

## ОСЪЗНАТОТО ПАРТНИРАНЕ

доц. д-р Румен Тодоров Бостанджиев, д.м  
Бургаски свободен университет

## MINDFUL PARTNERSHIP

Ass. Prof. d-r Rumen Bostandjiev Ph.D.  
Burgas Free University

***Анотация:** Статията представя кратък обзор на основните теоретични постановки, свързани с разбирането на сексуалността и интимните отношения. Проследявайки специфичните предизвикателства в различните етапи от индивидуалния и двойков жизнен цикъл, ние акцентираме върху изборите, определящи специфичния партньорски статус във всеки момент от живота.*

***Ключови думи:** Човешка сексуалност, интимни отношения, семеен живот.*

***References:** Here we make a short presentation of basic theoretical constructs, concerning human sexuality and intimate relationships. Using them in system-integrative approach, we focus our attention on crucial points in individual and couple life circle where mindful and responsible decisions are needed.*

***Key words:** Human sexuality, intimate relationships, family life.*

Разбирането на взаимоотношенията в сексуалната двойка може да стане чрез набор от теоретични ключове, предложени от изследователите в тази област през последните десетилетия. Всеки от тези ключове е уникален и има своето специфично значение. Разкриването на цялостната картина обаче е възможно, когато използваме тези ключове, съчетано в усилието си да отговорим на многобройните въпроси, свързани с интимното общуване в различните етапи от индивидуалния жизнен цикъл и различните фази в динамиката на междуличностните отношения в двойката, и семейството.

Тук ще използваме десетина теоретични постановки, които в съвременната психология на междуличностните отношения трасират нашето мислене. Изброяването им е произволно и не отразява никаква йерархична значимост или хронологична последователност. Освен това обхватът им е неограничен и непрекъснато би могъл да се допълва и обогатява, подобно на пъстра палитра от цветове, с които все по-реалистично бихме могли да обрисоваме необятната и непрекъснато променяща се картина на партньорските отношения днес.

Ще започнем с динамичната теория за развитието на сексуалните отношения, представена от Хелън Фишър в книгата и „Анатомия на любовта“ (Fisher, H., 1992). Тя акцентира върху закономерните фази, през които преминават отношенията в интимната двойка – от аморфно сексуално желание, през романтична влюбеност към изграждане на трайна интимна свързаност.

Във всяка една от тези фази в развитието на „репродуктивната програма“ авторката проследява връзката между невро-ендокринните фактори и психо-социалната логика в развитието на връзката.

Друга основополагаща теоретична постановка, която ни позволява да разбираме случващото се в сексуалната двойка, е Теорията на привързаността, създадена от **Джон Боулби** (Bowlby, J., 2005) и доразвита по-късно от неговата последователка **Маргарет Малер**. Тя фокусира вниманието върху връзката между моделите на свързаност на детето с първичния източник на грижа и начините, по които се свързваме по-късно с интимните си партньори (Mahler, M., 2002).

Съществен принос за разбиране на любовните отношения дава и триангуларната теория на **Робърт Сърнберг**, (Sternberg, R., 1986, 1988). Тя разглежда любовните преживявания като изградени от три основни компонента – *сексуално привличане* (основано на еротично желание и страст), *интимност* (духовна свързаност и приятелство) и *отдаденост* (съзнателен избор да поемеш отговорност за развитието и благополучието на общността, която създаваш със своя партньор). В по-късна своя разработка Сърнберг предлага още по-интересна възможност за разбиране на любовните сюжети като проява на не напълно осъзната склонност да бъдат следвани предварителни сценарии, до голяма степен формирани от моделите на взаимодействие в родителското семейство, но и силно повлияни от социалната среда и културните въздействия (Sternberg, R., 1998).

Интересен ракурс в разбирането на любовните отношения разкриват и разработките на американския фамилен терапевт **Дейвид Снарч**, който свързва избора на интимен партньор и динамиката на сексуалното желание с отражението, което има връзката върху идентичността на партньорите (Schnarch, D., 2009). На този автор принадлежи забележителната мисъл, че интимните отношения са най-мощният инструмент в личностното ни израстване. Това е така, защото, оглеждайки се в очите на партньора си, ние не само опознаваме себе си, но и изграждаме важни свои черти, които няма как да развием извън активното партниране.

В този аспект няма как да пропуснем и хуманистичната теория на **Карл Роджърс**. Той акцентира върху трите основни предпоставки за това междуличностното общуване да бъде основния фактор за индивидуалното ни благополучие, здраве и просперитет (Rogers, C., 1972). *Безусловното позитивно приемане*, съчетано с *автентичното присъствие* и способност да се пренасяме изцяло във феноменологичното поле на другия (да проявяваме и изразяваме *емпатия*), са необходимите и достатъчни условия, според Роджърс, за успеха на всяка една човешка връзка.

В прагматичен план изключителен е и приносът на **Джон Готман**. В течение на няколко десетилетия той, заедно със съпругата си Джулия Готман и екипа на института, който двамата създават, изследва и проследява във фамилно терапевтичната практика различията между щастливите и нещастните двойки (Gottman, J., 1999). Така с математическа точност той успява да изведе алгоритмите на успешното съжителство, както и основните препъни камъни в партньорските отношения (Gottman, J., 2015).

Не по-малък е приносът на американския **Институт за двойката** (The Couples Institute) в разкриване на естествената динамика, която претърпяват отношенията в семейството (Bader, E. and Pearson, P., 2012). *Диференциацията и интеграцията* са двата основни процеса в тази динамика. През различните етапи от развитието на семейните отношения партньорите закономерно преминават през различни фази. През всяка от тях те дефинират специфичните си граници, емоционалната си свърза-

ност и дистанция, както и начините на взаимодействие за поддържане на баланс между чувството за индивидуалност и общност. Така двойката изгражда все по-зряла взаимозависимост, в която взаимната подкрепа е условие за индивидуалното израстване на всеки от партньорите.

