

ПОЗИТИВНАТА ПСИХОТЕРАПИЯ В ПОМОЩ НА СПРАВЯНЕ С ПРОБЛЕМИ В ПАРТНЬОРСКИТЕ ОТНОШЕНИЯ

Оксана Хорват-Станчева¹

Статистическите данни сочат, че през последните 20 години бракът като институция се намира в сериозна криза. Все по-актуална става алтернативната форма на партньорските взаимоотношения – съвместно съжителство без брак, но такъв вид партньорство е още по-нестабилно от брака. Изследванията показват, че до 85% от двойките се разделят в първите пет години от съвместното съжителство. Може да се каже, че в криза се намира не брачната институция, а взаимоотношенията между партньорите. И тук на помощ идват семейното консултиране или психотерапевтичната намеса, които могат да помогнат на проблемните двойки да се научат да се справят с проблемите помежду си по градивен начин и да избегнат раздялата. Позитивната психотерапия е краткосрочен и ефективен метод, който помага на двойките при справяне с кризите и подобряване на качеството на взаимоотношенията.

Ключови думи: брак, партньорски взаимоотношения, позитивна психотерапия

Бракът като институция се намира в сериозна криза през последните 20 години и това вече не е изненада за никой. Според данните на Евростат и НСИ всеки втори брак и в Европейския съюз, и в България приключва с развод до десетата година. Значителният спад в брутния коефициент на брачност² (7,13% през 1989 г до 3,2% през 2010 г.) е показател за това, че все по-рядко двойките стигат до решението за сключване на брак. По-актуални стават алтернативните форми на семейство – безбрачното съжи-

¹ **Оксана Хорват-Станчева** – докторант в секция „Социална, трудова и организационна психология“ в ИИНЧ – БАН, психотерапевт по позитивна психотерапия

Адрес за контакти: oksanahorvat@abv.bg

² Брутният коефициент на брачност показва броя на сключените бракове на 1000 души от средногодишното население за съответната година

телство и самотното майчинство. През 2011 г. 56% от децата са родени извънбрачно². Според проучванията на семействата и домакинствата, които са проведени в Англия и САЩ, само 10-15% от безбрачните двойки остават заедно след пет години. Това доказва, че алтернативното безбрачно съжителство не е гаранция за по-успешно партньорство, а за по-лесна раздяла. Най-изтъкнатата причина за раздялата е несходство в характерите. Сред други посочени причини за разводите са обвиненията към половинката в алкохолизъм, наркомания, пристрастеност към хазарта, физически или психически тормоз, изневяра, битови неуредици, намесата на роднини и „доброжелатели“. Голяма част от тези, които посочват несходството в характерите като причина за раздялата, със сигурност имат и други основания, но фактът остава този: несходството в характерите е водещата причина за раздяла при голяма част от двойките. И тук на помощ идват семейното консултиране или психотерапевтичната намеса, които могат да помогнат на проблемните двойки да се научат да се справят с различията в характерите по един градивен начин и да избегнат раздялата.

Позитивната психотерапия е дълбиннопсихологичен психотерапевтичен метод, създаден в Германия през 1963 г. от проф. д-р по медицина Носрат Песешкиан и в наши дни е широко разпространен в цял свят. Методът се базира на хуманистичната картина за човека, психодинамичната теория за болестите и може да се разглежда като конфликто-центрирана и ориентирана към ресурсите на човека краткосрочна терапия. Позитивната психотерапия произхожда от „positum“ (лат.), т.е. от действителното и предварително заложеното. „Действителни и предварително заложен са не само нарушенията, конфликтите и болестите, чийто носител е даден човек, но и способностите му за справяне“ (Песешкиан, 1999: 14). В рамките на позитивната психотерапия, тръгвайки от наличния проблем, пациентът се конфронтира с другата невидима страна на проблема: функцията на симптома, неговия смисъл и позитивни аспекти. В процеса на терапията пациентът изоставя ролята на пациент и се превръща в терапевт на самия себе си и на своето обкръжение.

