

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