

БРАЧНАТА ТЕРАПИЯ В ПОМОЩ НА СЕМЕЙСТВОТО ПРИ СЪВРЕМЕННИТЕ УСЛОВИЯ

Иванка Славова Гущерова

MARRIAGE COUNSELING IN SUPPORT OF FAMILIES IN MODERN SOCIETY

Ivanka Slavova Gushterova

Abstract: This article discusses the importance of marriage therapy for solving family conflicts and preventing the growing number of divorces. Described are the basic methods of psychological assistance to couples and the key principles in the work of psychotherapy with family couples are described. Also, marriage therapy is important for solving couples' problems. Research results show that the use of marriage counseling services leads to the stability of the relationship between the couples and hence to the stability of the family.

Key words: matrimony, marriage therapy, psychotherapy, divorce, humanistic psychology.

Интересът ми към брачната терапия е предизвикан от нарастващия брой разводи в последните години. Наблюдавам как млади семейства от обкръжаващия ме кръг и от кръговете на мои познати след първите семейни конфликти се развеждат, без да потърсят професионална помощ. Зададох си въпроса: „Защо се случва това?“.

Изследвания, проведени през 1990 година в САЩ, а също и анализ на семейната институция в 61 страни показват пряката връзка между социално-икономическото развитие и броя на разводите. В страни с традиционни семейни възгледи, особено където е ценена ролята на жената като жена и майка, се наблюдава по-малък брой разводи в сравнение със страни, където жената получава висше образование и активно участва в професионалния живот. Това се обяснява с нарастващата финансова независимост на жените, което им позволява да се решат на развод.

Влияние върху развитието на кризата на семейните ценности имат и средствата за масова информация чрез пропагандиране на идеологията за свободния избор, нанасяйки сериозни щети по семейните ценности, които водят към ръст в броя на разводите и намалена раждаемост в Европа.

Американският психолог Джейни Уейнхолд, посочва пет етапа на развитие на брака:

1. *Етап на влюбване.* На този етап има висока степен на взаимно приемане, отдаденост и алтруизъм (загриженост за благополучието на някого другото). Тук се формира основата на семейството и преходът към следващото ниво.

2. *Етап на разкриване на различията.* На този етап всеки партньор е „изваден от пиедестала“ и подложен на внимателно изследване. Съпрузите подновяват своите граници и се борят за индивидуалността си.

3. *Етап на автономност* – всеки партньор е зает повече с дейността си във външния свят, отколкото с отношенията помежду им. Партньорите могат да бъдат егоцентрични, което води до конфликти. Тук е важно да се запазят емоционалните връзки в семейството.

4. *Етап на намиране на баланс между „аз“ и „ние“.* Съпрузите са определили своята индивидуалност и отново започват да осъзнават, че независимо от стойността на автономията важно значение има подкрепата и интимността.

5. *Етап на стабилност,* когато партньорите намират себе си в света и изграждат близки взаимоотношения, реалистично възприемат партньора и формират връзка, която ги удовлетворява и им позволява да се развиват по-нататък.

Всеки етап има свои цели за съпругеската връзка и изисква трансформирането на вече създадената в нова форма (Станишевская 2017).

Запознавайки се с петте етапа на развитие на брака, си дадох сметка, че преминаването през всеки един от тях е един вид криза на индивидуалността. Ценностите, културните норми, вижданията за света, плановете за живота на двамата съпрузи би трябвало да се слепят по някакъв начин в едно цяло. Да превъзмогнеш егоцентризма и да приемеш човека до теб като равен е сложен процес. Несъответствията между очакванията и реалността се оказват онзи препъникамък, с който се сблъсква голяма част от брачните двойки в началото на съвместното съжителство. В повечето случаи партньорите отлагат обсъждането на този проблем. Той се натрупва с времето като килер, в който хвърляме непотребните вещи, без да ги подредим, отваряйки го в даден момент, те се изсипват върху нас. Оттук започват обвиненията и разочарованията един спрямо друг. След това идват нараняването и болката. Болката е причината проблемните двойки да потърсят помощ. Тя трябва да е своевременна и специализирана.

Този вид терапия е построена на основата на семейната психология, но включва в себе си предимно работа с двамата съпрузи (за разлика от семейната терапия, която обхваща всички членове на семейството). Ролята на брачния консултант е да върне хармонията между партньорите и да съдейства за изграждането на пълноценно семейство.