ИНСТРУМЕНТАРИУМЪТ НА ПОЗИТИВНАТА ПСИХОТЕРАПИЯ

Основните инструменти на позитивната психотерапия са позитивният, транскултуралният и съдържателният подходи, балансовият модел на преработка на конфликтите, петстепенният терапевтичен процес, трите стадия на интеракция и четирите области на натрупване на опит.

Позитивен подход

Позитивният подход се изразява в позитивното претълкуване на симптома в неговата психологическа същност. По този начин, в психотерапевтичния процес се привличат всички дадености както смущенията, така и

ресурсите за тяхното преодоляване. Така страхът от самотата се претълкува като потребността да бъдеш заедно с други хора, ревността – като способността да обичаш, без да се държиш така, че да бъдеш обичан. (Песешкиан, 1999: 15)

Транскултурален подход

Транскултуралният подход разглежда човека като индивид, принадлежащ към дадена група и култура. Транскултуралният подход позволява да бъде внесена друга гледна точка, друг начин на преживяване, на решаване на психологичния проблем – от друга култура, друга група или чужд опит. Това се постига чрез използване на приказките, притчите, езиковите картини, сказанията, аналозите. (Песешкиан, 1999: 24)

Съдържателен подход

Съдържателният подход обхваща психодинамиката на проблема. В контекста на позитивната психотерапия тя е представена чрез първични и вторични актуални способности. Актуалните способности описват съдържанието на конфликтната ситуация, в която попада индивидът. Според позитивната психотерапия, всеки човек притежава две основни способности – за познание и за обич. В процеса на израстването и формирането на човека тези основни способности се диференцират и се оформят в неповторима структура от неповторими черти. Вторичните способности са израз на нормите на социалната група, към която принадлежи индивидът и се формират благодарение на способността за познание (пример за вторичните способности: точност, чистота, ред, послушание, учтивост, честност, откровеност, справедливост, пестеливост и др). (Песешкиан, 1999: 24) Първичните способности са техните емоционални изразни средства, в основата на които стои способността за обич (пример за първичните способности: любов, търпение, време, контакт, доверие, сексуалност, надежда, вяра и др). В практиката на позитивната психотерапия актуалните способности се регистрират с помощта на диференциалноаналитичния инвентар (ДАИ) и Висбаденски инвентар за позитивна и фамилна терапия (WIPPF), които отразяват съдържанието на предпоставките на индивидуалните, фамилните и социалните конфликти.

Според Н.Песешкиан, способността за обич означава, че всеки човек притежава способността да установява връзки с други хора и различни области от живота. Способността за познание, съотнесена към партньорството, означава, че човек наблюдава и преживява диференцирано, търси предпоставките и се опитва да реагира съобразно предполагаемите причини. (Песешкиан, 2004: 28) Позитивната психотерапия се спира на позитивните аспекти на съответните оплаквания. Това означава, че човек следва да бъде възприет с неговите конфликти и нарушения, да бъде приет какъвто е в действителност и да бъдат използвани неговите все още непознати, скрити и ограничени от проблеми способности. Източници на конфликти и в партньорските взаимоотношения, и в други области на живота са външните

събития, наречени от Н. Песешкиан „микро- и макротравми“, както и начинът на тяхното преживяване. (Песешкиан, 2004: 29) Във всекидневния си живот индивидът постоянно се сблъсква с т.нар. дребни неща, често те се считат за незначителни, защото постоянно се случват във всекидневието. Според Н. Песешкиан, ако в междучовешките взаимоотношения се сблъскат различни нагласи и форми на поведение (актуални и основни способности), може да се стигне до конфликти, които се натрупват под формата на микротравми като „постоянно повтарящи се малки душевни обиди, образуващи невралгични точки в структурата на личността“ (Песешкиан, 2004: 243). Всички изказвания (оплаквания от рода на „от години се ядосвам на тази тема и страдам от това“, „казвала съм му хиляди пъти“, „повече няма никакъв смисъл“ и т.н.) посочват чувствителни области и дават да се разбере, че партньорът не е безразличен към микротравми. Източниците на конфликти не са вече незначителни събития за много от потърпевшите, всяко дребно събитие се превръща в огромен проблем. Във всекидневните описания, анализи и съвместни партньорски оценки, които се използват в позитивната психотерапия, актуалните способности играят важна роля, защото позволяват на индивида да разбере откъде произхожда конфликтът и какво може да се направи за преработването му.

