

**Възможности за развитие на партньорската компетентност в интимните
отношения и семейния живот**

Доц. д-р Румен Бостанджиев, д.м
БСУ

**Opportunities for development of competence for partnership in intimate relations
and family life**

Ass.Prof. D-r Roumen Bostandjiev, Ph.D.
BFU

Анотация:

Статията прави преглед на съвременните проучвания, изследващи факторите за благополучие в интимните и семейните отношения. Очертават се основните предпоставки за изграждане на удовлетворяващи семейни отношения като ключово значение се отдава на партньорската компетентност. Предлага се нов Компетентностен подход, който позволява интегриране на усилията в областта на фамилната терапия с тези за създаване на психо-образователни програми, подготвящи за семеен живот.

Ключови думи: Семейни отношения, интимно партньорство, партньорска компетентност, образователни програми за семейни отношения, удовлетвореност от семейния живот

Annotation:

This article analyses factors, which determinates satisfaction from relationships in family and intimate ties. We accept scientific evidences that high satisfaction from family and intimate relationships is a key factor for good health, prosperity and high quality of life. In creation of better partnership competence we found a new opportunities for improvement of family life

Key words: family life, intimate partnership, satisfaction from family life, partnership educational programs

**1. Необходимост от професионална подкрепа на индивидуалните усилия
за изграждане на пълноценни двойкови и семейни отношения**

Създаването на трайна интимна връзка и с партньор и изграждането на семейна общност е стремеж на по-голямата част от хората. За 90% от представителите на

различни култури и общности по света това се свързва със създаване на собствено семейство и сключване на брак (United Nations Economic and Social Affairs Population Division, 2003). В останалата част от случаите хората избират да живеят, макар и без брак, в общности от семеен тип, основани също на трайното съжителство

Почти всички двойки, събиращи се да живеят заедно, започват съвместния си живот с очаквания и надежди за удовлетворяващи и подкрепящи отношения (Bradbury, 2005). За съжаление по-голямата част от тях не успяват да постигнат тази свой задача и се разделят с болезнено чувство

Независимо, че между една трета и една втора от брачните двойки в развитите страни по света с течение на времето се разделят поради конфликти и отчуждение (този дял е още по-висок при семейните двойки без брак), научните проучвания категорично доказват, че **„двойките, които придобиват ключови познания, умения и нагласи в областта на семейните отношения, значително повишават шансовете си да запазят здрави и взаимно удовлетворяващи своите отношения в семейството“** (Halford, W. Kim (2011-07-18). Marriage and Relationship Education: What Works and How to Provide It (Kindle Locations 229-230). Guilford Publications. Kindle Edition.).

2. Предизвикателството да се изграждат и подържат здрави, пълноценни и удовлетворяващи партньорски отношения в двойката и семейството

Според последното представително проучване на Обединените нации (United Nations Economic and Social Affairs Population Division, 2003) през последните две десетилетия в повечето страни по света се забелязват устойчиви промени в семейните и брачните отношения, които включват:

1. Намаляване броя на сключените бракове и увеличаване броя на двойките, избиращи да живеят на семейни начала без брак.
2. Нарастване броя на разводите сред двойките, които сключват брак.
3. Нарастването на разводите е значително по-високо сред семействата в развитите икономически страни, сравнен с този в развиващите се страни.
4. Изброените промени се свързват с устойчиви социално-икономически промени в статуса на жената, която се превръща във все по-равностоен и независим партньор, освобождавайки се от социалната и икономическата си зависимост от мъжа.

5. В световен мащаб семейството все повече се превръща в доброволен съюз на равнопоставени партньори, освобождавайки се от външната социална и икономическа принуда.

