

RĂSPUNSURI RUMINATIV-DEPRESIVE ÎN RELAȚIA DE CUPLU

CĂTĂLIN LAZĂR*

Școala de Studii Avansate a Academiei Române,

CAMELIA POPA

Institutul de Filosofie și Psihologie „Constantin Rădulescu-Motru”

Abstract

The present paper investigates the conceptual area of couple rumination, and systematizes its triggers and the situations in which it manifests, through an integrative review of research in the field. Understanding these aspects is useful within psychotherapeutic interventions. Rumination is a form of repetitive thinking that also occurs in married life. It is a major cognitive vulnerability associated with depression. It is characterized by a repetitive or obsessive style of thinking. As a maladaptive emotional regulation strategy, rumination is associated with a higher presence of psychopathology. Four stimuli have been identified that significantly contribute to triggering and maintaining couple rumination: marital stress, professional stress, infidelity, and mourning. Co-rumination involves excessive discussion of problems and a mutual encouragement of discussions about problems. Professional stress is associated with increased levels of rumination and a higher tendency for interpersonal withdrawal, leading to increased marital tension. The infidelity of the life partners stimulates the rumination, and brooding, as a subtype of rumination, contributes to the emergence of negative emotions triggered by partner infidelity. Rumination appears as a risk factor in mourning, anticipating high levels of symptoms specific to complicated mourning and depressive disorder in grieving individuals. It is observed that rumination in couples is an expression of the couple members' inability to overcome the problems they face. The development of scientifically validated psychotherapeutic intervention strategies is proposed, aimed at reducing rumination by directing couple members towards finding solutions, and problem solving.

Cuvinte-cheie: depresie, ruminație, gândire repetitivă, reglare emoțională, cuplu.

Keywords: depression, rumination, repetitive thinking; emotion regulation, couple.

1. INTRODUCERE

Ruminația este o gândire negativă, repetitivă, care afectează adeseori și viața de cuplu. Unul sau ambii parteneri prezintă secvențe de ruminație ocazionate

* Școala de Studii Avansate a Academiei Române, Institutul de Filosofie și Psihologie „Constantin Rădulescu-Motru”, Calea Victoriei 125, 010071, Sector 1, București, România; E-mail: catalazar@gmail.com

de evenimente/interacțiuni care au loc în cadrul cuplului sau în afara lui sau ruminații stimulate/întreținute de probleme nerezolvate și nemulțumiri.

Scopurile prezentei lucrări sunt de a investiga aria conceptuală a ruminației de cuplu, printr-o revizuire integrativă a literaturii domeniului și de a sistematiza stadiul cunoașterii declanșatorilor ei și a situațiilor în care se manifestă. Strategia de căutare în bazele de date științifice PubMed, ScienceDirect, ResearchGate, Clarivate, Google Scholar a folosit drept cuvinte-cheie: ruminație, gândire repetitivă, reglare emoțională, ruminație în cuplu. Au fost găsite 51 de articole vizând ruminația individuală și de cuplu, din care s-au selectat 38. Matricea de analiză a inclus: relația bidimensională ruminație-depresie, ruminația ca strategie de reglare emoțională, co-ruminația și stimulii ruminației de cuplu. Cunoașterea acestor aspecte este utilă în cadrul intervențiilor psihoterapeutice.

Ruminația reprezintă o gândire repetitivă, pasivă, despre propriile simptome depresive – conținutul ei vizează și posibilele cauze/consecințele acestor simptome (Noelen-Hoeksema, 1991, 2004).

Watkins (2008) adaugă ruminației noi atribute – este o gândire negativă, prelungită și recurentă despre propriile îngrijorări personale/experiențe supărătoare. Avem de-a face deci cu o vulnerabilitate cognitivă majoră care, prin conținutul ei și prin întărire, favorizează depresia (Smith și Alloy, 2008). Nu doar că ruminația exacerbează productivitatea depresivă, amplificând emoțiile disfuncționale, ci interferează practic cu trecerea la acțiune și cu rezolvarea problemelor (Watkins, 2020).

2. RELAȚIA BIDIRECȚIONALĂ RUMINAȚIE–DEPRESIE

Potrivit studiilor inventariate, ruminația se află într-o relație bidirecțională cu depresia. Acest tip disfuncțional de gândire stabilește relații și cu: anxietatea/îngrijorarea, fobia socială (procesarea posteveniment), simptomele depresive posttraumatice, tulburarea de panică, stresul și halucinațiile.