Балансов модел и четири форми на преработка на конфликтите

Едно от централните понятия в позитивната психотерапия е понятието за салютогенеза – балансирано разпределяне на жизнената енергия в четири области: тяло, дейност, контакт, фантазия/ бъдеще. Независимо от всички културални, социални различия и особености във възпитанието, всички хора прибегват до типични форми на конфликтна преработка при преодоляване на свои проблеми. В зависимост от индивидуалните особености на човека, преработването на конфликтите може да се осъществява чрез средствата на сетивата (областта на тялото), средствата на разума (областта на дейността), средствата на традицията (областта на контакта) или средствата на интуицията (областта на фантазията). Тези форми на преработка на конфликтите са относително широки категории, където всеки попада със своите собствени представи, желания и конфликти. (Песешкиан, 2004: 27)

Петстепенен терапевтичен процес

Петте етапа са рамков модел, който дава възможност за съчетаване на различни психотерапевтични методи. За целта се привличат психоаналитични, гешалттерапевтични, поведенческотерапевтични, дълбиннопсихологически, хипнотични, медикаментозни и физиотерапевтични форми на лечение. Петте етапа са важни, на първо място, за терапевта. С тяхна помощ той по-лесно се ориентира в чуждия за него свят на чувства, преживявания и мисли на пациента, без да се изгуби в него и да може да се дистанцира достатъчно от собствените си концепции. Процесът, в който терапевтът навлиза, се преминава впоследствие и от пациента, като по този

начин той се научава на самопомощ при намиране на пътя от конфликта към неговата преработка.

1. Етап на наблюдение и дистанциране

На този етап се реализира способността за изслушване и пълно възприемане. Разглежда се симптоматиката, първоначалното възникване на симптомите, прави се равностметка, по възможност писмено, за какво, на кого и кога човек се ядосва или радва и как реагира. Дистанцирането се постига чрез позитивното претълкуване на симптомите, въвеждането на транскултуралния аспект, използването на езиковите образци (притчи, истории, пословици, мъдрости и др.)

2. Етап на инвентаризиране

Реализира се способността за задаване на целенасочени въпроси. Етапът на инвентаризиране поставя ударение върху диференциращия подход. Засягат се не само области, свързани с нежелано поведение, но и голям брой способности. Обсъжда се какви проблеми е имало и са били преодолени през последните пет години. Какво влияние са имали проблемите и оплакванията върху общото здравословно състояние, професията, партньора, семейството, другите междучовешки отношения и перспективите за бъдещото. Чрез инвентара на актуалните способности (ДАИ) се установява в кои поведенчески области пациентът притежава положителни качества, извън критикуваните.

3. Етап на ситуативното окуражаване

Реализира се способността за мотивиране на вербално и невербално възприетото. На преден план се поставят бедните на конфликти области и позитивните аспекти на симптоматиката. Основният принцип на ситуативното окуражаване в позитивната психотерапия е следният: „Когато се занимаваме с явления, които преживяваме позитивно и вълнуващо, по-лесно можем да се изправим очи в очи с неща, които възприемаме като неприятни и негативни“ (Песешкиан, 1999: 160).