В своите изследвания друг голям експерт в областта на семейните отношения – Дейвид Олсон, разкрива ключовото значение на факторите *гъвкавост и кохезия*, съчетани със *стила на комуникация* между брачните партньори (Olson, D., 1989, 2000). Поддържането на *баланс* както в близостта и дистанцията, така и в подредеността и гъвкавостта, кореспондират директно с възможността на семейната система да се адаптира и развива успешно, преминавайки през различните житейски изпитания.

Един интересен ракурс за разбирането на интимните отношения в дълготрайната връзка изследва белгийската авторка **Естер Перел** (Перел, Ел, 2013). Тя фокусира вниманието върху двете основни потребности, които еротичните партньори удовлетворяват в своите отношения – *потребността от базисна сигурност и потребността от предизвикателства и иновации*, свързани с развитието. Много често тези две потребности определят различни и противоречиви избори, които поставят на изпитание традиционния „мононормативен“ модел (моделът, приемащ като допустима единствено връзката между двама влюбени).

В тази връзка идеята за „консенсусна немоногамност“ предлага възможно решение на противоречието между все по-нарастващите и всеобхватни очаквания, които имат съвременните хора към семейния си живот и реалната невъзможност един човек да покрие изцяло тези очаквания за все по-дългия период днес на семейно съжителство. Един от най-ярките представители на тази идея е американският социолог на семейството **Ели Финкел**, който в забележителната си книга „Бракът – всичко или нищо“ прави изключително ценен анализ на промените в целите и структурата на семейството през последните столетия, свързани с възможността за удовлетворяване на все по-високи нива на човешките потребности. (Finkel, E., 2019). Според него основната задача на семейството в предмодерните времена е била оцеляването, а в модерните времена на индустриализация – постигането на материален просперитет чрез ангажиране на мъжа с икономическата стабилност и на жената с грижата за дома и възпитанието на децата. В съвременната постмодерна епоха Ели Финкел приема, че основната цел на семейната общност е партнирането в *стремежа към все по-пълна самореализация и развитие на личностните потенциали*. В тази връзка Финкел говори за нуждата от „калибриране“ на взаимните очаквания на семейните партньори и възможност да „диверсификация“ на начините, по които те удовлетворяват своите нарастващи потребности чрез допускане на по-гъвкави и разнообразни връзки с други лица от социалната среда.

Не на последно място сред значимите теоретични постановки, които дават обяснения на сексуалното поведение и развитието на отношенията в интимната двойка, е **еволюционното направление**, което изследва дълбоките биологични корени на сексуалността и репродуктивното поведение. Един от най-забележителните автори в тази област е арменският автор **Виген Геодакян** (Геодакян, В., 1991). С изключителна оригиналност се отличава неговата теория за *специфичните роли по отношение количествения и качествения аспект на репродукцията, които имат двата пола*. На тази основа той обяснява редица особености в сексуалното поведение, което показват мъжките и женските индивиди, както и някои любопитни демографски и здравни факти. Принос в развитието на теорията на Геодакян има и д-р Годор Бостанджиев, който в докторската си дисертация, както и в други свои публикации,

проследява специфичното отражение на половата диференциация върху биологичните, психологичните и социалните измерения на сексуалните отношения. (Бостанджиев, Т., 2004)

Изброните теоретични постановки са само част от концептуалната рамка, в която бихме могли да търсим разбиране за случващото се в областта на партньорските отношения в интимната двойка и семейството. Във всяко от основните направления – *био-медицинско, психологично, антропологично, социо-културно*, съвременната наука предоставя нови и нови факти и интерпретации. Изграждането на цялостна картина е невъзможно, ако не използваме **системния интегративен и интердисциплинарен подход**. Той предполага постоянното установяване на връзки и зависимости не само между различните аспекти на интимните отношения, обект на различни научни области, но и постоянен обмен на данни и подходи между академичната наука и приложните и сфери – двойковата и фамилната терапия, сексуалното образование, формиращото въздействието на средствата за масовата комуникация и културата.

В настоящата разработка ще направим опит за **системна интеграция** на изброните подходи и теоретични постановки, **като следваме онтологичната динамика в индивидуалното развитие и развитието на партньорските отношения** през различните възрастови периоди.

### Детството

Това е времето, в което се изграждат невро-физиологичните основи не само на сексуалното поведение, но и на цялостното човешко развитие. Критично значение в този период има връзката на новороденото и малкото дете с неговата майка и другите значими фигури, които предоставят грижа и любов. Създаването на **сигурна свързаност** с близкото социално обкръжение е ключова предпоставка не само за нормалното психично развитие на детето, но и за пълноценното му физическо развитие и функциониране (Siegel, D., 2012). От значение в този период са и отношенията със сиблингите и връстниците. Много психологични проучвания показват огромната роля, която има изграждането на добра телесна и емоционална саморегулация, която започва в този възраст, както и вътрешното локализиране на контрола, свързано с уменията за самодисциплина. В детските си години ние се научаваме да приемаме и да се грижим за собственото си тяло, да изпитваме удоволствие от докосването и да свързваме емоционалното си състояние с телесните функции. Първоначално тези три елемента – **чувството на емоционална сигурност, приемането на тялото и половата принадлежност** се развиват самостоятелно, но с навлизане в пубертета те започват все повече да се преплитат в изграждането на цялостното възприемане на собствената сексуалност (Bankroft, J., 1989).

Днес все по-голямо значение се отдава на **ранно-детските травми**, които могат да доведат до емоционална дезинтеграция (Levine, P., 2015). Терапевтичната практика ясно показва, че една не малка част от проблемите в еротичните преживявания и интимното свързване могат да се дължат на травматичен емоционален опит в родителското семейство. Болезнени последици може да има не само negliжирането на детето или грубото отношение към него, но и въвличането му в семейни скандали, свързани с физическо и психично насилие. Тъй като детският мозък, по думите на Д.Сийгъл (Сийгъл, Д. Т. Брайнсън, 2015), до десет годишната възраст работи като записващо устройство, родителите са тези, които служат като първичен ролеви модел в изграждането на представите на подрастващите за интимните и семейните отноше-

ния. Както казва **Вирджиния Сатир** „всяко момче научава от баща си как да се държи като баща и съпруг, а от майка си – какво да очаква от жените. Същото важи и за момичетата, които научават от бащите си какво да очакват от мъжете, а от майките си – какви съпруги и майки самите те да бъдат“. (Сатир, В., 1988)

В интерпретацията на травматичния опит важно е да не изпадаме в **психоаналитичен детерминизъм**, присъщ на мисленето през миналия век. Днес постиженията на неврофизиологията ясно показват, че човешкият мозък притежава свойството **невропластичност**, което му позволява активно да се променя, независимо от „травматичните интерневронални сенки“, които всеки от нас носи в някаква степен. Справянето с посттравматичните белези и възможността те да бъдат превърнати в предпоставки за личностно развитие и израстване, обаче изисква активни и съзнателни усилия, най-често придружени с професионална психотерапевтична помощ.