Unele încercări de a înțelege mecanismele ruminației au făcut apel la teoria stilurilor de răspuns, potrivit căreia indivizii diferă în răspunsurile lor la stările afective negative, diferențe care le afectează însăși evoluția stărilor afective. Ruminația ar fi un astfel de răspuns și ar consta într-o serie de „comportamente și gânduri care centrează atenția atât asupra simptomelor depresive, cât și asupra implicației acestor simptome” (Noelen-Hoeksema, 1991). Mai precis, ruminația ar întreține sau exacerba depresia, spre deosebire de răspunsurile funcționale, care ajută la distragerea indivizilor din starea depresivă și la îndepărtarea sentimentelor de tristețe (Just și Alloy, 1997; Nolan *et al.*, 1998; Nolen-Hoeksema și Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema *et al.*, 1994).

Potrivit altor studii, ruminația ar fi nu doar un bun predictor al severității depresiei, ci și un indicator fiabil al duratei simptomelor depresive (Nolen-Hoeksema *et al.*, 1993) sau un predictor al instalării noilor episoade depresive (Nolen-Hoeksema, 2000; Spasojevic și Alloy, 2001).

Kuehner și Weber (1999) și Schmaling (2002) au evidențiat, la rândul lor, că intensitatea ruminației se asociază pozitiv cu durata recuperării din depresie.

Cercetătorii au indicat, așadar, statuarea unei relații bidirecționale între ruminație și depresie. Ruminația este, deopotrivă, un factor cognitiv implicat în etiologia tulburării depresive și un efect al depresiei.

Din perspectiva psihoterapiei depresiei ar fi util să se studieze, pe de o parte, dacă o abordare orientată ținut asupra ruminației ar scădea depresia și, pe de altă parte, dacă această scădere a depresiei, în urma intervenției terapeutice, se asociază semnificativ cu reducerea ruminației sau chiar cu stingerea ei.

3. GÂNDIRE NEGATIVĂ VS RUMINAȚIE

Au existat și autori care au extins sfera conceptului de ruminație – de la vulnerabilitate cognitivă încărcată afectiv-negativ sau mecanism de răspuns repetitiv și disfuncțional la diverse evenimente, la un *tip special de proces cognitiv*, care se referă la modul în care gândește cineva (Ciesla și Roberts, 2002). Această abordare a suscitât în comunitate științifică discuții de finețe nosografică și de apel la fundamentele psihologiei gândirii.

S-a arătat că ruminația este caracterizată mai degrabă printr-un stil de gândire repetitiv sau obsesiv, decât prin conținutul specific al unui gând. Distincția care s-a făcut a fost cea între *ruminație* ca mecanism și *gândire negativă*, ca simptom central în depresie. Astfel, cognițiile implicate în gândirea negativă ar fi mai puternice și ar avea de-a face cu conținutul gândirii, pe când în ruminație s-ar identifica doar gânduri intruzive, negative, ca un fel de precursori ai cognițiilor negative.

Cercetătorii au încercat să clarifice și relația dintre ruminație și gândurile automate negative. Ruminația ar fi diferită de gândurile automate negative, însă ea poate conține și teme specifice acestor gânduri, cum ar fi cele de pierdere personală și de ratare (Nolen-Hoeksema, 2004; Smith și Alloy, 2008). Ruminația ar implica mai mult niște cicluri repetitive lungi, în care gândurile automate negative sunt tranzitorii și centrate pe teme de pierdere și ratare (Papageorgiou și Wells, 2004). În sprijinul acestei idei este adus argumentul că ruminația prezice depresia chiar și atunci când influența gândurilor automate negative este controlată, ceea ce înseamnă că cele două constructe nu se suprapun complet și au o valoare predictivă diferită (*idem*).

Pentru Smith și Alloy (2008), ruminația este un proces repetitiv, în timp ce gândurile negative automate reprezintă doar părți din conținuturile care apar recursiv.