Изброените тенденции особено ярко проличават в бурно развиващото се китайско общество, в което се очертават все по-драматични разлики между индустриалната култура на големите градове и примитивната култура в ориентираните към селскостопански труд провинции. В бедните земеделски райони, където жените рядко получават някакво образование и нямат самостоятелни доходи, нивото на разводите е изключително ниско и не се променя през последните десетилетия. Положението е съвсем различно в индустриализираните райони около Пекин и Шанхай, където жените имат еднакви възможности за образование с тези на мъжете, еднакво участват в професионална активност и разполагат със собствени доходи. В тези райони броят на разводите е три пъти по-голям, сравнен със селскостопанските райони и освен това много бързо се увеличава (Chinese National Bureau of Statistics, 2003).

Една от възможните интерпретации на посочените факти свързва повишената разводимост с цялостния процес на либерализация в съвременните индустриални култури, който дава възможност на по-образованата част от обществото да моделира динамично семейната си среда, следвайки значително по-високи изисквания за качество на отношенията с интимния и семейния партньор. Очевидно във високо технологичните общества хората имат по-високи очаквания от семейните отношения, но едновременно с това са и по-затруднени да покриват тези свои очаквания за по-продължителен период от време. Преходът от културата на „уредените бракове“, когато хората са създавали семейство без да имат особена възможност за личен избор и проява на индивидуални емоционални и еротични предпочитания към култура, в която хората са значително по-свободни да следват индивидуалните си избори, но и по-отговорни за семейното си благополучие, очевидно е драматичен. Съществуващата вече в много страни дългогодишна практика в областта на образованието за партньорски отношения и семеен живот изглежда като най-конструктивна възможност да се преодолеят предизвикателствата в партньорското общуване.

Друго сериозно предизвикателство пред партньорските отношения в съвременното индустриално семейство е **нарастващата продължителност на живота**. Според някои проучвания средната продължителност на семейния живот при хората от пред индустриалната епоха в Англия и САЩ е била 15 години, като основната причина за прекъсване на съпругеските отношения е била смъртта на

единия от партньорите (Pinsof, 2002). Днес статистиките в САЩ показват, че средната продължителност на семейния живот в тази страна е приблизително същата – 16 години. Основната причина за прекъсване на семейните отношения обаче е разводът (U.S. Census Bureau, 2003). Тези данни подсказват, че съвременният семеен човек е изправен пред предизвикателство, непознато за по-голямата част от предшествениците ни – продължителният семеен живот. Справянето с това предизвикателство, както и предизвикателството на раздялата и развода, на създаването на следващо реконструирано семейство са задачи, които изискват създаване на специфична нова компетентност, за която нямаме предходни културни модели. Ако притежаваме способността да се учим по-ефективно от собствения си опит в процес на обучение и консултативна подкрепа, ние бихме могли да създаваме и усвояваме нови модели за справяне с предизвикателствата на живота.

3. Роля на пълноценните отношения в интимната двойка и семейството за здравето и благополучието

Множество научни проучвания, изследващи ролята на пълноценните партньорски взаимоотношения в двойката и семейството, категорично доказват техния благоприятен ефект върху здравето и благополучието. Конкретните изводи, до които достигат изследователите са:

1. Пълноценните, изпълнени с любов двойкови отношения ,съдействат за по-продължителен живот в добро здраве.
2. Пълноценните семейни отношения са предпоставка за по-успешна професионална кариера и по-високо финансово и материално благополучие.
3. Пълноценните семейни отношения защитават партньорите от негативните въздействията на различни стресиращи фактори и укрепват устойчивостта им в трудни моменти.
4. Семействата с пълноценни отношения между родителите предоставят по-добро възпитание, възможности за развитие и просперитет на своите деца
5. Семействата с пълноценни и удовлетворяващи отношения по-добре се интегрират в рамките на разширената семейна общност и останалите социални структури на обществото. Това се отразява благоприятно върху функционирането на различните социални общности и обществото като цяло.

(Halford, W. Kim (2011-07-18). Marriage and Relationship Education: What Works and How to Provide It (Kindle Locations 232-238). Guilford Publications. Kindle Edition.)

Едно голяма представително изследване, проведено в различни страни по света, доказва по безспорен начин, че животът в стабилно семейство с взаимно удовлетворяващи отношения е най-значимият фактор, определящ субективната удовлетвореност от живота, доброто здраве и благополучие (Diener, Suh, Lucas, and Smith, 1999).