Една интересна възможност да осъзнаваме начина, по който преживяванията от детството влияят върху интимните ни отношения, изследва **Марк Уолин** в забележителната си книга „Не всичко започва от теб“ (Уолин, М, 2021). Основополагаща идея в създадения от Берг Хелингер метод на семеините констелации е възможността семейните травми и съпътстващите ги деструктивни преживявания, и поведения да се предават от поколение на поколение, без да бъдат осъзнавани. В този план изследването на доминиращите фамилни сюжети и неразрешени теми и конфликти в партньорските отношения на предшествениците ни, крие огромен потенциал за излизане от коловозите на повтарящите се драми и неблагоприятия, благодарение на осъзната ни воля за целенасочена промяна.

Връзката със семейната традиция обаче не е само източник на травми, но и мощен ресурс на мъдрост и упование. За съжаление през последните десетилетия в повечето индустриални култури се забелязва тенденция *младежката субкултура да прави връзката между връстниците много по-значима от тази с родителите* (Neufeld, G., G. Mate, 2019). Това прекъсване на естественото предаване на опит, мъдрост и подкрепа от родителите към децата, стимулирано от развитието на съвременните технологии и начин на живот, създава предпоставки за нарастваща алиенация, агресивност, депресивност, невротизъм и безпомощност сред днешното младо поколение. Това нерядко води до невъзможност за изграждане на стабилни междуличностни отношения, проблеми с идентичността, ценностна обърканост и дефицит на зрели модели за справяне с конфликтни ситуации.

Изключителна обърканост в изграждането на чувството за полово идентичност и поемането на полово специфичните роли, в началото на пубертетната възраст, предизвиква разрастващият се през последните години **„джендърен активизъм“**. Най-често той се проявява като крайна форма на либерализма, който приема половата идентичност изключително като въпрос на свободен избор, подобен на този, който имаме по отношение на религиозната си вяра, етническата и националната си принадлежност. Преекспонирайки факта, че при една малка част от хората съществува състоянието транссексуалност (разминаване между биологичния пол и субективното чувство за полово принадлежност), което дава възможност гражданския пол на тези лица да бъде променен по съдебен ред, джендър активистите пледират всяко дете само да избира пола си. По този начин значителна част от конфликтите между деца и родители, както и някои специфични психологични проблеми в детската и юношеската възраст, могат погрешно да бъдат дефинирани с мъглявото понятие „джендър дисфория“, което затруднява намирането на адекватни решения. В същото време, фанатичното фиксиране на много младежи, което наблюдаваме напоследък, към идеята

да сменят пола си, не само отклонява вниманието от реалните им проблеми, но и сериозно затруднява изграждането на пълноценни междуличностни отношения и развитието на социалната им компетентност. Истинското предизвикателство, свързано с приемането на собственото променящо се тяло и поемането на полово специфичните роли чрез идентификация с родителя от същия пол, остават неосъзнати в патоса на юношеското бунтарство за това да бъде приет „такъв, какъвто съм“.

### Юношеството

Този период е изключително важен в развитието на интимните отношения, не само защото през него се случват първите еротични преживявания и възникват първите романтични увлечения, но и защото в края на юношеството младата личност оформя своята идентичност и постепенно развива компетентност и възможности за самостоятелен, независим от родителите, живот. (Ериксон, Е., 2013).

Изграждането на ясна идентичност и стабилно чувство за собствена значимост са от ключово значение в първите интимни връзки, които младият човек изгражда през юношеските години. Сексуалната изява е един от най-драматичните елементи в тези връзки за немалка част от юношите и девойките.

Притесненията на младите момчета са свързани главно с това „дали ще вдигнат члена си и дали ще го задържат вдигнат“. Точно тази абсурдна формулировка на „сексуалната задача“ имплицитно съдържа разбирането, че „получаването“ и „поддържането“ на ерекцията е волеви акт, който изисква някакво мускулно усилие. В нея се съдържа и допускането, че евентуална невъзможност „да се вдигне самолета“ или негово падане е равнозначно на провал, излагане, фиаско, катастрофа. Напълно разбираемо е при тази фалоцентрична нагласа (фокусиране на вниманието единствено върху члена), тревожното самонаблюдение по време на сексуален контакт да е огромно, което обуславя липсата или загубата на ерекция. В тази ситуация съвременните младежи импулсивно търсят обяснение за своя „провал“ в интернет и неизбежно попадат на тежко медикализирани послания, които ги убеждават, че те страдат от „еректилна дисфункция“ и се нуждаят от сериозно урологично лечение. Злоупотребата с тази диагностична категория през последните две десетилетия придоби глобални размери, като тя преднамерено бе стимулирана от големите фармацевтични фирми, производителки на PDE 5 инхибитори (препаратите, които пречат тревогата да доведе до загуба на ерекция). Още с появата на първия препарат от тази група – прословутата Виагра бе ясно, че този медикамент не лекува никаква болест, а просто „застопорява“ ерекцията. Въпреки това, промоционалните кампании на тази група препарати упорито насаждат сред лекарската общност убеждението, че всяко колебание на ерекцията следва преди всичко да се свързва с тежки съдови, ендокринни или неврологични проблеми. В същото време сред лаичната публика битуват откровени лъжи, свързани с възможните тежки странични ефекти на въпросните медикаменти. В тази тревожна ситуация сексуалният дебют често се превръща в изключително изпитание за „мъжествеността“, която се свързва главно с получаването на стабилна ерекция.