Studiile consultate mai arată că ruminația este nu doar o vulnerabilitate depresivă, ci și un simptom central al depresiei, alături de alte simptome precum gândurile automate, credințele negative despre sine, atribuirile dezadaptative sau stima de sine scăzută, acreditate deja cu valoare diagnostică (Beck, 1967; Abramson *et al.*, 1978). Ciesla și Roberts (2007) arată că prezența ruminației,

alături de cognițiile negative puternice, în tabloul de simptome, crește riscul depresiei.

Relația semnificativă dintre ruminație și cogniția negativă a fost studiată de Robinson și Alloy (2003) în cadrul unui studiu prospectiv (N = 148 de studenți), cu o durată de 2 ani și jumătate. Ruminația reactivă (la evenimentele de viață stresante) a fost puternic predictivă pentru episoadele viitoare de depresie majoră. Studenții cu nivel ridicat de conținuturi cognitive negative erau mult mai predispuși la a dezvolta depresie, față de cei cu nivel scăzut.

Diferențierea între ruminație și conținuturile negative ale gândirii, ca și înțelegerea relației dintre acestea, în cazul tulburării depresive, este importantă pentru psihoterapeuți. Trebuie obținute dovezi clare de cercetare care să arate dacă abordarea conținuturilor gândirii negative, prin intermediul psihoterapiei, poate scădea ruminația.

4. RUMINAȚIA CA STRATEGIE DE REGLARE EMOȚIONALĂ

O altă accepțiune a ruminației, identificată în studii, a fost cea de *strategie dezadaptativă de reglare emoțională*.

Relația dintre strategiile dezadaptative de reglare și productivitatea psihopatologică a constituit obiectivul unei metaanalize realizate de Aldao *et al.* (2010). Potrivit acesteia, strategiile dezadaptative precum ruminația, evitarea, suprimarea se asociază cu o prezență mai mare a psihopatologiei, pe când strategiile adaptative – acceptarea, reevaluarea și rezolvarea de probleme – se asociază cu o productivitate psihopatologică mai scăzută.

Unele strategii reglatorii au fost mai puternic relaționate cu psihopatologia generală decât altele. În cazul ruminației, mărimea efectului a fost una mare, în timp ce evitarea, rezolvarea de probleme și suprimarea au avut o mărime a efectului medie spre mare. Pe de altă parte, reevaluarea și acceptarea au avut o mărime a efectului nesemnificativă.

Deci, strategiile dezadaptative sunt mai puternic relaționate cu psihopatologia, decât cele adaptative, iar prezența lor este mai vătămătoare chiar decât absența strategiilor de reglare emoțională adaptative. Excepție ar face rezolvarea de probleme. A nu avea o orientare puternică spre rezolvarea de probleme antrenează o gamă largă de efecte negative asupra stării de bine și deschide calea spre dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională dezadaptative precum ruminația, suprimarea și evitarea (*idem*). Analizând separat relația dintre fiecare strategie de reglare emoțională și fiecare tip de psihopatologie, cercetătorii menționați au mai constatat că ruminația este asociată mai mult cu depresia și cu anxietatea, decât cu utilizarea de substanțe sau cu tulburările de alimentație.

Asocierea dintre ruminație (ca strategie de reglare) și depresie a mai fost studiată în relație cu rușinea și cu rangul social. Se știa că există, pe de o parte, relații între ruminație și depresie, iar pe de altă parte – între rușine sau rangul social scăzut și depresie. Studiul efectuat de Cheung *et al.* (2004), pe 125 de studenți, a

arătat că nivelul rușinii corelează semnificativ atât cu depresia, cât și cu ruminația. Cu ruminația s-a mai asociat semnificativ, în studiul citat, și comportamentul submisiv, ceea ce a contribuit la înțelegerea ruminației din cuplu (efectele condiției sociale, din plan individual, se răsfrâng asupra dispoziției emoționale a partenerilor). Deoarece relația dintre rușine și depresie este mediată parțial de ruminație, autorii studiului au afirmat că nu atât condiția socială inferioară, cât centrarea repetitivă pe teme de inferioritate este de natură să deprime.

În concluzie, ruminația ca strategie de reglare emoțională ar influența negativ dispoziția emoțională a membrilor cuplului prin centrarea repetitivă a gândirii asupra unor teme negative.

O cercetare viitoare ar putea investiga dacă orientarea membrilor cuplului spre acțiune și rezolvarea problemelor, prin psihoterapie, poate scădea atât ruminația, cât și depresia.