Друго подобно изследване ((Coie et al., 1993) доказва, че щастливите семейства са значително по-устойчиви на различните стресови фактори и това ги прави способни да се адаптират по-успешно дори и при най-неблагоприятни външни условия.

Множество проучвания доказват позитивния ефект на щастливите семейни отношения върху децата, които се отглеждат в тях. В тези семейства подрастващите са значимо по-здрави, развиват се по-добре, имат по-добър успех в училище и се отличават с по-добра междуличностна адаптация в своята среда (McLanahan & Sandefur, 1996; Sanders, Nicholson, & Floyd, 1997).

Обратно, когато децата са израснали в конфликтни семейни отношения или в разпадащи се семейства, те много по-често срещат затруднения при изграждане на пълноценни отношения с партньорите в собствените си семейства . (Amato, 2000; Amato & Cheadle, 2005).

Категоричната връзка между качеството на взаимоотношенията в семейството и широк кръг от ключови показатели, свързани със здравето, благополучието и развитието както на родителите, така и на децата в семействата, са причина от десетилетия много изследователи, политици и други експерти по света да пледират да разработване и масово приложение на специализирани образователни програми, подготвящи за семеен живот и родителство (Halford, Markman, & Stanley, 2008). Многогодишното прилагане на подобни програми по света, категорично е показало тяхната ефективност в страни с различни културни особености като Германия, Австралия, Норвегия, Хонг Конг, Малайзия, Сингапур, Обединеното Кралство, САЩ (Hahlweg, Vaucom, et al., 1998; Halford & Simons, 2005; Huang, 2005; Thuen & Lærum, 2005).

4.Фамилната терапия и образователните програми, подготвящи за семеен живот

През последните две десетилетия в повечето страни по света се забелязва устойчива тенденция за разширяване на професионалните усилия за укрепване на семейните отношения от традиционно доминиращата практика на семейната терапия и консултиране, към предлагането на психо-образователни програми, подготвящи двойките за съвместен живот преди да са достигнали критичната точка на тежки семейни кризи и конфликти. Тези две форми на професионална подкрепа се приемат не като алтернативни, а като взаимно допълващи се активности.

Много изследователи обаче изтъкват предимствата на предварителните образователни инициативи като по-ефективни и по-икономични, тъй като много често усилията за преодоляване на вече възникнали тежки семейни драми са значително по-продължителни и далеч не така резултатни, както предварителното придобиване на компетентности от партньорите в етап от отношенията им, когато те са високо мотивирани да развият позитивно своята връзка (Halford, Markman, & Stanley, 2008).

6. Партньорска компетентност

Мнението на огромен брой изследователи на семейните и двойковите отношения е, че *„съществуват ключови умения, нагласи и познания, които дават по-голям шанс на партньорите да изграждат и запазват здрави и взаимно удовлетворяващи отношения в двойката*. Не всички хора успяват спонтанно в опита си да придобият тази компетентност. Затова **целта на Образованието в двойкови отношения (Couple Relationship Education - CRE) е да предостави структурирани обучителни преживявания и опит, които да подпомогнат двойките в изграждането на адекватни познания, нагласи и умения**“ (Halford, W. Kim (2011-07-18). Marriage and Relationship Education: What Works and How to Provide It (Kindle Locations 201-203). Guilford Publications. Kindle Edition).