Деформиращият ефект на тази „коитоцентрична култура“ (култура, която приема секса единствено като сношение) чудесно е описана от водещия американски сексолог Марти Клайн в книгата му „Сексуалната интелигентност“ (Klein M. 2012). Няма как да не се съгласим с неговата теза, че интересите на фармацевтичната индустрия и урологичната гилдия превърнаха през последните години интимното общуване от възможно за спонтанно споделена радост, в конкурентно сенично представяне, в което първостепенната задача е да докажеш, че си нормален.

Медикалистичното изкривяване на представите ни за пълноценна сексуална изява не подминават и младите момичета днес. В противовес на доминиращата доскоро пуританска нагласа, изискваща от тях доброчна девственост, съвременната девойка е изправена пред социалният натиск да доказва „нормалността си“ чрез отървяване от девствеността до настъпване на пълнолетие.

И докато при младите мъже тревожното самонаблюдение е фокусирано върху ерекцията, младите дами са изправени пред същото тревожно изпитание – ще получат ли очаквания оргазъм и дали той ще е „правилният“ оргазъм (предизвикан от партньора по време на сношение).

В тази тягостно-напрегната културна среда, поставяща пред младите любовници все по-объркващи изисквания и очаквания, качеството на междуличностните отношения и уникалността на еротичните трепети са изместени на заден план от чисто технически претенции, криещи необятни възможности за манипулация и травматичен опит. Представителите и на двата пола стават заложници на комерсиални интереси, които изграждат нереалистични очаквания и поддържат все по-голяма тревога, свързана с „нормалността“. Освободена от табутата на миналото, сексуалността на съвременното младо поколение е изправена пред риска от дезинтеграция, свързана с откъсването на сексуалната изява от най-съкровениите човешки преживявания и необходимостта от автентична и дълбока човешка близост и споделеност. Технологиизирането и медициназирането на секса заплашва да дехуманизира тази най-деликатна сфера на емоционалния ни живот, която е свързана с обмен на най-мощната креативна енергия, стимулираща ни към развитие, творчество и свързаност.

### Ранната младост

Интимният опит през юношеските години има огромно значение за постигане на основните житейски цели, пред които се изправя човек през третото десетилетие от живота си. Ясната идентичност, съчетана с реалистична и висока самооценка, са главните предпоставки за изграждане на пълноценна интимна връзка в този период, която е в състояние да се ангажира със значително по-дългосрочни и отговорни цели. От най-съществено значение в този възрастов преход обаче е постигането на **личностна автономност**. Постепенното трансформиране на отношенията с родителите от отношения на зависимост и попечителство към отношения между равнопоставени зрели личности е ключовият момент. В съвременния свят автономността означава преди всичко – **добро образование**, ангажиране със **самостоятелна трудова/ професионална изява**, осигуряване на самостоятелни, **стабилни доходи**, стремеж и постигане на добър **професионален и социален статус**, ориентиране към **професионално израстване и личностно развитие**.

Съществената промяна през последните три десетилетия, случваща се все по-убедително в индустриално развития свят е, че изброените компоненти на автономността от присъщи главно за мъжете в миналото, днес стават все по-валидни и за жените. Както твърди Ели Финкел, моделът на семейството, в което мъжът носи парите, а жената се грижи за дома и децата, започва да се разчупва в САЩ още към края на седемдесетте години на миналия век. Днешните интимни и семейни партньори все повече се очаква да бъдат равнопоставени и равноправни участници в процеса на равностойно партниране не само в дома, но и във всичко останали сфери на професионалния и социалния живот. Тази тенденция стимулира днешните жени да са много по-амбициозни и мотивирани в кариерното си развитие, но изисква от съвременните мъже по-активно включване в процеса на отглеждане и възпитание на децата.

Преходът от традиционния у нас патриархален модел към описания егалитарен модел не става безконфликтно и много често поражда конфликти, свързани с опитите на мъжете да запазят доминиращата и контролиращата си роля.

Трансформацията на отношенията между родителите и вече отрасналите им деца също не протича безконфликтно в българската колективистична култура. Подобно на други култури от Югоизточна Европа, у нас доминиращото до преди век селскостопанско производство е допринесло за създаването на изключително здрави родови връзки, които задържат децата дълго време при техните родители и след достигане до пълнолетие. Тази тенденция е особено изразена при децата от непълни семейства, където най-често майката е склонна да се вкопчи в своя син, изграждайки с него неразбиваем тандем. Но дори и пространственото отделяне от дома на родителите не преустановява опитите на по-възрастните да се месят в живота на младите двойки и семейства. Контролът и манипулациите могат да се осъществяват по най-различни начини. При характерната в нашата култура лична собственост върху обитаваното жилище, чрез предоставяне за ползване от младото семейство на дом който е собственост на родителите, те стратегически си осигуряват и възможност за намеса в живота им. Другата възможност е свързана с все още недобре развитата система от детски заведения, което поставя младото семейство в зависимост от родителите, без чиято помощ то трудно може да се грижи за потомството си. Третата линия е свързана с финансовата зависимост, в която много родители поставят своите деца, като ги включват в семейния бизнес или ограничават избора им на образование и професионална кариера.

На свой ред пълнолетните млади хора също могат да се възползват по деструктивен начин от съществуващата традиция. Един от начините е чрез избиране на образование, което не е обвързано с конкретни възможности за професионално развитие и може да бъде продължавано до безкрай чрез включване в нови и нови магистърски програми, най-често нямащи нищо общо помежду си. Стратегията на „вечния студент“ не рядко е прикрита зад високопарни фрази и претенции, които нямат никакви реални измерения. През последните години все по-често синове и дъщери на заможни родители удължават детството си с десетилетия, обикаляйки престижни западни университети, чието образование не дава никакви възможности за професионална изява у нас. Без ясна визия за живота, тези млади хора трудно могат да изградят трайни интимни отношения. Мотивите им за връзка обикновено обслужват единствено хедонистичните и нарцисистичните им потребности, без да дават реален шанс за личностно израстване и развитие чрез поемане на съвместни отговорни житейски роли, изискващи взаимна подкрепа. Прекомерното фокусиране върху детайлите в комуникацията и загубата на общия план в съвместния път, прави такива двойки неспособни да се учат успешно от собствения си опит и да израстват, преодолявайки неизбежните трудности в своите отношения.