5. STIMULI AI RUMINAȚIEI DE CUPLU

5.1. CO-RUMINAȚIA ȘI STRESUL MARITAL

În cuplu poate apărea fenomenul co-ruminației, care implică discutarea excesivă a problemelor (Kramer, 2018). În orice relație, comunicarea este esențială, însă modul în care se desfășoară aceasta poate avea efecte pozitive sau negative asupra dispoziției psihice a partenerilor. Se știe că o comunicare defectuoasă provoacă stres marital, unul din cei mai importanți stresori ai vieții adulte (Whisman, 2007). Chiar stresul marital a fost definit ca experimentare a unor dificultăți în comunicare, în rezolvarea de probleme, în activitățile desfășurate împreună sau ca problemă de acceptare a unui membru al cuplului de către celălalt (Jacobson și Christensen, 1996).

Comparativ cu adulții aflați în cadrul unor mariaje fericite, cei care experimentează stres cu partenerii de viață sunt semnificativ mai înclinați să experimenteze și simptome depresive precum ruminația. Stilul de atașament și stilul de comunicare ar fi, în acest caz, factorii mediatori care pot explica asocierea dintre stresul marital și depresie (Feeney, 1994), iar ruminația ar apărea ca indicator al acestei depresii.

În general, membrii cuplului sunt tentați să discute problemele cu care se confruntă, ceea ce uneori este util, însă alteori poate crea dificultăți, prin instalarea unei atmosfere negative și prin încărcarea celuilalt cu neliniști și insecurități. Partenerii pot să-și reamintească împreună ce s-a întâmplat în anumite situații negative, să se întrebe cum s-a putut întâmpla așa ceva, să inventarieze posibilele repercusiuni, să discute despre cât de triști sau enervați au devenit într-o anumită situație etc.

În co-ruminație sunt implicate nu doar discutarea excesivă a problemelor, ci și încurajarea acestor discuții, revenirea asupra problemelor, specularea cu

privire la probleme și adâncirea partenerilor în trăiri negative – co-ruminația s-ar afla astfel la intersecția între autodezvăluire și ruminație (Rose *et al.*, 2002, 2007). Similar cu autodezvăluirea, co-ruminația presupune împărtășirea gândurilor și a sentimentelor personale. Însă, în timp ce autodezvăluirea este scurtă și presupune comunicarea unor aspecte personale, co-ruminația implică o focalizare excesivă și cu o durată mai mare pe probleme/afecte negative.

Co-ruminația este văzută deci ca un proces diadic, în timpul căruia partenerii se confruntă cu stresul, fie discutând excesiv, fie speculând și reluând problemele, în locul angajării în alte activități (idem). Partenerii se încurajează reciproc să vorbească despre probleme, să se confrunte cu emoțiile negative, să se focalizeze disproporționat asupra aspectelor mai puțin bune ale unor situații. Co-ruminația poate fi văzută și ca un simptom central al depresiei în doi, fiindcă ea dobândește atribute relațional-sociale – implică rămânerea în probleme și reiterarea lor, care interferează cu însăși rezolvarea problemelor respective.

Potrivit altor autori, co-ruminația este un stil dezavantajos de comunicare, cu o natură interpersonală, la fel ca și depresia. Când oamenii nu au succes în relațiile lor interpersonale, riscă să dezvolte tulburări emoționale de genul depresiei, cu manifestările ruminative ca simptom central (Joiner și Coyne, 1999).

O focalizare ruminativă asupra problemelor, în cadrul conversațiilor cuplului, conduce la internalizarea simptomelor depresive de către oricare partener, indiferent de inițiatorul dialogului. Deși co-ruminația este asociată cu un grad înalt de calitate a relației de prietenie, s-a ridicat problema consecințelor sociale dezadaptative ale acesteia, precum contaminarea familială cu anxietate și depresie (Schwartz-Mette și Rose, 2012).