Опитът в областта на психо-образователните програми, изграждащи ключови компетентности в областта на партньорските отношения, дава възможност за промяна във фокуса на внимание и в процеса на семейното консултиране и терапия. Бихме могли да приемем, че в моменти на затруднения в семейните отношения, партньорите имат особено **остра необходимост от придобиване на нови партньорски компетентности**, които не само да им помогнат да преодолеят успешно конкретния труден момент, но и да им позволят за напред да се справят по-добре със сходни проблемни ситуации. В този смисъл, фокусирането на вниманието върху необходимите нови **партньорски компетентности** в

консултативния процес създава предпоставки той да съчетава все повече елементи на образованието. В нашите български условия подобна промяна във възприемането на семейната терапия би могла да отхвърли до голяма степен съществуващата стигма. Терапевтичният ми опит ясно показва, че много хора се срамуват от проблемите си и поради това избягват терапевтичната подкрепа, тъй като тя сякаш верифицира личният им провал и неспособност за справяне с живота. Друга категория хора приемат терапията като твърде драматична намеса в живота им, при която някой манипулативно се опитва да промени съдбата им. Съществуват и хора, които личното ангажиране с преодоляването на проблема изглежда твърде трудно и те очакват някой да им помогне по някакъв магичен начин, който не изисква никаква активност от тяхна страна. Идеята за помагача интервенция, която изгражда необходимите компетентности в критичен момент от живота предлага алтернатива на тези самоограничаващи нагласи.

Компетентностния подход позволява максимално интегриране на теоретичните и прагматични подходи, които са залегнали в психо-образователните програми и терапевтичната работа. Този подход е много близък до постановките в Краткосрочната, ориентирана към решения терапия. И в двата случая вниманието е фокусирано върху конкретната необходимост от намиране на добри решения и варианти за справяне с конкретни предизвикателства. За разлика от Краткосрочната терапия обаче, компетентностния подход предлага не просто решение на конкретните проблемни ситуации, а значително по-широко фокусиране върху партньорската компетентност, което позволява на партньорите да се справят успешно и с много други предизвикателства в съвместния им живот. На практика обсъжданите две специфични форми на професионална подкрепа на двойките и семействата – психообразователните програми и консултирането, идеално биха могли да се съчетават. Опитът на някои от водещите експерти в тази област показва, че ако двойки, включени в образователни програми заявят свои специфични потребности от консултативна подкрепа извън образователната група, те биха могли успешно да съчетаят участието си и в двете форми (Halford, 2011).

7. Екологичен модел за факторите, определящи удовлетвореността от двойковите/семейните отношения

Изследванията показват, че в началото на връзката и в частност в момента на сключване на брак, удовлетвореността от съвместните отношения е в своя пик и при двамата партньори (Bradbury & Karney, 2004; Glenn, 1998). Независимо, че повечето съпрузи са запознати с нарастващата вероятност брачните им отношения да завършат с развод, в началото на съвместното съжителство повечето от

партньорите са твърдо убедени, че точно техните отношения ще продължат дълго и успешно. Допускането на вариант за раздяла или развод е минимално, което често кара такива двойки да подценяват реалните рискове от различни деструктивни поведения, които могат да се утвърдят като обичайни в семейните отношения (Fowers, Lyons, & Montel, 1996). Навярно това е една от причините удовлетвореността от съвместния живот рязко да спада в първите години след брака при голяма част от семейните двойки (Bradbury & Karney, 2004), като 3-4 % от сключените бракове се разпадат всяка година през първите 10 години след сватбата (Glenn, 1998).

Съществуват значителен брой изследвания, които са си поставяли за цел да изяснят кои са факторите, които определят съдбата на една семейна двойка. Въпросът, на който се търси отгово е от какво зависи дали партньорите ще остана удовлетворени от отношенията си, независимо от съвместно преживените години, които ги сближават или общия живот ще ги отчужди и противопостави, което ще доведе до раздяла или развод (Bradbury & Karney, 2004); Holman, 2001). Един от авторите, изследвали тази тема (Halford, 2001) предлага интересен теоретичен модел, наречен от него „**Екологичен модел**“ за стабилността на брака. Според този модел четири са основните групи фактори, които определят успеха и стабилността на брака и семейството:

