bun ale participantelor. Instrumentele psihodiagnostice aplicate înaintea începerii și la terminarea activității de grup au fost: FAD (Family Assesment Device), MCLI (Marital Comparison Level Index), LWMAT (Locke-Wallace Marital Adjustment Test), un chestionar elaborat pe baza datelor teoretice din literatura de specialitate și a modelelor din Thomas Holman, lista de proverbe și lista de afirmații descrise mai sus.

Prelucrarea statistică a rezultatelor realizată cu ajutorul programului SPSS a arătat că:

1. Demersul de conștientizare a patternurilor de relaționare și de gen-rol din familiile originare a condus la o creștere a numărului de răspunsuri afirmative la lista de afirmații, deci la o consolidare a poziției conștiente – raționale în favoarea modelului egalitar de familie și de raportare la femeie.
2. Demersul de conștientizare a patternurilor de relaționare și de gen-rol din familiile originare nu a modificat semnificativ răspunsurile de tip „simpatic”, dar

a condus la schimbări în sensul unei creșteri semnificative a numărului de răspunsuri „antipatic” și al unei scăderi semnificative a numărului de răspunsuri „indiferent” la lista de proverbe.

3. La finalul grupului de conștientizare a patternurilor de relaționare și de gen-rol din familiile originare s-a constatat atât un număr mai mare de răspunsuri afirmative la lista de afirmații, cât și un număr mai mare de răspunsuri „antipatic” la lista de proverbe. În plus, convergența s-a conturat în direcția preferinței către modelul egalitar de familie, preferință care se exprima la final mai explicit și la nivel emoțional (neconștientizat), și conștient – rațional.

4. Prelucrarea rezultatelor a arătat la subiecții investigați o scădere semnificativă a numărului de răspunsuri „indiferent” după parcurgerea grupului de conștientizare a patternurilor de relaționare și de gen-rol din familiile originare, ceea ce denotă o poziționare mai fermă în raport cu modelul tradițional de familie.

5. Parcurgerea unui grup de conștientizare a patternurilor de relaționare și de gen-rol din familiile originare nu a condus la modificări semnificative în ce privește: evaluarea relației maritale actuale față de expectații, așteptările și percepțiile față de îndeplinirea rolurilor soț-soție sau adaptarea maritală a participanților în familiile actuale.

6. Parcurgerea grupului experimental de conștientizare a patternurilor de relaționare și de gen-rol din familiile originare a condus, pe fiecare palier investigat (rezolvarea de probleme, comunicarea, rolurile, responsivitatea afectivă, implicarea afectivă și controlul comportamentului), la o ameliorare sau o optimizare a gradului de sănătate și a funcționării familiei actuale.

7. Atât în ceea ce privește așteptările față de rolurile soț-soție, cât și transpunerea în practică a acestor roluri, în etapa inițială a grupului există corelații semnificative între acestea, demonstrând existența unui model egalitar de familie la subiecții investigați (nu există încărcare la unul dintre roluri în defavoarea celuilalt).

8. Atât în ceea ce privește așteptările față de rolurile soț-soție, cât și transpunerea în practică a acestor roluri, în etapa finală a grupului există corelații semnificative între acestea, demonstrând în continuare existența unui model egalitar de familie la subiecții investigați (nu există încărcare la unul dintre roluri în defavoarea celuilalt). Excepție face doar transpunerea în practică a rolului soției față de transpunerea în practică a rolului soțului, unde se constată o percepere a partenerului conjugal (soț) că îndeplinindu-și în mai mare măsură rolul în familie.

În sinteză, putem afirma că:

- Prelucrarea rezultatelor a arătat la subiecții investigați, înaintea începerii activității în grupul experimental, o preferință evidentă față de modelul egalitar de

relaționare și de gen-rol în familie, mai ales la nivel afirmativ-conștient – a existat o majoritate semnificativă de răspunsuri „de acord” la lista de afirmații. De asemenea, analiza răspunsurilor la chestionarul privind așteptările față de rolurile soț-soție și percepțiile asupra transpunerii în practică a acestor roluri relevă același model egalitar, deoarece nu se semnaleză vreo încărcare la unul dintre roluri (soț sau soție) în defavoarea celuilalt. În schimb, la lista de proverbe nu există o poziție consonantă, de respingere a modelului tradițional. Aici nu am înregistrat o predominanță a răspunsurilor „antipatic” și au apărut, în schimb, multe răspunsuri de „indiferență”. Sunt rezultate care au semnalat că la subiecții investigați nu există o opțiune emoțională (neconștientizată) clară față de modelul tradițional.