Cercetările privind ruminația individuală a partenerilor și co-ruminația în cuplu sunt puține (Holtzman *et al.*, 2004; Manne și Zautra, 1989). Cea mai frecventă asociere a manifestărilor ruminative a fost cu stresul intrafamilial. Astfel, cuplurile cu un nivel ridicat de stres au o comunicare considerabil mai negativă decât cuplurile cu un nivel redus al stresului. Comunicarea premaritală de tip negativ anticipează și ea o serie de indicatori negativi în cadrul viitoarei relații de cuplu – dificultăți de ajustare în primii 5 ani de căsătorie, un declin abrupt al satisfacției în relație, apărut în timp și, în cele din urmă, producerea divorțului (Huston *et al.*, 2001; Markman *et al.*, 2010). Un răspuns realist al partenerului de viață la manifestările ruminative ale celuilalt și angajarea de strategii eficiente au un impact pozitiv semnificativ asupra cuplului.

În general, toate tranzațiile dintr-un cuplu denotă un model sistemic de coping diadic și sunt puternic predictive în privința calității mariajului (Bodenmann *et al.*, 2011).

5.2. STRESUL PROFESIONAL

Stresul profesional influențează viața cuplurilor prin creșterea ruminăției și a retragerii interpersonale a partenerilor, în cazul familiilor în care unul din parteneri are o profesie solicitantă.

King și DeLongis (2014) au studiat 87 de cupluri, în care unul din membri era paramedic și au găsit o asociere semnificativă între burnout și ruminăție. Au constatat că paramedicii aveau un nivel al ruminăției crescut, asociat cu stresul profesional, precum și o tendință crescută de retragere interpersonală. Burnout-ul lor a prezis și o tendință mai mare de retragere interpersonală, manifestată de către parteneri. Mai departe, creșterea nivelului ruminăției paramedicilor și a tendinței de retragere interpersonală a soților/soțiilor au fost asociate cu tensiuni maritale crescute.

În concluzie, ruminăția și tendința de retragere în cuplu apar ca forme dezadaptative de coping, cu implicații psihoterapeutice legate de modul în care stresul profesional se reflectă în tensiunile maritale.

INFIDELITATEA

În ceea ce privește relația dintre ruminăție și reacțiile emoționale apărute ca răspuns la infidelitate, este relevant studiul realizat de Onayli *et al.* (2015), cu N = 72 de subiecți înșelați de parteneri. Au fost surprinse prin acest studiu două subtipuri de tendințe ruminative, denumite *îngândurare* și *reflectare*, de natură a le crea celor înșelați probleme psihologice. Îngândurarea legată de infidelitate s-a asociat cu dispoziția negativă și a fost un predictor al simptomelor depresive, în timp ce reflectarea s-a asociat cu rezultate adaptative, cu o dispoziție mai puțin negativă și cu reducerea depresiei. Subiecții cu tendințe ruminative, pesimiste, cu aspecte de autoînvinovățire, au perceput infidelitatea ca pe o amenințare, iar reacțiile lor la infidelitate au fost negative. Autorii studiului au insistat însă că doar examinarea răspunsurilor ruminative în contextul fidelității ar putea contribui la înțelegerea reacțiilor individuale diferite la infidelitate.

Îngândurarea și reflectarea, ca subtipuri de tendințe ruminative, au fost studiate și de alți autori. Dacă îngândurarea reprezintă o gândire anxioasă și sumbră, bazată pe analiza aspectelor care țin de sine, de propriile sentimente și gânduri, de evenimente etc., reflectarea este o chibzuire asupra neajunsurilor personale și a vicisitudinilor vieții (Treynor *et al.*, 2003).

Abordarea psihoterapeutică a tendințelor de autoînvinovățire ar putea fi deci o strategie utilă pentru ameliorarea dispoziției persoanelor înșelate de parteneri și pentru ieșirea din ciclul vicios al gândirii ruminative.

5.3. DOLIUL

Pierderea unor persoane apropiate afectează major membrii cuplului. Cu această ocazie se activează ruminația sau are loc exacerbarea ei, dacă este deja instalată, cu toate consecințele negative individuale și interpersonale care decurg de aici.

Cercetătorii susțin că ruminația este un factor de risc în doliu – ea anticipează atât niveluri înalte ale simptomatologiei doliului complicat, cât și tulburări depresive ale persoanelor îndoliate.