### **Зрялата възраст**

Като зряла възраст би могла да се определи тази, в която човек е придобил достатъчна самостоятелност да се грижи за себе си и също така е поел отговорността за своето потомство. За съвременните поколения този период започва към края на третото десетилетие и е маркиран от активното навлизане в *професионалната кариера*, създаването на *собствено семейство* и поемането на *родителска роля*. Макар и тези три аспекта на зрелостта да не са нормативно необходими за пълноценния живот в

зряла възраст, отсъствието на който и да е от тях обикновено се свързва с наличието на някакви неблагоприятни фактори.

**Отказът от професионално развитие** най-често засяга жените в определени културни общности, които все още следват традиционните патриархални модели на мъжко доминиране и ограничаване на женската изява до домакинство и родителство. Независимо дали жената доброволно е приела този модел или това става под външен натиск, отсъствието на самостоятелна професионална изява почти задължително е свързана с **икономическа зависимост** от мъжа, **ограничаване на социалните контакти** и възможностите за социална изява, **ограничаване на възможностите за личностно развитие**.

През годините на Социализма българската жена категорично успя да се еманципира от патриархалните ограничения. Това обаче се случи главно под натиска на икономическата необходимост жените да бъдат максимално включени в индустриалното производство и свързаните с него услуги. Така в течение на няколко десетилетия българката застана „рамо до рамо“ с мъжа в производствената сфера, без обаче да бъде освободена от традиционен женските и роли, свързани с домакинството и грижата за децата. В резултат на това социалистическата труженичка се оказва значително по-натоварена и стресирана, което затрудни пълноценното и функциониране, и в двете роли. Не случайно много от дъщерите на социалистическите майки днес предпочитат да се свържат с достатъчно заможен мъж, който да им осигури възможност за щастлив семеен живот, без натоварването на професионалната ангажираност. В периода на Прехода у нас определено се забелязва тенденция част от младите хора да се ориентират към семейния модел на развитите западни общества, господствал до края на осемдесетте години на миналия век (мъжът осигурява парите – жената се грижи за дома и децата). За немалка част от образованите и амбициозни млади жени днес този модел е вече отживял времето си. Той не удовлетворява и очакванията на голяма част от младите мъже, които желаят тяхната половинка да е не само майка и домакиня, но и равностоен партньор в професионалната личностното израстване. Опитът ми на фамилен терапевт категорично показва, че недостатъчното осъзнаване на желаните модел на семейно партниране е една от основните конфликтни зони в живота на съвременните семейства в периода, когато те се ангажират с родителската роля.

#### **Отказът от създаване на собствено семейство и деца**

Множество изследвания показват, че здравата семейна среда е една от основните предпоставки за дълголетие, материален и духовен просперитет, добро здраве и висока удовлетвореност от живота. За много хора в зряла възраст днес обаче, семейният живот не се възприема като оптималната възможност. Един от мотивите да се отказва семейната обвързаност е липсата на достатъчна икономическа самостоятелност, особено при мъжете. Наистина проучванията в САЩ ясно показват, че най-висок е броят на разводите и семейните неблагоприятия сред хората с нисък образователен и икономически статус (Finkel, E. 2019). Липсата на добро образование и стабилни доходи е една от възможностите да се отлага семейното обвързване. За това съдействат и други фактори като силната зависимост от родителите и свръхмерните очаквания отрасналите деца в зряла възраст основно да се ангажират с грижата за възрастните си майки и бащи. Тази тенденция се подсилва и от ниските пенсии на възрастните хора у нас, както и от недобре развитата система за социално подпомагане на възрастните хора с влошено здраве, чийто деца често се превръщат в безплатни техни социални асистенти.

Високите доходи обаче не са автоматичен гарант за ангажирането със семейни задължения. Много млади образовани хора със завидни професионални позиции и статус предпочитат днес да остават необвързани за да не нарушават постигнатото високо качество на живот и личната си свобода. Подобен избор често се оценява като проява на консумативен манталитет и крайна индивидуалистична нагласа. Типичен пример е моделът LAT (living apart together), все по-широко разпространяващ се в съвременните западни общества. При този модел всеки от партньорите живее в свое самостоятелно жилище, в което се чувства достатъчно автономен и независим. С интимния си партньор споделя само част от време си, ту в своето, ту в неговото жилище. Този модел е разпространен при хора от различна възраст, но когато това е основният избор в зрялата репродуктивна възраст, той реално лишава от възможност за поемане на родителска роля.

Открай време основната задача на семейството е била създаването на поколение. Днес обаче, в хода на осъществяващия се грандиозен технологичен преход, който създава все повече „излишни хора“, немалко млади двойки се замислят дали си струва да се ангажират със създаването на деца. Докато само до преди един век многобройната челяд е обещавала благополучие, тъй като повечето работни ръце са гарантирали по-голямо изобилие, днес тази зависимост се обръща. Появата на дете, особено на повече от едно дете, сериозно натоварва семейния бюджет, категорично снижава удовлетвореността от партньорските отношения между родителите, затруднява или отлага изпълнението на професионалните амбиции, особено при жените. Това са реални факти, установени при множество научни проучвания, с които няма как да не се съобразим.

В момента у нас преобладава т.н. **пронаталистична нагласа**, според която високата раждаемост е залог за оцеляването ни като нация и запазването на хилядолетната ни културна традиция. Все по-бързото навлизане на компютърните технологии обаче, поставя реално въпросът какъв е оптималният брой на населението, с което се осигурява общото благополучие.