- După parcurgerea grupului experimental, s-a constatat o creștere a numărului de răspunsuri afirmative la lista de afirmații, deci la o consolidare a poziției conștiente – raționale în favoarea modelului egalitar de familie și de raportare la femeie. În plus, aceasta a fost acompaniată și de o creștere semnificativă a numărului de răspunsuri „antipatic” la lista de proverbe. Sunt creșteri pe care le-am interpretat ca obținere a unei mai mari congruențe între cele două niveluri intrapsihice cărora ne-am adresat când am elaborat lista de afirmații și lista de proverbe: nivelul conștient-rațional și nivelul emoțional, neconștientizat. Legăm această modificare de travaliul în grup, deoarece multe din activitățile propuse au fost tocmai în direcția identificării modelelor și mesajelor referitoare la familie, transmise de la o generație la alta și engramate în profunzime, cel mai adesea neconștientizate. Aducerea lor la nivel conștient, reflexia asupra legăturii dintre ele și prezent, au fost de natură să conducă la o precizare mai clară a concordanțelor și a contradicțiilor, precum și a poziției actuale față de viața de familie. Congruența între cele două paliere intrapsihice este considerată din punct de vedere psihoterapeutic un indicator al funcționării sănătoase și eficiente, deci putem considera participarea la grup ca benefică din acest punct de vedere.
- După orele de autoexplorare s-a înregistrat și o scădere semnificativă a numărului de răspunsuri „indiferent” la lista de proverbe, ceea ce denotă o poziționare mai fermă în raport cu modelul tradițional de familie. Interpretăm această schimbare ca legată de faptul că răspunsurile evazive de tipul „indiferent” sau „nu știu” semnaleză din punct de vedere psihologic posibila intervenție a unor mecanisme de apărare. Considerăm că reducerea acestei categorii de răspunsuri după traversarea experienței de grup indică o atingere și chiar reducere a protecțiilor inconștiente, în favoarea asumării unor poziții mai clare și conștiente. Dat fiind faptul că răspunsurile de tip „simpatic” nu s-au modificat semnificativ, putem concluziona că la subiecții cu care am lucrat s-a produs o migrație de la răspunsuri de indiferență (interpretabile ca manifestări ale mecanismelor de apărare) către răspunsuri „antipatic”, care reflectă o poziție explicită față de modelul tradițional exprimat prin proverbe. Considerăm că această mutație este datorată tot travaliului în grup, unde s-a lucrat explicit și implicit asupra mecanismelor inconștiente, în sensul atingerii și dezvoltării lor – atât cât a permis numărul limitat de ore prevăzute.

- Analiza răspunsurilor privind transpunerea în practică a rolului soțului a relevat că, după parcurgerea experienței de grup centrat pe conștientizarea de modele aparținând istoriei familiale, participantele la grup și-au perceput partenerii conjugali ca îndeplinindu-și în mai mare măsură rolul în familie. Putem presupune că s-a ajuns la o percepție mai realistă de către subiecte a diferențelor dintre generații, deoarece nu am regăsit (așa cum se va vedea în continuare și din studiile de caz) modele reproduse fidel. Credem că este vorba și de o creștere a toleranței persoanelor participante la grup față de eforturile de adaptare ale partenerilor de cuplu, pentru care modelul egalitar înseamnă asumarea a numeroase atribuții care nu le reveneau în modelul tradițional de familie.
- Prelucrarea rezultatelor la chestionarele privind evaluarea relației maritale față de expectații și la chestionarele vizând așteptările și percepțiile de rol nu au evidențiat diferențe semnificative după parcurgerea grupului experimental, față de aplicarea inițială. În această privință, considerăm că un număr de 22 de ore de lucru asupra conținuturilor interioare ale participantelor nu a fost de natură să producă mișcări semnificative în direcția investigată. Un modul cu un număr limitat de ore de autoexplorare și de conștientizare permite doar un prim pas de revelare a unor conținuturi importante, dar fără a duce la restructurări semnificative și imediate în formularea sau în evaluarea așteptărilor. Este vorba aici despre conținuturi cristalizate și consolidate în timp, dintre care unele sunt valoroase și pertinente, demne de păstrat, iar cele care se cer schimbate au nevoie de timp și investiție energetică în acest scop. În general, în demersurile de tip conștientizare, este nevoie de perioade mai îndelungate pentru ca aspectele aduse la suprafață să fie înțelese atât intelectual, cât și integrate emoțional de către subiecți și să conducă apoi la efecte observabile și în alte planuri. De altfel, conștientizarea unor elemente legate de trecutul sau de prezentul subiecților poate fi de natură, uneori, să aibă tocmai un efect invers (cum am constatat făcând analiza calitativă pentru unii subiecți). Adică să ducă la înlăturarea sau la diluarea unor mecanisme de apărare care anterior asigurau o evaluare mai indulgentă a relației actuale. Confruntarea cu unele patternuri moștenite poate releva repetițiile lor și dorința de schimbare. Sunt situații în care poate apărea o primă etapă de criză, în care conținuturile așezate anterior într-o anumită formă, trăită ca adaptativă pentru o vreme, să fie zdruncinate și destabilizate, ceea ce dă o senzație de nemulțumire și de disconfort. Este însă o etapă necesară pentru a produce schimbări reale și pentru a ajunge la reasezări dorite.
- De asemenea, prelucrarea rezultatelor la chestionarele privind adaptarea maritală a subiecților în familiile actuale nu au relevat diferențe semnificative după parcurgerea grupului experimental, față de aplicarea inițială. Și aici considerăm că este valabilă explicația de mai sus, conform căreia limitele impuse de lucrul într-un grup tematic nu permit decât acroșarea, nu și elaborarea unor conținuturi importante. În plus, cel mai adesea datele accesate pot conduce la o înțelegere mai bună și uneori la o redefinire mai realistă a elementelor care țin de persoana implicată în procesul de autocunoaștere, dar nu intervin direct asupra relației maritale. În acest sens, considerăm că un impediment major pentru a obține