Eisma *et al.* (2015) au efectuat un studiu longitudinal în care au fost implicați 242 de adulți care au pierdut un membru important al familiei în ultimele 10 luni și au remarcat că în doliu sunt antrenate forme funcționale și disfuncționale de ruminație. Au existat însă deosebiri între ruminația depresivă (bazată pe îngândurare, reflectare) și ruminația specifică doliului (aceasta vizează în justiția, semnificația, reacția, relațiile și gândirea contrafactuală). Ruminația specifică doliului se asociază mai mult cu simptomele doliului complicat decât ruminația depresivă, iar ruminația despre în justiție anticipează niveluri înalte ale simptomatologiei specifice doliului complicat și depresiei. În schimb, ruminația despre reacțiile emoționale anticipează o reducere a simptomelor specifice doliului complicat (*idem*).

Autorii studiului au concluzionat că la persoanele îndoliate trebuie identificate forme adaptative și dezadaptative ale gândirii ruminative. Doar astfel pot fi îmbunătățite intervențiile terapeutice pentru doliul complicat, cu tehnici destinate reducerii ruminației dezadaptative și creșterii ruminației adaptative.

6. CONCLUZII

Partenerii de cuplu pot trece prin perioade în care ruminează excesiv, mai ales atunci când se confruntă cu dificultăți individuale, interpersonale, profesionale etc. Ruminația arată că dispoziția lor emoțională este alterată. Deși poate trece neobservată (sau nu i se acordă importanța necesară), dispoziția alterată (negativă) a unui membru al cuplului sau a ambilor membri poate afecta, în timp, orice relație/căsătorie, până la destrucția acesteia.

În cadrul prezentei lucrări s-au identificat patru stimuli care au o contribuție semnificativă la declanșarea și menținerea ruminației partenerilor de cuplu: *stresul marital*, *stresul profesional*, *infidelitatea* și *doliul*.

Înțelegerea modului în care ruminația afectează viața de cuplu, ca și identificarea factorilor care declanșează și întrețin ruminația oferă o perspectivă nouă în rezolvarea dificultăților de ordin psihologic și de comunicare care apar în cadrul relațiilor. În același timp, identificarea unor intervenții psihoterapeutice eficiente, care să le permită partenerilor să se elibereze din cercul vicios al ruminației, ar contribui semnificativ la creșterea calității relațiilor de cuplu.

Revizuirea integrativă a literaturii științifice a ruminației ne-a oferit mai multe dovezi, ancore și ipoteze de cercetare care pot fi valorificate într-un studiu vizând creșterea eficienței intervenției psihoterapeutice în tratamentul depresiei.

Printre acestea se numără:

- Necesitatea dezvoltării de noi strategii de intervenție psihoterapeutică, ținute asupra ruminației;
- Strategiile de intervenție psihoterapeutică pentru reducerea ruminației trebuie să aibă în vedere atât aspecte care țin de conținuturile gândirii ruminative, cât și aspecte de ordin comportamental;
- Orientarea membrilor cuplurilor co-ruminative către găsirea de soluții, către acțiuni și rezolvarea problemelor, în contextul psihoterapiei;
- Identificarea și aplicarea unor strategii de evitare a co-ruminației în cadrul comunicării cuplului;
- Necesitatea abordării în cadrul psihoterapiei a tendințelor de autoatribuire a vinovăției, în cazul infidelității;
- Abordarea psihoterapeutică a ruminației dezadaptative, prezente în doliul complicat.

În concluzie, ruminația în cuplu este, pe de o parte, un indicator și un efect al persistenței unei dispoziții negative, iar pe de altă parte – expresia unei incapacități a membrilor cuplului de a depăși problemele cu care se confruntă.

Dezvoltarea unor strategii de intervenție psihoterapeutică, validată științific, orientate către reducerea ruminației, poate conduce la reducerea depresiei în doi și la îmbunătățirea vieții de cuplu.

Primit în redacție la: 25.05.2023

BIBLIOGRAFIE

1. ABRAMSON, L. Y., METALSKY, G., & ALLOY, L. B., *Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression*, Psychological Review, **96**, 1989, p. 358–372.
2. ALDAO, A., NOLEN-HOEKSEMA, & S., SCHWEIZER, S., *Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review*, Clinical Psychology Review, **30**, 2010, p. 217–237.
3. BECK, A. T., *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*, International Universities Press, New York, 1967.
4. BODENMANN, G., MEUWLY, N., & KAYSER, K., *Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well-being: A comparison*, European Psychologist, **16**, 2011, p. 255–266.
5. CHEUNG, M.S.-P., & GILBERT, P., IRONS, C., *An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression*, Personality and Individual Differences, **36**, 2004, p. 1143–1153.