1. Най-външно разположената група фактори обхваща **социално-икономическия контекст**, в който се развиват конкретните семейни отношения. Вече стана дума за някои от тези променящи се социални, културни и икономически фактори, които правят съвременния брак по-нестабилен, но едновременно с това създават и предпоставки за по-удовлетворяващи отношения между партньорите, поради равноправието между мъжа и жената. Съществен елемент от външния социален контекст е подкрепата и влиянието което оказват върху семейните отношения, връзките с разширените родителски семейства, приятелския кръг и непосредствената социална среда (Larson & Holman, 1994).
2. Втората група фактори включва **специфични житейски събития**, които поставят на изпитание взаимоотношенията между партньорите. Част от тези събития могат да засягат и двамата, като раждането на дете, промяна в местоживеенето, а други могат да са изпитание главно за единия от тях – служебни неприятности, здравословни проблеми и пр. Тези изпитания са от значение не толкова сами по себе си, колкото като

проверка за възможността на двойката да се справи успешно с тях (Story & Bradbury, 2004).

3. Третата група фактори е свързана с **личностните особености на всеки от двамата** партньори. От значение тук е травматичният минал опит, който може да е имал единият или двамата от партньорите в семействата, от които идват, липсата на достатъчна личностна зрелост поради специфични взаимодействия с родителите, наличието на сериозни здравни или психични проблеми или деструктивни черти на характера (Bradbury & Karney, 2004; Holman, 2001).
4. Четвъртата група фактори обхваща **общуването между партньорите** – техните мисли, преживявания и поведенчески модели, които изграждат типичните взаимодействия между тях. Особено значение тук имат **уменията за конструктивно преодоляване на конфликтни ситуации**, от които в огромна степен зависи дали ежедневните стресови моменти ще допринасят за стабилизиране на отношенията или обратно ще доведат до техния разпад (Bradbury & Karney, 2004; Holman, 2001).
В този екологичен модел на семейните отношения съществуват сложни, взаимно обуславящи се отношения между всяка от изброените групи фактори.

1. Интерпретация на Екологичния модел на семейните отношения през призмата на компетентностния подход

В представения четири факторен „екологичен модел“ на семейните отношения, отделните фактори имат различно значение и роля. Докато първите две групи – социално-икономическия контекст и критичните житейски събития са в значителна степен извън възможността за повлияване чрез индивидуални избори или могат да се приемат като резултат от подобни избори, то личностните черти и особено стила на общуване са най-динамичните елементи, които биха могли целенасочено да се променят в процеса на позитивна професионална подкрепа и така да създават по-добри шансове за развитието на хармоничните отношения в двойката и семейството.

Ако за двойки с непълноценна комуникация поемането на родителска роля може да се окаже препъни камък и да доведе до възникване и задълбочаване на семейни конфликти, за други семейства именно това житейско предизвикателство би могло да сплоти родителите и да засили способността им да се подкрепят и

осмислят съвместния си живот (Markman, Halford, & Cordova, 1997; Pasch & Bradbury, 1998).

Екологичният модел на семейни отношения дава добра възможност за фокусиране на професионалната подкрепа, която би могла да помогне на партньорите да увеличат шансовете си за по-пълноценни, удовлетворяващи и продължителни семейни отношения. Стратегическото поле за въздействие е комуникацията, тъй като именно там биха могли да се предлагат изпреварващи образователни интервенции, които да предлагат по-широка гама от поведенчески модели, възможности за по-адекватни ценностни избори и условия за придобиване на конкретни умения. До голяма степен Компетентностният подход в психо-образователните програми, подготвящи за семеен живот, както и приложен в терапевтичен контекст при справяне с конкретни критични моменти от съвместния живот, фокусира именно върху промяна в семейната комуникация и овладяване на нови, по-ефективни партньорски компетентности.

Този подход ефективно би могъл да промени и голяма част от факторите, определяни като личностни. Ако приемем процеса на изграждане на по-висока партньорска компетентност като важен елемент от личностното развитие и израстване, но колкото по-отговорен и компетентен е всеки от партньорите, толкова по-ефективен контрол би имал върху втората група фактори в Екологичния модел, определяни като специфични житейски събития. Високата партньорска компетентност би позволила предизвикателствата в жизнения цикъл на семейството да са предпоставка за развитие и нарастваща устойчивост на семейната система.