4. Етап на вербализирането

Реализира се способността за целенасочено изказване на проблемите. Проблеми и неизживени сфери от живота се конкретизират и вербализират: семейна, партньорска, професионална сфера. Чрез инструментариума на позитивната психотерапия се конкретизират конфликти, които до момента са били недостатъчно езиково или несъзнателно преработвани. „За да се преодолее мълчанието между партньорите или изопачаването на думите, е необходимо общуването да се извършва стъпка по стъпка“, подчертава Н.Песешкиан (Песешкиан, 2010: 105) В терапевтичната ситуация пациентът усвоява такъв език, който позволява конфликтите да се решават вместо да се излагат драматично.

5. Етап на разширяване на целите

Реализира се способността да се инвестира енергия не само в проблемите, а и в други житейски области. Стесненото ползване се преодолява целенасочено. Въз основа на четирите области на конфликтна преработка се издирват и преработват целите за следващите пет години. (Песешкиан, 1999: 165)

Три стадия на интеракция

Според позитивната психотерапия, в индивидуалното развитие, както и в партньорските и семейните отношения, всеки човек преминава през три стадия: стадия на обвързаността, стадия на диференцирането (разграничаването) и стадия на отделянето. Те структурират междучовешкия съвместен живот. (Песешкиан, 2004: 26)

1. Стадий на обвързаност

Той почива на биологичната връзка на още нероденото дете с неговата майка. След раждането тя се замества от социалната симбиоза. Потребността от обвързаност съпровожда човека през целия му живот. Върху нея почива в голяма степен търсенето на партньор, желанието за пребиваване сред други хора, желанието за съвместен живот с друг човек и опората в група, която представлява семейството.

2. Стадий на разграничаване (диференциране)

Диференцирането е основен принцип както за соматичното, така и за психичното развитие. В социализацията стадият на диференцирането се характеризира с придобиването на желано социално поведение. Това се осъществява чрез диференциране на познавателната способност и поява на вторичните способности, които позволяват овладяването на природата и социалното утвърждаване. От друга страна, се извършва диференциране на способността за обич. Индивидът се учи спрямо кого и как да бъдат демонстрирани чувства и чрез какви форми на общуване те да бъдат демонстрирани.

3. Стадий на отделяне

Стадий на отделяне характеризира съзряващата и зрялата личност. Докато в ранните етапи на своето развитие по отношение на обвързаността човекът е зависим и се насочва чрез дисциплиниращи мерки, по-нататък тези указания не са толкова необходими. Личността ги усвоява като концепции и взема решения за себе си и останалите. Това означава едновременно отделяне от близкото лице, търсене на нужната информация и самостоятелно поемане на отговорност. На този стадий се реализира противопоставяне собствената самостоятелност на прекалената обвързаност, култивиране на интереси, независимо от другите, прокарване на граници между Аз и Ти.

Четири области на натрупване на собствен опит (образци-измерения)

За разбирането на конфликтната ситуация е необходима яснота за нейната предпоставка и участващите концепции, които са били валидни в първоначалната семейна група. Носители на тези концепции са лицата, с които са осъществявани отношения – родители, братя и сестри, баби и дядовци или хора, които са поели техните функции. Четирите образци-измерения в позитивната психотерапия описват семейния концептуален образец, сред който човек е израснал и то така, както той го вижда в преживяването си. Релевантните информации се отнасят за:

- отношението на близките (родители, братя, сестри) към детето (Аз) (въз основа на това се формира отношението на дадения човек към себе си);
- отношенията между родителите (Ти) (формира се представата за партньорствата, за това, как индивидът да подхожда към партньора си със способността си да обича);
- отношенията на родителите с други външни хора (Ние) (формира се представа за социалните контакти и взаимоотношенията с другите хора, с общността);
- семейните концепти (Произход-Ние) (вярванията, мирогледът, религията, които влияят върху характера на отношенията на човека с целия свят). (Песешкиан, 2004: 26)