Каквото и да е отговорът на този въпрос, очевидно днес хората в зряла възраст имат не само един легитимен избор по отношение на семейния си живот. Създаването на собствено семейство, основано на брачен договор и предвиждащо създаването на деца, е основната опция. Все по-популярна, наред с нея, става и възможността за създаване на семейство и деца без да се сключва брачен договор. Невинаги партньорите, избиращи този вариант, ясно осъзнават предимствата и недостатъците са подобен избор. Често те се насочват към него поради колебания, относно стабилността на връзката или страховете, че биха останали имуществено ощетени при евентуална раздяла с партньора си. Най-наивни са очакванията, че избягването на брачния регламент би засилило стабилността на връзката и ще предпази от влизане в коловозите на брачната рутина и скука.

С брак или без брак, съжителството на семейни начала предполага няколко опции по отношение на децата. В единия полюс е отказът от създаване на собствено поколение, а на другият е възможността партньорите не само да създадат собствени деца, но и да приемат грижата за деца на всеки от партньорите от предишни техни семейства. Приемната родителска грижа също присъства в тази палитра от разнообразни възможности.

Основните теми, които поставя родителската грижа, са няколко:

1. В какъв стил и двамата родители са склонни да осъществяват своята родителска роля – авторитарен, либерален, авторитетен (или някакъв друг);

2. Самостоятелно или съвместно се осъществява родителската роля. Спектърът от възможни роли тук включва – самотен родител, партниране с биологичния родител на детето, родителско партниране с човек, който не е биологичен родител на детето.
3. Делегиране на родителските роли на лица от разширената семейна общност (баби, дядовци, лели и пр.)

Съществена промяна в стила на семеен живот в зрялата възраст създава и все по-либералното отношение към сексуалните отношения. Докато в класическия модел на семейство с малки деца традиционната нагласа за моногамия (изключителност на сексуалната връзка между съпрузите) е доминираща, при дългогодишните партньори с вече отраснали деца това очакване е провокирано от идеята за „**консенсусната не-моногамност**“ (Ferrer, J., 2017) и „**полиаморната теория**“ (Ben-Ze'ev and Bruning, 2017), според която човек е в състояние да обича и да има пълноценна интимна връзка с повече от едно лице в един и същи момент.

Дебатът „**за или против моногамията**“ до голяма степен опростява и поляризира комплексната възможност за избор в различни житейски ситуации. Мотивите на някой от партньорите в една двойка да създаде паралелна връзка с друг партньор, както и последиците от съществуването на подобни връзки за участващите в тях, са безкрайно разнообразни и няма как да се оценят еднозначно. Прекрасен анализ на различните мотиви за излизане извън „мономоративния“ модел на семейни отношения, както и на възможностите този избор да има както добри, така и негативни отражения, прави Естер Перел в книгата си „Откровено за изневярата“ (Перел, Е. 2021). Смесеният разговор на тази тема все повече се ориентира към това какви са предпоставките и условията, при които разширените възможности за богати междуличностни отношения с лица извън семейната общност, могат да допринасят за нейното укрепване, благоприятствайки личностното развитие и благополучието на партньорите (Conley et al. 2017).

### Третата възраст

С това понятие се обозначава този период в жизнения цикъл на човека, когато той вече е постигнал апогея в своето професионално развитие и постепенно се оттегля в „заслужена почивка“. Последните десетилетия коренно промениха тази традиционна представа по няколко причини:

1. През последните няколко десетилетия се наблюдава устойчива тенденция за повишаване продължителността на живота в по-голямата част от индустриалния свят, като тя все повече надхвърля осемдесет годишната възраст.

2. Благодарение на подобрените условия на живот в тази част от света, хората над 65 годишна възраст все по-често са в добро здраве и запазена работоспособност, като за някои интелектуални професии именно тази възраст е и най-плодотворната:

3. При успешно преминаване през предходните етапи от жизнения цикъл, една немалка част от хората в пенсионна възраст са постигнали добър социален просперитет и разполагат с духовни и материални ресурси, които им позволяват да разкрият в максимална степен своя потенциал. Това напълно основателно определя тази възраст като „златна“.

В аспекта на интимното партниране „златната възраст“ предлага не само негативни, но и много нови възможности. Повечето двойки в тази възраст вече са изпълнили репродуктивните си функции и се радват на контакта с внучета, който по-скоро ги

зарежда с жизнен оптимизъм. Пенсионирването често намалява формалния професионален стрес и при запазване на творческата активност и социалните контакти би могло да позволи на хората в тази възраст много по-фокусирано да инвестират своите усилия в най-смислените за тях посоки.

В тази възраст партньорите, които остават заедно, имат много повече време за съвместни начинания. Неслучайно изследванията показват, че при една трета от двойките, запазили връзката си до тази възраст, сексуалните контакти не са преустановени, а удовлетвореността от тях понякога дори е по-голяма, в сравнение с предишни периоди от живота им, когато са били прекомерно заети с грижата за децата и професионалната си кариера.

Съвременната наука все повече разкрива възможностите за забавяне процеса на стареене и разширяване на периода, в който хората могат да запазят своята енергия и да реализират докрай творческия си потенциал. Основно значение се отдава на три ключови фактора:

**1. Запазване на активната жизнена позиция**, независимо от напускането на формалните професионални роли. Колкото по-ангажиран с професионалната си дейност остане човек след пенсионирането, толкова по-бавно настъпват процесите на стареене в неговия мозък. Затова си струва човек да осигури възможностите си за активна професионална изява и след излизане в пенсия.

**2. Запазване и разширяване на социалните контакти** и поемането на нови роли и занимания. Връзката със значимите други хора, особено с представителите на по-младите поколения, е решаваща за поддържане на активен жизнен тонус и висок дух. **Любовните пориви** в тази възраст имат изключително мощен стимулиращ ефект, за което свидетелстват биографиите на множество колоси на световната култура, дали най-доброто от себе си именно вдъхновени от любовта в тази възраст.

**3. Активна грижа за телесното и психичното здраве**, оптимистичен светоглед и непосредствен контакт с красотата на природата. Движението, особено, когато то е съчетано с пътешествия, запазва живо детското любопитство и готовност за постоянни изненади и нови срещи. Точно това ни отваря към света и засилва обмяната на потоци от информация и енергия с него.