6. CIESLA, J. A., & ROBERTS, J. E., *Rumination, Negative Cognition, and Their Interactive Effects on Depressed Mood*, *Emotion*, **7**, 3, 2007, p. 555–565.
7. CIESLA, J. A., & ROBERTS, J. E., *Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation*, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, **16**, 2002, p. 435–453.
8. EISMA, M. C., SCHUT, H. A., STROEBE, M. S., BOELEN, P. A., VAN DEN BOUT, J., & STROEBE, W., *Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three-wave longitudinal study*, *The British journal of clinical psychology*, **54**, 2, 2015, p. 163–180.
9. FEENEY, J. A., *Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the lifecycle of marriage*, *Personal Relationships*, **1**, 4, 1994, p. 333–348.
10. HOLTZMAN, S., NEWTH, S., & DELONGIS, A., *The role of social support in coping with daily pain among patients with rheumatoid arthritis*, *Journal of Health Psychology*, **9**, 2004, p. 677– 695.
11. HUSTON, T. L., CAUGHLIN, J. P., HOUTS, R. M., SMITH, S. E., & GEORGE, L. J., *The connubial crucible: Newly wedyears as predictors of marital delight, distress, and divorce*, *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 2, 2001, p. 237–252.
12. JACOBSON, N. S., & CHRISTENSEN, A., *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*, New York, Norton, 1996.
13. JOINER, T., & COYNE, J. C., *Advances in interpersonal approaches: The interactional nature of depression*, American Psychological Association, Washington, DC, 1999.
14. JUST, N., & ALLOY, L. B., *The response styles theory of depression: tests and an extension of the theory*, *Journal of Abnormal Psychology*, **106**, 1997, p. 221–229.
15. KING, D.B., & DELONGIS, A., *When Couples Disconnect: Rumination and Withdrawal as Maladaptive Responses to Everyday Stress*, *Journal of Family Psychology*, **28**, 4, 2014, p. 460–469.
16. KRAMER, N.M., *Do Attachment Styles and Co-rumination Predict Marital and Emotional Distress?*, Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology, University of Kansas, 2018. Document disponible sur <http://hdl.handle.net/1808/28005>.
17. KUEHNER, C., & WEBER, I., *Responses to depression in unipolar depressed patients: An investigation of Nolen-Hoeksema's response styles theory*, *Psychological Medicine*, **29**, 1999, p. 1323–1333.
18. MANNE, S. L., & ZAUTRA, A. J., *Spouse criticism and support: Their association with coping and psychological adjustment among women with rheumatoid arthritis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 1989, p. 608–617.
19. MARKMAN, H. J., RHOADES, G. K., STANLEY, S. M., & RAGAN, E. P., WHITTON, S. W., *The premarital communication roots of marital distress and divorce: the first five years of marriage*, *Journal of Family Psychology*, **24**, 3, 2010, p. 289–298.