rezultate semnificative la nivelul vieții de familie l-a constituit participarea doar a unui membru al cuplului conjugal (soția) la demersul propus. De aceea, nu ne surprinde că date care îi privesc pe ambii parteneri maritali rămân neschimbate. Este o observație care vine în acord cu o serie de constatări esențiale care au condus în timp la apariția terapiei de cuplu. Acela că într-o pereche există de fapt trei componente: cei doi parteneri și relația. Iar pentru a obține o ameliorare sau o optimizare a vieții conjugale este necesară o intervenție asupra relației, adică lucrul împreună cu cei doi soți. Demersurile psihoterapeutice sau de autocunoaștere realizate separat sunt valoroase, pot aduce elemente importante și care pot fi utile în evoluția (sau în consilierea) unui cuplu. Efectele sunt însă indirecte și greu de controlat. Pentru a atinge obiective concrete în acest caz, este nevoie de acordul, motivația și participarea ambilor parteneri conjugali. În cazul cercetării noastre, rezultatele ne fac să concluzionăm că intervenția doar asupra unui membru al cuplului conjugal nu se reflectă asupra adaptării maritale a celor doi. Pentru a atinge acest palier credem că este esențial că ambii parteneri să fie implicați activ în procesul de autoexplorare și conștientizare.

- S-au înregistrat totuși modificări semnificative în răspunsurile subiecților la chestionarul de evaluare a funcționării familiei, aplicat înainte și după grupul experimental. Itemii din acest instrument au în vedere șapte dimensiuni (rezolvarea de probleme, comunicarea, rolurile, responsivitatea afectivă, implicarea afectivă și controlul comportamentului) și se referă la patternuri comportamentale specifice membrilor familiei. În acest caz, considerăm că modificarea în sens pozitiv a scorurilor este legată de creșterea capacității participanților de a face distincția între datele prezentului și unele proiecții sau automatisme care țin de moștenirile introiectate în trecut. De asemenea, credem că putem vorbi de preluarea de către participante a unor modele comportamentale și relaționale din grup, pe care le-au putut transpune în propria familie sub formă de reacții noi și eficiente. Ne referim la un proces de învățare activă, cu efecte nu doar în plan individual, ci și relațional. Vorbim în egală măsură de o experiență capabilă să stimuleze și să antreneze capacitatea empatică și întâlnirile autentice cu ceilalți. Lucrul corect în grupuri cu scop terapeutic sau de autocunoaștere presupune respectarea unor principii obligatorii și sanogene: egalitatea între participanți, circularitatea, lipsa criticii și a evaluărilor, respectarea adevărului subiectiv al celuilalt, responsabilitatea pentru propriile acțiuni, păreri, comportamente, exprimarea deschisă. Experimentarea acestor condiții, inițial în mediul artificial creat în cabinet sau studio, constituie premise valoroase pentru ca ele să fie să fie ulterior folosite de subiecți și în viața curentă, unde au același efect: de însănătoșire. Aceste rezultate ne conduc la concluzia că: participarea la un grup de autocunoaștere în care se respectă regulile comunicării și ale interacțiunilor eficiente, poate conduce indirect la ameliorarea funcționării familiilor subiecților implicați prin învățarea, preluarea și utilizarea curentă a unor modele comportamentale noi și eficiente. Această ultimă concluzie credem că poate fi susținută și pe baza feedbackurilor culese de la participante în diferite momente ale desfășurării activităților de grup.

Pentru unul dintre cele trei grupuri tematice cu care am lucrat, deoarece am obținut acordul tuturor participantelor, întreaga activitate a fost înregistrată pe casete video și ulterior am transcris protocoalele complete ale sesiunilor psihodramatice. Din protocoale am extras separat, pentru fiecare dintre subiecți, intervențiile detaliate ale acestora din toate întâlnirile. Interviuurile preliminare și transcriptele individuale le-am analizat calitativ, utilizând IPA. Analiza calitativă pe baza căreia am elaborat studiile de caz a ținut, de asemenea, cont de informațiile relevate de genogramă, de testul proiectiv „Desenul familiei” și de rezultatele la instrumentele diagnostice aplicate înainte și după desfășurarea grupurilor experimentale.

Teza conține prezentarea detaliată a cinci studii de caz realizate pe baza datelor colectate în interviuri și prin aplicarea instrumentelor psihodiagnostice, precum și a materialelor înregistrate în sesiunile psihodramatice. Iată prezentarea sumară a acestora:

1. AN - 34 de ani, căsătorită de 16 ani, 2 copii. Crescută de bunica maternă și mamă. Tatăl absent de la vârsta de 4 ani – cetățean străin, căsătorit ulterior; nu au păstrat legătura. Mama are o altă relație de cuplu, necăsătorită. Un loc de muncă solicitant, bun din punct de vedere financiar. Studentă la Psihologie.