Едно от най-сериозните изпитания в тази възраст е загубата на интимен партньор, която неизбежно се случва при много двойки. В други семейства партньорите губят смисъл в съвместния си живот, след напускане на отрасналите деца. Това често е повод за раздяла, особено ако някоя от страните е установила по-пълноценна връзка с друг партньор. Тези кризисни ситуации трудно се преодоляват, ако човек не е готов да прояви гъвкавост и да приеме реалностите, които не зависят от него. Не са малко хората, които лишавайки се от пълноценна интимна връзка, заради ангажиментите си към децата, откриват истинската възможност за щастлив интимен живот именно в тази възраст, създавайки нова връзка.

Направихме този преглед на специфичните предизвикателства в интимното партниране през различните възрастови периоди, за да разкрием колко многообразни са обстоятелствата, определящи индивидуалните ни избори във всяка конкретна житейска ситуация. Затова разкриването на техните закономерности неизбежно предполага диференциран подход, отчитащ своеобразието на конкретния партньорски статус във всяка двойка. Задачата за щателно описание и разбиране на партньорския статус е от огромно значение във фамилната терапия.

### Партньорски статус

Предлагам използването на това понятие, тъй като то позволява всеотрасно да се изясни и опише сложната констелация от връзки, в които се намираме с нашите интимни партньори, в контекста на отношенията ни с другите, значими за нас хора. Общуването между интимните партньори трудно може да бъде разбрано и осъзнато извън тази сложна мрежа от преплитачи се отношения. За да изградим цялостна представа за партньорския си статус, важно е да изясним най-напред следните основни аспекти на партньорската ни връзка:

1. *С кого сме в партньорски отношения?*
2. *Какви са потребностите, които проектираме в тези отношения?*
3. *До каква степен те удовлетворяват всяка от тези потребности?*

По отношение на **интимния партньор или партньорите**, с които имаме връзка и характеристиките на тези отношения, възможни са следните варианти:

1. *Отсъствие на интимна връзка* – лицето живее самостоятелно или с други членове на семейството без да има партньорски отношения
2. *Повърхностни приятелски отношения*, които изключват интимна близост
3. *Необвързващи сексуални връзки* – сексуалните потребности се удовлетворяват в случайни и краткотрайни отношения с един или с повече партньори в даден период.
4. *Сериозна връзка без съжителство* – наличие на взаимна свързаност без възможност за съжителство поради липса на самостоятелно жилище, пространствена дистанцираност, външни ограничения или съзнателен избор да се запази автономността.
5. *Множествени сериозни връзки без съжителство* – паралелно поддържане на отношения с повече от един партньор при запазване на битовата самостоятелност (отсъствие на трайно съжителство с интимен партньор).
6. *Моногамни семейни отношения без брак*
7. *Моногамни семейни отношения с брак*
8. *Паралелни отношения с повече от един интимен партньор* – семейно съжителство (с брак или без брак) при периодични контакти с друг/и партньор/и.
9. *Алтерниращо съжителство с различни партньори* – периодично съжителство ту с един, ту с друг партньор в устойчив цикъл (с единия от партньорите е възможен брак).
10. *Семейно съжителство без интимен живот при отсъствие или наличие на друга интимна връзка.*

По отношение на **базисните човешки потребности, които проектираме в двойковите отношения**, всяка партньорска връзка би могла да изпълнява следните функции:

1. *Емоционална* – подкрепа, споделяне, разбиране, съпреживяване, вдъхновение и опора.
2. *Битова* – осигуряване на подслон, сигурност, домашен уют и грижа.
3. *Икономическа* – финансова издръжка или подкрепа.
4. *Сексуално-еротична* – удовлетворяване на потребността от еротична свързаност, чувствени преживявания и сексуална наслада, от любов и романтични преживявания.
5. *Репродуктивна* – възможност за биологично създаване на собствено потомство и съвместно отглеждане на собствени и доведени деца.

6. **Социализираща** – поддържане на определен социален статус в специфична социална среда.
7. **Професионална** – подкрепа в реализацията на професионални проекти и инициативи, в кариерното развитие и просперитет.
8. **Рекреативна** – възможност за пълноценно прекарване на свободното време в забавления, хобита, спортни инициативи и развлечения.
9. **Духовна** – споделяне на духовни практики и ценности, културен живот, подкрепа в духовното развитие и личностното израстване.

В отношенията ни с всеки от партньорите, с които имаме интимна връзка, **удовлетвореността от качеството на междуличностното общуване** във всеки от изброените аспекти би могло да варира по следния начин:

1. Партньорите е възможно да **не адресират един към друг очаквания** за удовлетворяване на дадената потребност.
2. Дадената потребност би могла не просто да е неудовлетворена, но да е **блокирана и да се е превърнала в източник на стрес** при наличие на сериозни конфликти и противоречия. В този смисъл вместо да се подпомагат, партньорите биха могли взаимно да си пречат и да си вредят в съответния аспект на отношенията.
3. Дадената потребност би могла **просто да е неудовлетворена** или удовлетвореността да е незначителна.
4. Съответната потребност може да е **удовлетворена в значителна степен** (good enough отношения)
5. Всеки от партньорите може да се чувства **напълно удовлетворен** от качеството на отношенията в съответния техен аспект

Представеното многообразие от варианти, в които може да се опише всяка конкретна интимна връзка, дава възможност за изясняване в максимална конкретика на специфичната характеристика на двойковите отношения. Това на свой ред е предпоставка за много по-добро фокусиране на терапевтичните усилия в клиничната практика.

Акцентът върху специфичния партньорски статус разчупва съществуващото клише, в което се теоретизират двойковите и семейните отношения и предоставя възможност за изследване на интимните връзки в много по-широк диапазон от потенциални възможности.

Интересно би било в евентуални бъдещи изследвания да се проследи кои са доминиращите партньорски статуси при хората от различните възрастови групи. Да се провери дали има определени закономерности в избора и последователност, в която едни партньорски модели се заменят с други. Любопитно е и да се съпостави удовлетвореността на партньорите от тяхната връзка в зависимост от характеристиките на партньорския им статус и други съобулавящи фактори.