Във въведението на книгата си „Новото човекотворчество“ американският психолог и терапевт Вирджиния Сатир казва: „Бях на пет години, когато реших, че като порасна ще стана „дете детектив, което да следи родителите“. Не ми беше съвсем ясно какво ще разследвам, но си давах сметка, че в семействата се случват много неща, скрити от очите. Имаше много загадки, които не знаех как да проумея.“ (Сатир, 1997)

Тези тревожни детски мисли отвеждат Вирджиния Сатир към това тя да стане първият семеен психолог. Благодарение на нея семейната психотерапия спечелва световна популярност. С развитието си брачната терапия е разделена на няколко области, които са сформирани на основата на класическата психология. Една от най-известните е разработена въз основа на *екзистенциално-хуманистичния* подход. Като представител на хуманистичния подход Вирджиния Сатир има специални отношения към семейството и личността. Тя вижда семейството като източник на потенциал и

благоприятна среда за личностното развитие на човек. Сатир вижда семейството като едно от най-важните явления в човешкия живот и придава голямо значение на развитието на семейната терапия.

Друго популярно направление в работата с брачната двойка е *когнитивно-поведенческата* терапия. Нейната основна задача е да промени установените модели на поведение в отношенията между съпрузите. Използва се, ако съпрузите вече не могат самостоятелно да променят определени поведенчески нагласи.

Емоционалната терапия е също един от методите за работа с брачната двойка. Съществуват и други методи за работа със съпрузи, като *краткосрочни* терапии, насочени към бързото разрешаване на конфликти. Във всички тези видове терапия, терапевтът става един вид посредник между съпрузите, когато те не могат да изразят помежду си личните си чувства и желания, които изпитват затруднения поради поведенчески порочен кръг, или не могат да разберат възникващите проблеми в брачната връзка.

Анализ, обединяващ 85 изследвания на близо 4 000 двойки, участващи в различни семейни терапевтични програми, разкрива, че средното ниво в състоянието на брака при двойките, участвали в програмите, се оказва по-добро, отколкото при неучаствалите в никакви програми, като броят на включилите се в тях е с две трети повече от броя на невключилите се (Георгиев, 2010).

Позволих си да съпоставя брака с човешкото тялото, което е една единна система. Опитвайки се да запазим целостта ѝ за по-дълъг период от време, ние вземаме превантивни мерки. Така, както човешкото тяло, семейството също има нужда от превенция и тази превенция може да се осъществи чрез брачните консултанти. Целта на брачната терапия е да помогне на двамата партньори, всеки един от тях, носейки своята идентичност и наравно с това да бъде отворен към промяна на поведението си в брака, да придобие умения за разрешаване на възникналите проблеми. Ето защо брачната терапия може да изиграе важна роля, повлиявайки позитивно върху съвременните бракове.

ЛИТЕРАТУРА

- Георгиев, Ст. (2010). Подходи в семейното консултиране. [доклад]. В: *Конференция за семейството* (София, 6 ноември 2010 г., НДК), <https://semeistvo.bg/семейно-консултиране/подходи-в-семейното-консултиране/>
- Сатир, В. (1997). *Новото човекотворчество*. София: Отворено общество.
- Станишевская, А. (2017). Супружеская терапия как помощь институту семьи в современных условиях его существования. *Studia Humanitatis*, 2.ISSN 2308-8079. www.st-hum.ru
- Fagan, P., Patterson, R., Rector, R. (2002). *Marriage and Welfare Reform: The Overwhelming Evidence that Marriage Education Works*. 25.10.2002. <https://www.heritage.org/welfare/report/marriage-and-welfare-reform-the-overwhelming-evidence-marriage-education-works>

Електронни източници

<http://aisk.bg/консултиране/семејни-консултации/>

<http://aisk.bg/семеен-консултант/семејното-консултиране/>

Иванка Славова Гушчрова

Педагогически факултет
Тракийски университет - Стара Загора
България
Специалност „Специална педагогика“, 4-ти
курс

Ivanka Slavova Gushterova

Faculty of Education
Trakia University - Stara Zagora
Bulgaria
Bachelor's Degree Programme in Special
pedagogy Pedagogy, 4th year

e-mail: vaniag40@gmail.com

Рецензент: ас. д-р Цвета Делчева