Relația de cuplu actuală:

- „Ne vedem prea rar. Suntem singuri prea puțin (...) Tot timpul cu copiii după noi.”
- „Soțul (...) e deprimat, a dat în dragul băuturii – nu mult, dar des.”
- „Nu prea stăm pe acasă. Mai devreme de 7 nu ajunge nimeni acasă.”

Lipsă diferențe semnificative: raportare la model egalitar/tradițional

Diferențe în sens negativ: LWMAT, MCLI, perceperea rolului soțului

Diferențe în sens pozitiv: funcționare generală, comunicare, implicare afectivă, responsivitate (sensibilitate) afectivă, controlul comportamentului (FAD)

Desenul familiei:

- ordinea personajelor diferită
- contacte între membrii familiei
- figuri nuanțate, expresive, diferențiate
- culori mai vii și contururi mai pronunțate

2. CL - 34 de ani, căsătorită de 10 ani, fără copii. Părinții divorțați, ea crescând între casa tatălui și bunicii paterne și cea a mamei. Tată recăsătorit. Mama necăsătorită, are o relație de cuplu. O profesie care îi permite să lucreze acasă. Studentă la Psihologie. Locuiește cu mama și cu soțul. De 2 ani într-o psihanaliză „legat de teama de abandon, de momentele când mă simt legată”.

Relația de cuplu actuală:

- „El e tata, își asumă toate responsabilitățile. Eu copilul, am rolul să aduc bani în casă.”
- El mă ține dependentă de el. E o relație sufocantă și dependentă.”

Lipsă diferențe semnificative: raportare la model egalitar/tradițional, LWMAT, MCLI

Diferențe în sens pozitiv: funcționare generală, rezolvare de probleme, comunicare, implicare afectivă, responsivitate (sensibilitate) afectivă, controlul comportamentului (FAD)

Desenul familiei:

- mai multe culori
- poziții mai explicite ale personajelor

3. **DO** - 42 de ani, căsătorită de 22 ani, are un băiat. Locuiește cu soțul și fiul. Tatăl a murit cu 9 ani în urmă, la 60 de ani. După acest deces subiectul a suferit o depresie puternică. Mama, de asemenea, „e în depresie de când a murit tata.” Are o slujbă care o pasionează. Studentă la Psihologie.

Relația de cuplu actuală – tocmai au ieșit dintr-o perioadă de criză:

- „eu am avut inițiative, propuneri, eu am fost scânteia. (...) Eu argumentez pro și se lasă. Apoi se angrenează.”
- „eu repar, el face cumpărături; el gătește, eu fac curat.”
- „relația noastră e stabilă, caldă; pot să mă bazez pe el și el pe mine.”

Lipsă diferențe semnificative: raportare la model egalitar/tradițional, LWMAT, FAD

Diferențe în sens negativ: MCLI, perceperea îndeplinirii rolului soțului

Desenul familiei:

- ordinea personajelor diferită
- evidente apartenența la gen și la cuplu
- personaje desenate în întregime, cu detalii
- figuri nuanțate, expresive, diferențiate
- poziții active, dinamice

4. **MO** - 30 de ani, căsătorită de 5 ani, are un băiețel. Și-a dat demisia după concediul de maternitate. Studentă Psihologie. Singură la părinți, descrie relațiile cu aceștia tensionate. „am plecat să scap de ei”. Mama are scleroză multiplă și depresii frecvente. Și ea a avut frecvente probleme de sănătate. Este angajată într-o psihoterapie individuală.

Relația de cuplu actuală – o relație de camaraderie și de sprijin:

- „eu am făcut o dereglare hormonală înainte de căsătorie din teama de a nu-l pierde.”
- „mai degrabă e tăcut, un bun prieten, te poți baza pe el.”
- „e o lipsă de viață sexuală.”

Lipsă diferențe semnificative: raportare la model egalitar/tradițional, LWMAT

Diferențe în sens pozitiv: MCLI, funcționare generală, roluri, responsivitate (sensibilitate) afectivă și controlul comportamentului (FAD)

Desenul familiei:

- mai multe culori
- mai multe detalii
- alt cadru (în natură)

5. **SI** - 35 de ani, căsătorită de 12 ani, are o fetiță. Diferența de vârstă între ea și soț este de 23 de ani. Părinții s-au despărțit când avea 10 ani. Fiecare părinte s-a recăsătorit. Crescută de bunicii paterni și de tată, i s-a interzis să își întâlnească mama până la vârsta

adultă. În prezent cu mama ține mai mult legătura, iar cu tatăl doar strictul necesar. Lucrează la o firmă mare și este studentă la Psihologie.

Relația de cuplu actuală:

- „mă înțelege foarte mult, mă ajută să am un echilibru. Are grijă de copil, mă ajută cu facultatea, serviciul, cumpărăturile, curățenia, mă liniștește și pe mine”
- „acum în viața mea e multă mișcare. Îmi pare rău că am ajuns să am un rol că de bărbat.”
- „îl iubesc foarte mult, nu suport că nimeni să-i facă ceva rău. Eu i-am făcut rău la un moment dat cu o relație extraconjugală de care i-am spus.”