Заклучение

Изграждането на пълноценни интимни и семейни отношения е едно от най-възбуждащите, най-отговорните и едновременно с това най-драматичните процеси в живота на съвременния човек. Изпитанията и трудностите в тази сфера днес са значително повече, от колкото в предходните години, но едновременно с това и възможностите за свободен избор и откриване на нови хоризонти са неограничени. Без съмнение поемането на тази отговорна житейска задача днес трудно може да е успешно без системна и многостранна подготовка. Идва време, в което ясно следва да осъзнаем, че както за успешната си професионална изява, така и за успешния си личен живот човек е необходимо целенасочено да се подготвя и тази подготовка следва да започне от ранна възраст. Имаме всички основания да мислим, че професионалните усилия, инвестирани в психо-образователни програми,

подготвящи за семеен живот биха ни възнаградили с по-добро здраве и благополучие на хората, за които посвещаваме тези свои инициативи.

Библиография:

2. Amato, P. R. (2000). Consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 58, 356– 365.
3. Amato, P. R. (2005). Amato, P. R., & The long reach of divorce: Divorce and child wellbeing across three generations. Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). *The long reach of divorce: Journal of Marriage and Family*, 67, 191– 206.
4. Bradbury, T. N. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). *Understanding Journal of Marriage and Family*, 66, 862– 879.
5. Bradford, W. W. (2005). *Why marriage matters: Twenty-six conclusions from the social sciences (2nd ed.)*. New York: Institute for American Values.
6. Bureau, U. C. (2003). *Census 2000 special report: Married couples and unmarried partner households*. Washington: U.S. Government Printing Offices.
7. Chinese National Bureau of Statistics. (2003). National registry of marriages and divorces, 9. 9. (2003). *National registry of marriages and divorces*. Beijing: Chinese Government.
8. Coie, J. D. (1993). The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48, 1013– 1022.
9. Diener, E. S. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276– 302.

10. Fowers, B. J. (1996). Positive marital illusions: Self-enhancement or relationship enhancement? *Journal of Family Psychology, 10*, 192–208.
11. Glenn, N. D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts. *Journal of Marriage and Family, 60*, 569–576.
12. Hahlweg, K. B. (1998). *Prevention and early intervention: An international perspective on the prediction and prevention of marital and family problems*. Stuttgart: Kohlhammer.
13. Halford, W. K. (2001). *Brief couple therapy: Helping partners to help themselves*. New York: Guilford Press.
14. Halford, W. K. (2005). Couple relationship education in Australia. *Family Process, 44*, 147–259.
15. Halford, W. K. (2008). Strengthening couple relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Family Psychology, 22*, 497–505.
16. Halford, W. K. (2011). *Couple Relationships Education*. New York, London: Guilford Press.
17. Holman, T. B. (2001). *Premarital prediction of marital quality or break up: Research, theory and practice*. New York: Kluwer.
18. Huang, W. J. (2005). An Asian perspective on relationship and marriage education. *Family Process, 44*, 161–173.
19. Larson, J. H. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations, 43*, 228–237.
20. Markman, H. J. (1997). Future directions in the study of marriage. Or W. K. (Eds), *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (стр. pp. 695–716). New York: Wiley.
21. McLanahan, S. &. (1996). *McLanahan, S., & Sandefur, G. (1996). Growing up with a single parent: What hurts, what helps*. Cambridge: Harvard University Press.

22. Pasch, L. A. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict* *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66,* 219– 230.
23. Pinsof, W. M. (2002). The death of “till death us do part”: The transformation of pair-bonding in the 20th century. *Family Process, 41,* 135– 157.
24. Story, L. B. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review, 23,* 1139– 1162.
25. Thuen, F. &. (2005). A public/ private partnership in offering relationship education to the Norwegian population. *Family Process, 44,* 175– 185.
26. United Nations Economic and Social Affairs Population Division . (2003). *World Fertility Report*. New York: United Nations.