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПИЯ В СФЕРАТА НА ПАРТНЬОРСКИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Н. Песешкиан пише относно партньорствата: „Следната концепция за щастливите взаимоотношения ми изглежда ненадмината по своята простота: подобаващият партньор по подобаваща причина в подобаващо време“ (Песешкиан, 2004: 6). Но дори и да са налице всичките компоненти на тази формула, това не гарантира, че в някой момент между партньорите няма да се появят конфликти или опасност от раздяла. В партньорствата става въпрос за наличието на готовност за съвместно преодоляване на заплашващи конфликти. Предпоставка за това е човек да бъде наясно с мотивацията на своя партньор, което от своя страна не означава, че партньорство следва да се отхвърли поради недостатъчна мотивация. Основна задача на позитивната психотерапия в сферата на партньорствата може да се сведе до следното описание: всеки от партньорите да осъзнае своите силни и слаби страни, да се научи да прави реална оценка на предимствата и недостатъците на партньора си, да намери общото между двамата и различията, които пречат на хармонията във взаимоотношенията, и стъпвайки върху общото и сигурното, да се намерят конструктивните начини за преодоляване или приемане на различията. В процеса на терапията с помощта на ДАИ и WIPPF се изследват актуалните способности на партньорите и

се анализират допирните точки и потенциалните конфликтни области. Въз основа на четирите образци-измерения се анализират убежденията и концепциите, които всеки партньор носи от семейството, от което произхожда, в семейството, което създава. Н. Песешкиан отбелязва: „Във всяка връзка се изисква голямо усилие, за да можеш да приемеш мислите, идеите, интересите и особеностите на партньора“ (Песешкиан, 2010: 89). В позитивната психотерапия несъзнаваните аспекти на представата за партньорството се преработват осъзнато. Преминавайки през петте етапа на терапевтичния процес, партньорите не само се справят с актуалните конфликти, но и се научават и занапред да се справят с проблемите си по този модел.

Abstract

According to statistics, during the last 20 years the marriage as an institution has been in a serious crisis. The alternative form of intimate relationships is becoming more and more popular. Nevertheless, such kind of relationship is even more unstable than marriage. Research shows that more than 85% of the couples separate in their first five years together. It could be suggested, that the crisis is not in the marriage as an institution but the actual relationship between partners. This is where the marriage consultancy comes into play. In other words the psychotherapy assists problematic couples to handle their domestic problems in a structural way. Hence, they can ultimately avoid separation. Positive psychotherapy is a short-term and effective method which helps the couples overcome their crisis and improve the quality of their relationships.

Keywords: marriage, partner interactions, Positive psychotherapy

ЛИТЕРАТУРА

- Песешкиан, Н. (1998). Позитивна психотерапия на ежедневието. Варна, Изд. „Славена“, с.291
- Песешкиан, Н. (1999). Позитивна фамилна терапия (Лечебен метод на бъдещото). Варна, Изд. „Славена“, с.255
- Песешкиан, Н. (1999). Метод на позитивната психотерапия. Том I. Конфликт, психосоматична реакция и петстепенен модел на лечение. Варна, Изд. „Славена“, с.120
- Песешкиан, Н. (2003). Психосоматика и позитивна психотерапия. Том II. Транскултурален и интердисциплинарен подход, илюстриран на базата на 22 клинични картини. Варна, Изд. „Славена“, с.320
- Песешкиан, Н. (2004). 33 плюс една форми на партньорство. Варна, Изд. „Славена“, с.254
- Песешкиан, Н. (2010). Ако искаш нещо, което никога не си имал, направи нещо, което никога не си правил. Приказки и мъдрости. София, Институт по позитивна психотерапия, с.112

Оксана Хорват Станчева – докторант в секция „Социална, трудова и организационна психология“ в ИИНЧ-БАН, психотерапевт по позитивна психотерапия

Oksana Horvat-Stancheva – PhD “Social Work and Organizational Psychology“ in IPHS-BAS, psychotherapist for Positive Psychotherapy