Lipsă diferențe semnificative: raportare la model egalitar/tradițional, LWMAT, FAD

Diferențe în sens pozitiv: MCLI, perceperea îndeplinirii rolurilor în cuplu

Desenul familiei:

- ordinea personajelor diferită
- folosirea culorilor
- contururi mai evidente
- elemente de decor
- desenul pe orizontală

Studiile de caz prezentate în lucrare, dar și analiza datelor obținute în lucrul cu celelalte persoane implicate în grupurile experimentale și ale căror descrieri nu am reușit să le cuprindem aici, ne-au arătat că există elemente semnificative care fac legătura între modelele relevante ca aparținând familiilor de origine și experiența din familiile actuale:

1. Este evidentă pentru ultimul secol tranziția de la un model tradițional-patriarhal spre un altul egalitar care se conturează însă treptat, de la o generație la alta. La multe dintre persoanele cu care am lucrat, ca și la cele pe care le-am investigat anterior, am constatat o întipărire a acestui proces sub forma aderării conștiente-afirmate la modelul egalitar (larg promovat și acceptat social în prezent), dublată de un anumit nivel de atașament inconștient-emoțional față de modelul tradițional (specific generațiilor înaintașilor și transmis sub formă de mesaje ca cele conștientizate, de pildă, în lucrul cu genodrama sau cu fotografia de familie).

2. Pentru generația subiecților cu care am lucrat (vârsta medie – 34 de ani), majoritatea modelelor de familie tradițională le-am regăsit la bunici și (acolo unde subiecții au avut acces la astfel de informații) la antecesorii acestora și, într-o măsură mai mică la părinți, unchi, mătuși și la propria generație. Chiar și acolo unde cuplurile parentale repetau patternul tradițional de relaționare, acesta avea aproape constant câteva elemente modificate.

3. În cazul părinților, schimbările au apărut mai ales în sensul profesionalizării femeilor și al ieșirii lor în mediul social (rareori am întâlnit descrieri de mame casnice sau desfășurând activități profesionale acasă – cum era croitoria, de exemplu); diluării concepției de bărbat ca stâlp sau cap al familiei și valorizării mai mari a femeii. Soțiile rămân însă în continuare principalele responsabile cu gospodăria, mai ales dacă au copii pe care îi cresc acasă, sau demisionează din

rolul matern, încredințând copiii bunicilor ori apelând la alte variante substitutive (rude, creșe, grădinițe etc.).

La generația cu care am lucrat am sesizat aceleași mutații, dar și alte transformări evidente, de genul: implicării active și într-o mai mare măsură a bărbaților în creșterea și îngrijirea copiilor; unui mai mare accent pus pe componentele de afecțiune în cuplu, fericire, satisfacție și funcționare sexuală; manifestării mai active a femeilor ca factor decizional în viața familiei.

Ca o concluzie generală, am constatat că, la generația părinților subiecților avuți în vedere de cercetarea noastră, transformările cele mai pregnante le-a suferit rolul de soție-mamă și putem presupune că a fost epoca în care femeilor li s-au solicitat cele mai mari eforturi de adaptare. La generația subiecților cu care am lucrat, am constatat că se păstrează modificările menționate anterior, dar transformările cele mai pregnante le suferă rolul de soț-tată și putem presupune că în actualitate bărbații sunt cei mai supuși presiunii unor solicitări noi, cărora sunt nevoiți să li se acomodeze. (De aceea considerăm că o completare importantă a cercetării de față ar fi lucrul cu grupuri de conștientizare formate din participanți de sex masculin sau mixte, pentru a analiza perspectiva acestora).

4. Prezentul este marcat de trecerea de la familiile lărgite la cele nucleare, de la un stil de viață perpetuat de la o generație la alta (mai ales în cazul înaintașilor proveniți din mediul rural) către variante noi, diverse și care se creează din mers, fără a avea de multe ori termen de comparație în jur sau la antecesori. Modelele de relație și de comportament social valabile până acum și valide generații la rând, nu se mai potrivesc datelor prezentului. În aceste condiții, eforturile de adaptare sunt extrem de mari și necesită timp de care adesea cei implicați nu dispun. Credem că așa sunt explicabile, de exemplu, situații de genul imaturității afective, al refugiului în imaginar și al infantilizării la unii dintre părinții subiecților cu care am lucrat (mai ales la mame). Considerăm că la generația acestora, efortul mai mare de acomodare a fost al femeilor, pentru că (așa cum menționam mai sus) în cazul lor s-au schimbat cele mai multe elemente față de modelele parentale. Schimbarea prescripțiilor de rol la nivel social (printre care cel mai pregnant pare să fie cel al educației și angajării profesionale a femeii) pare să fi creat derută și o solicitare crescută pentru multe cupluri care s-au dizolvat ori au dezvoltat patternuri nevrotice de funcționare. Tot ca o caracteristică a acestei epoci se conturează modelul încredințării copiilor spre creștere bunicilor sau altor substitute parentale, ca și cum părinții sunt desemnați că insuficient pregătiți pentru o astfel de responsabilitate. Unele dintre rezultatele firești au fost fie adultizarea precoce a unor copii (compensator față de incapacitatea adulților de a-și asuma plener rolurile parentale), fie perpetuarea modelului infantilizării și al cantonării în iluzie și fantezie.