20. NOLAN, S. A., ROBERTS, J. E., & GOTLIB, I. H., *Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptoms*, Cognitive Therapy and Research, **22**, 1998, p. 445–455.
21. NOLEN-HOEKSEMA S., & MORROW J., *A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake*, Journal of Personality and Social Psychology, **61**, 1991, p. 115–121.
22. Nolen-Hoeksema, S., *Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes*, Journal of Abnormal Psychology, **100**, 1991, p. 569–582.
23. NOLEN-HOEKSEMA, S., MORROW, J., & FREDRICKSON, B. L., *Response styles and the duration of episodes of depressed mood*, Journal of Abnormal Psychology, **102**, 1993, p. 20–28.
24. NOLEN-HOEKSEMA, S., PARKER, L. E., & LARSON, J., *Ruminative coping with depressed mood following loss*, Journal of Personality and Social Psychology, **67**, 1994, p. 92–104.
25. NOLEN-HOEKSEMA, S., *The Response Style Theory*, in PAPAGEORGIOU, C., & WELLS, A., (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, Chichester, England, John Wiley & Sons Ltd, 2004, p. 107–109.
26. NOLEN-HOEKSEMA, S., *The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms*, Journal of Abnormal Psychology, **109**, 2000, p. 504–511.
27. ONAYLI, S., ERDUR-BAKER, O., & KORDOUTIS, P., *The Relation between Rumination and Emotional Reactions to Infidelity in Romantic Relationships*. Athens, Journal Of Social Sciences, **3**, 2015, p. 53–64.
28. PAPAGEORGIOU, C., & WELLS, A., *Nature, Functions and Beliefs about Depressive Rumination*, in PAPAGEORGIOU, C., & WELLS, A., (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment*, Chichester, England, John Wiley & Sons Ltd, 2004, p. 3–20.
29. ROBINSON, M. S., & ALLOY, L. B., *Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study*, Cognitive Therapy and Research, **27**, 2003, p. 275–291.
30. ROSE, A. J., CARLSON, & W., WALLER, E. M., *Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: considering the socioemotional trade-offs of co-rumination*, Developmental psychology, **43**, 4, 2007, p. 1019–1031.
31. ROSE, A.J., *Co-rumination in the friendships of girls and boys*, Child Development, **73**, 6, 2002, p. 1830–1843.
32. SCHMALING, K. B., DIMIDJIAN, S., KATON, & W., SULLIVAN, M., *Response styles among patients with minor depression and dysthymia in primary care*, Journal of Abnormal Psychology, **111**, 2002, p. 350–356.
33. SCHWARTZ-METTE, R. A., & ROSE, A. J., *Co-rumination mediates contagion of internalizing symptoms within youths' friendships*, Developmental Psychology, **48**, 5, 2012, p. 1355–1365.

34. SMITH, J. M., & ALLOY, L. B., *A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct*, Clinical psychology review, **29**, 2, 2008, p. 116–28.
35. SPASOJEVIC, J., & ALLOY, L. B., *Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression*, Emotion, **1**, 2001, p. 25–37.
36. TREYNOR, W., GONZALEZ, R., & NOLEN-HOEKSEMA, S., *Rumination reconsidered: a psychometric analysis*, Cognitive Therapy and Research, **27**, 2003, p. 247–259.
37. WATKINS, E.R., *Constructive and unconstructive repetitive thought*, Psychological Bulletin, **134**, 2, 2008, p. 163–206.
38. WATKINS, E.R., & ROBERTS, H., *Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination*, Behaviour Research and Therapy, **127**, 2020.
39. WHISMAN, M. A., *Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population based national survey*, Journal of Abnormal Psychology, **116**, 3, 2007, p. 638–643.

REZUMAT

Prezenta lucrare investighează aria conceptuală a ruminației de cuplu și sistematizează declanșatorii acesteia și situațiile în care se manifestă, printr-o revizuire integrativă a literaturii în domeniu. Cunoașterea acestor aspecte este utilă în cadrul intervențiilor psihoterapeutice. Ruminația este o formă de gândire repetitivă care apare și în viața de cuplu. Ea reprezintă o vulnerabilitate cognitivă majoră asociată cu depresia. Se caracterizează printr-un stil de gândire repetitiv sau obsesiv. Ca strategie dezadaptativă de reglare emoțională, ruminația se asociază cu o mai mare prezență a psihopatologiei. S-au identificat patru stimuli care au o contribuție semnificativă la declanșarea și menținerea ruminației partenerilor de cuplu: stresul marital, stresul profesional, infidelitatea și doliul. Co-ruminația presupune discutarea excesivă a problemelor și încurajarea mutuală a discuțiilor despre probleme. Stresul profesional este asociat cu un nivel crescut al ruminației și cu o tendință crescută de retragere interpersonală, ambele conducând la tensiuni maritale crescute. Infidelitatea partenerilor de viață stimulează ruminația, iar îngândurarea, ca subtip de ruminație, contribuie la apariția afectelor negative declanșate de infidelitatea partenerului. Ruminația apare și în doliu, anticipând niveluri înalte ale simptomatologiei specifice doliului complicat, precum și tulburării depresive la persoanele îndoliate. Se constată că ruminația în cuplu este expresia incapacității membrilor cuplului de a depăși problemele cu care se confruntă. Se propune dezvoltarea unor strategii de intervenție psihoterapeutică, validate științific, orientate către reducerea ruminației prin orientarea membrilor cuplurilor spre rezolvarea problemelor