5. La persoanele a căror istorie transgenerațională relevă existența de familii stabile și fidele modelului tradițional de relaționare soț-soție și de raportare față de copii, apare adeseori concomitent și o valorizare puternică a ideii de muncă și de sacrificiu, mai ales în ce le privește pe femei. Corelat cu aceasta am constatat în multe rânduri și patternuri de interdicție a plăcerii, a relaxării și de suprainvestire

a unui activism permanent. Sunt observații care credem că au legătură cu o componentă de transmitere transgenerațională din partea unor familii care au traversat perioade socio-economice dificile, ce le-au supus unei adaptări perpetue și chiar luptei pentru supraviețuire. Strict pentru țara noastră, ne referim la cele două războaie mondiale, cu toate implicațiile lor și apoi la perioada de regim politic comunist care le-a urmat. Au fost epoci în care era pusă sub semnul întrebării satisfacerea de nevoi bazale, precum cele de hrană, adăpost, siguranță și nu exista timp și loc pentru odihnă sau destindere. Rezultatul a fost crearea de patternuri adaptative pentru acele momente, care au asigurat subzistența și supraviețuirea: unitatea familiei și concentrarea pe munca asiduă. Interesant este modul de preluare a moștenirii de către generațiile următoare, unde s-a perpetuat modelul acestei corelații, deși premisele care au generat-o nu mai sunt de actualitate. Am întâlnit, atât în grupurile experimentale, cât și în practica curentă numeroase exemple de persoane care sunt purtătoare ale unor astfel de transmisii. Ele se prezintă că antrenate să funcționeze (din punct de vedere neurovegetativ) predominant în registrul simpatic, adică pregătindu-se permanent de „fugă sau luptă”, ca în fața unor pericole iminente. Sunt, în schimb, aproape incapabile să se relaxeze, să se destindă, să profite de momentele de liniște, ajungând până la o imposibilitate de a căuta sau recunoaște astfel de ocazii și de a trăi plener și fără culpabilitate sentimente ca bucuria, plăcerea.

6. La persoanele (cu care am lucrat în grupurile experimentale, dar și de-a lungul timpului în practica privată) a căror istorie transgenerațională este marcată de cupluri maritale separate, frământate de tensiuni puternice, cu copii crescuți preponderent de un singur părinte, în familiile actuale se regăsește adeseori patternul de absență sau distanțare (fizică și/sau emoțională) față de partenerul conjugal și cei mici. Acesta se cristalizează pe fundalul sentimentelor de respingere și de abandon experimentate de subiecți la vârste timpurii. El se manifestă fie ca o retragere a persoanei respective în muncă, relații extraconjugale sau alte preocupări, fie că este vorba despre alegerea a unui soț care face acest lucru, fie apare o combinație a celor două. Originea acestui model de reacție este una adaptativă, în sensul că retragerea, răcirea afectivă au constituit mecanisme eficiente împotriva rănilor produse de un cămin tensionat, ostil sau indiferent. Numai că întotdeauna problema mecanismelor de apărare este că sunt utile și eficiente la momentul constituirii lor, dar ulterior riscă să se păstreze în timp, să se întărească și să se generalizeze, născând reacții stereotipe și care nu mai sunt adecvate prezentului. La nivel inconștient, scopul distanțării afective este de a reduce anxietatea legată de posibilitatea apariției unor conflicte și atingerea unor puncte vulnerabile. În viața curentă are exact efectul invers: alimentează frustrări, nemulțumiri și tensiune.

Credem că cele două patternuri descrise anterior sunt posibile explicații pentru manifestările workahoolice tot mai des întâlnite la subiecții din zilele noastre.

7. Acolo unde în antecedentele generaționale familia de origine a fost completă (formată din ambii părinți, copii și eventual alte rude), acest model pare să fie mai ușor de reeditat în familiile actuale, unde se înregistrează niveluri mai ridicate ale

adaptării maritale sau ale potrivirii așteptărilor față de situația prezentă. Existența modelelor concrete de mamă, tată, soț, soție credem că aduce un nivel mai mare de realism al expectațiilor și al percepțiilor în familiile prezente. Se reduce astfel riscul reprezentărilor iluzorii despre viața de cuplu, al unor așteptări idealizate față de partener sau copii care ar conduce în mod firesc la dezamăgiri și nemulțumire.

8. În experiența cu grupurile experimentale tematice, care și-au propus conștientizarea de modele de relaționare și de gen-rol din familie, dincolo de problematica centrală abordată, au apărut inerent la suprafață elemente personale cu caracter de urgență sau de centralitate pentru fiecare participant în parte. Este vorba de aspecte conexe, strict individualizate și de actualitate pentru subiecți, dar neținând de tematica propusă. Astfel că putem afirma că în conducerea unui grup tematic avem două paliere importante de lucru ce se cer permanent luate în considerare:

1. Tematica comună propusă de la început, cea avută constant în vedere de psihoterapeut și care motivează înscrierea participanților la grup. În jurul ei este construit algoritmul fiecărei sesiuni de lucru și oferă participanților atât posibilitatea conștientizării propriilor aspecte legate de respectiva temă, cât și sesizarea diferențelor și a similitudinilor față de ceilalți colegi.
2. Conținuturi colaterale, care nu au legătură directă cu tematica propusă, dar care sunt importante, de actualitate pentru membrii grupului și tind să iasă la suprafață într-un astfel de context cu valență de autoexplorare și de dezvoltare personală. Sunt de multe ori aspecte care au făcut de-a lungul timpului obiectul intervenției mecanismelor de apărare inconștiente (ca reprimarea, negarea, deplasarea, uitarea etc.) sau conștiente (ca păstrarea unor secrete, obiceiul de a nu vorbi despre etc.) și care sunt acum stimulate să iasă la suprafață într-un mediu securizant și, totodată, provocator.

Exemple de astfel de situații au fost: dolii în curs de elaborare, secrete de familie, patologie și somatizări, situații conflictuale nerezolvate etc. Sunt elemente care semnaleză eficacitatea unui astfel de demers pentru aducerea la suprafață a unor conținuturi semnificative, dar și faptul că participanții la astfel de grupuri sunt extrem de diferiți între ei și uneori se dovedesc a avea alte problematice prioritare care nu au cum să fie atinse și prelucrate într-un parcurs tematic limitat la un număr strict de ore. Chiar și elementele ținând de tema propusă au putut fi punctate sau semnalate, fără a avea posibilitatea să lucrăm intensiv pentru integrarea lor într-o formă favorabilă unei funcționări psihice mai bune. De unde ideea utilității continuării travaliului de conștientizare pe care l-am recomandat mai multora dintre subiecți. Un astfel de grup tematic poate fi comparat cu o etapă de diagnoză parțială, în sensul de semnalare a unor problematice ce pot fi atinse și aprofundate într-un proces ulterior psihoterapeutic sau de dezvoltare personală.

În experiența cu grupurile experimentale care și-au propus conștientizarea de modele de relaționare și de gen-rol din familie, dincolo de problematica centrală abordată, au apărut inerent la suprafață elemente personale cu caracter de urgență sau de centralitate pentru fiecare participant în parte. Este vorba de aspecte

conexe, strict individualizate și de actualitate pentru subiecți, dar neținând de tematica propusă.

Feed-backurile au fost permanent urmărite pe parcursul derulării grupurilor psihodramatice pentru a adapta propunerile tematice deja fixate la dinamica, dispoziția și ritmul particular al participantelor. Am ținut cont de semnalele verbale și nonverbale recepționate de la acestea pentru a alege activitățile de încălzire de la începutul sesiunilor psihodramatice, timpul alocat diferitelor intervenții și activități, maniera de derulare a împărtășirii sau a analizei de la finalul sesiunilor. În mod expres au fost solicitate feed-backuri la debutul modulului, mai exact la începutul celei de-a doua sesiuni psihodramatice și la final, în timpul ultimei întâlniri de evaluare. Ne-au interesat în mod special aceste informații, dat fiind faptul că experiența subiectivă a clienților reprezintă un criteriu semnificativ în aprecierea calității și eficienței unui demers de acest tip.

Unele dintre persoanele-subiect au mai parcurs experiențe de grup, pentru altele a fost un prim contact cu o abordare de acest tip. Și într-un caz și în celălalt, maniera psihodramatică de lucru a fost apreciată ca facilitatoare pentru stabilirea relațiilor intersubiective și pentru accesarea de conținuturi semnificative, conform tematicii propuse. Atmosfera creată de cadrul special destinat psihoterapiei, de contextul grupal și de activitățile desfășurate a fost sesizată și menționată adesea în evaluări. Ieșirea din rutină, din stilul convențional de relaționare, atingerea sinceră și directă a unor subiecte importante dar adesea foarte puțin accesate în conversațiile sau interacțiunile cotidiene, asigurarea circularității și egalității în grup (care a permis fiecăruia să se dezvăluie și să afle lucruri semnificative despre ceilalți, în egală măsură) au fost elemente care au contribuit la succesul demersului. Încă de la început, cerând impresii despre cum au trăit derularea primei sesiuni, am primit de la participante feed-backuri satisfăcătoare. Pentru majoritatea participantelor, această experiență de lucru în grup a fost trăită ca intensă, cu efecte până la nivelul somatizărilor, revelatoare în unele privințe.

Sintetizând elementele din feed-backurile de mai sus și din cele adunate de la celelalte două grupuri experimentale (având aceeași structură și tematică) putem concluziona că:

- participarea la modulele experimentale a fost apreciată pozitiv de către toate participantele, fiind considerată ca un câștig în sensul unei mai bune autocunoașteri și al descoperirii de aspecte importante legate de familia de origine și de familia actuală.
- au fost subliniate cel puțin două aspecte ca deosebit de profitabile:
  - unul legat de maniera psihodramatică de lucru în grup: atmosfera caldă creată, întâlnirile autentice dintre participante, comunicarea sinceră, activitățile inedite și stimulante, împărtășirea de experiențe intime și trăiri profunde;
  - celălalt referitor la trimiterea (prin teme propuse) la aspecte semnificative și adesea ignorate sau uitate din istoria proprie, ceea ce a permis înțelegerea de către subiecți a unor situații și reacții din trecut sau din prezent, precum și insighturi asupra unor conexiuni dintre caracteristicile familiilor originare și ale celor actuale.

- majoritatea membrilor grupurilor au descris experiența ca intensă, bulversantă chiar, până la producerea de catharsisuri (plâns, râs) sau de reacții somatice (durere, apăsare mai ales în zona capului – loc al minții, a înțelegerii intelectuale, dar și al cenzurilor dictate de rațiune) în prima fază, imediat după activitățile din sesiuni; ulterior au descris, cu surprindere uneori, instalarea unei stări de așezare, de bine care în psihoterapie este considerată ca semn al integrării conținuturilor conștientizate.
- modulul de 20 de ore a adus la nivel conștient unele aspecte importante legate de istoriile de viață ale participantelor, o ocazionat formularea de întrebări și ipoteze, dar nu a produs schimbări semnificative în viața curentă a acestora; s-a constituit mai degrabă ca o avanpremieră sau ca o invitație pentru un demers sistematic și cu o durată suficientă pentru autocunoaștere.
- elementele relevate care au fost resimțite de subiecți ca cele mai semnificative au fost cele legate de: modelele de comportament și de relaționare pe care au descoperit că le-au interiorizat din familia de origine, intrarea în contact cu trăiri și stări ale unor rude semnificative, identificarea mesajelor transgeneraționale preluate de la antecesori, relevarea reacțiilor automate puse în act în prezent și care se dovedesc a fi moștenite din copilărie, asumarea responsabilității pentru posibile schimbări în viața de cuplu.

Suntem conștienți de faptul că lucrarea de față are câteva limite:

- fiecare cercetare efectuată putea merge mai în profunzime, pentru a obține cât mai multe informații despre subiectul investigat;
- la grupurile experimentale psihodramatice au participat persoane interesate de domeniul psihologiei (majoritatea chiar cu studii psihologice), ceea ce poate face ca rezultatele și concluziile să se potrivească mai degrabă pentru această categorie de populație;
- ca majoritatea studiilor din psihologie, mai ales din zona clinică, și acest studiu este realizat pe populație majoritar feminină, ceea ce înseamnă că rezultatele sale exprimă mai degrabă realitatea femeilor;
- modalitatea de lucru care credem că s-ar fi dovedit mai profitabilă ar fi fost aceea în care ambii parteneri ai cuplului conjugal să participe la grupuri de conștientizare, simultan sau consecutiv, fiecare într-un alt grup;
- chestionarele utilizate să fi fost evaluate pe populația românească, astfel încât să avem certitudinea că reușesc să surprindă realitatea psihologică de aici.

Toate aceste limite se constituie în tot atâtea piste deschise pentru continuarea cercetărilor în domeniul intervențiilor psihologice destinate ameliorării calității vieții, ceea ce

considerăm că reprezintă unul dintre cele mai importante avantaje ale tezei. La acesta se adaugă:

- Stimularea interesului și a cercetărilor în domeniul psihologiei și a psihoterapiei familiei – îndeosebi pe direcția analizei și a conștientizării legăturilor existente între aspecte ale istoriei familiale și relațiile din prezent;
- Evidențierea existenței unor elemente de conflictualitate intrapsihică și interpersonală inconștiente, engramate în etape timpurii ale vieții, care sunt important de luat în calcul atât în psihoterapia individuală, cât și în cea de cuplu sau de familie și în eventualitatea unei consilieri premaritale;
- Îmbunătățirea înțelegerii conexiunilor existente între elemente și modele care țin de specificul familiei de origine și al epocii în care acestea au fost interiorizate (respectiv trecut) și modul de manifestare al persoanei în relațiile de cuplu și familiale din cotidian (adică prezent);
- Îmbrățișarea de către specialiștii în consiliere și psihoterapie a unui punct de vedere asupra relațiilor de cuplu sau de familie care să țină cont în mai mare măsură de aspectele biografice și de istorie familială pe care le poartă cu sine fiecare individ în parte, pentru a realiza o intervenție unitară pe axa trecut-prezent-viitor;
- Promovarea unui model de grup tematic centrat pe explorarea și conștientizarea modelelor de relaționare și de gen-rol din familia originară, util pentru asistarea în etape inițiale a persoanelor interesate de ameliorarea sau optimizarea vieții de cuplu și/sau de familie;
- Sublinierea importanței unor demersuri de autoexplorare și de relavare a caracteristicilor și problematicilor personale, fiind cu toții conștienți că modelele pe care le purtăm cu noi din familiile de proveniență nu sunt doar în atenția specialiștilor din psihoterapie, ci a tuturor oamenilor interesați de evoluție și de îmbunătățirea calității vieții.

Consider această lucrare ca un început de drum pentru mine în ceea ce privește studiul și intervenția psihoterapeutică bazată pe conștientizarea de modele introiectate în familia de origine. Ceea ce mă interesează în continuare este o aprofundare a analizei mecanismelor prin care aceste modele sunt întărite sau modificate în timp prin studii calitative ale procesului terapeutic la clienții pe care îi voi asista în viitor.