Във връзка с направения вече анализ на особеностите в изграждането на личните отношения през различните възрастови периоди, бихме предложили вариант, в който проследяваме типичните партньорски статуси, характерни за всеки жизнен етап:

***Партньорски статуси, свойствени за детството:***

1. Саможиво дете (без близки приятелства)
2. Привързаност към един единствен приятел
3. Свързване в стабилна приятелска компания
4. Присъствие в аморфни и некохерентни групи, без близки отношения и ясна структура.

***Партньорски статуси в юношеството и ранната младост:***

1. Самотни, срамежливи младежи
2. Младежи с повърхностни и краткотрайни връзки
3. Младежи с трайни, емоционално ангажирани приятелства (в двойки или в големи компании)

***Партньорски статуси в ранната зрелост:***

1. Самотни младежи(живеещи с единия или с двамата си родители
2. Самостоятелни сингли, живеещи изолирано без партньор.
3. Младежи с повърхностни и неангажиращи връзки
4. Младежи със сериозна връзка без съжителство (живеещи с родител/и)
5. Самостоятелни младежи в сериозна връзка без съжителство (LAT)
6. Младежи в сериозна връзка и съжителство (кохабитация, брак)
7. Семейни младежи (кохабитация или брак) с паралелни връзки

***Партньорски статуси в зрялата възраст***

1. Самотни дами и господа(живеещи с единия или с двамата си родители
2. Самостоятелни сингли, живеещи без партньор
3. Дами и господа с повърхностни и неангажиращи връзки (често множествени)
4. Дами и господа в сериозна връзка без съжителство, живеещи с родител/и
5. Дами и господа в сериозна връзка без съжителство (LAT)
6. Семейни дами и господа в (кохабитация или брак) без паралелни връзки
7. Семейни дами и господа (кохабитация и брак) с паралелни връзки
8. Семейни дами и господа съжителстващи с партньор, различен от брачния

***Партньорски статуси в третата възраст:***

1. Самотен възрастен
2. Самотен родител с пълнолетно дете
3. Възрастни родители с пълнолетно дете
4. Възрастен родител в семейството на детето си
5. Възрастен родител/и и внуче
6. Възрастна кохабитираща или брачна двойка без деца (децата са напуснали семейството)
7. Съжителство при възрастна двойка в паралелна връзка при непрекратен брак с други партньори.

**Заключение**

Развитието на партньорските отношения в интимната двойка и семейство днес е изключително динамично и предлага все по-разнообразен спектър от избори, които човек може да прави в различните възрасти. Колкото по-осъзнати са тези избори, толкова по-адекватен би могъл да е специфичният ни партньорски статус спрямо индивидуалните ни потребности от сигурност, развитие и човешка свързаност. Днес е трудно да се определи кои модели на партниране могат да се приемат като „нормативни“ и кои като „дисфункционални“, тъй като всеки от партньорските статуси има както предимства, така и ограничения. В индивидуалния си жизнен цикъл всеки от нас преминава последователно през много от тях и това ни дава възможност да натрупваме ценен опит и мъдрост, наред с болките и терзанията, с които плащаме за тях. По-детайлното и системно проучване на тези процеси би дало ценни насоки в бъдещата образователна и терапевтична практика.

**Библиография:**

1. Bancroft, J. (1989). *Human Sexuality and its Problems*. Edinburgh London Melbourne and New York: Curchill Livingstone.
2. Ben-Ze'ev, A. &. (2017). How Complex is Your Love? The Case of Romantic Compromises And Polyamory. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. DOI: 10.1111/jtsb.12156.
3. Bowlby, J. (2005). *A Secure Base: Clinical Application of Attachment Theory*. London: Routledge.
4. Conley, T. D. (2017). Investigation of Consensually Nonmonogamous Relationships: Theories, Methods, and New Directions. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 12(2) 205–232.
5. Ellin Bader, P. P. (2012). *In Qest of the Mythical Mate - A Developmental Model to Diagnosis and Treatmrent in Couples Therapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers.
6. Ferrer, J. N. (2017). Beyond the Non/Monogamy System: Fluidity, Hybridity, and Transcendence in Intimate Relationships. *Psychology and Sexuality* 10/31, <http://www.tandfonline.com/doi/10.1080/19419899.2017.1400459>.
7. Finkel, E. (2019). *All or Noting Mariages*. New York: Adventure Works.
8. Fisher, H. (1992). *Anatomy of Love*. New York: The Random House Publishing Group.
9. Gordon Neufeld, G. M. (2019). *Hold on to your kids*. London: Vermilion.
10. Gottman, J. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. New York: Three Rivers Press.
11. Gottman, J. (2015). *Principia Amoris - the new scinse of love*. London, New York: Routledge Jailor and Francis Group.
12. Klein, M. (2012). *Sexual Intelligence*. New York: Harper Collins Pubishers.
13. Levine, P. (2015). *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past*. Barkeley, California: Nord Atlantic Boocs.
14. Margaret Mahler, F. P. (2002). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. New York: Karnac.
15. Olson, D. &. (1989). *Family Satisfaction*. От D. &. (Eds), *Family Inventoris*. St Poul: University of Minesota.
16. Olson, D. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144 - 167.
17. Rogers, C. R. (1972). *Becoming partners: Marriage and its alternatives*. New York: Delacorte Press.
18. Schnarch, D. (2009). *Intimacy and Desire - Awaken the Passion in Your Relationship*. New York: Beaufort Books.
19. Siegel, D. (2012). *Pocked Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind*. New York. London: W.W.Norton & Company.
20. Sternberg, R. (1998). *Love is a story - a new theory of relationships*. New York, Oxford: Oxford University Press.
21. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119 - 135.
22. Sternberg, R. J. (1988). Sternberg, R. J. (1988) *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*. New York: Basic Books.
23. Бостанджиев, Т. (2004). *Сексология*. София: Сиела.
24. Геодакян, В. (1991, №8). Эволюционная теория пола. *Природа*, 60 - 69.
25. Ериксон, Е. (2013). *Идентичност, младост и криза*. София: Рива.
26. Перел, Е. (2013). *Еротичната интелигентност*. София: Издателство „Векста“.
27. Перел, Е. (2021). *Откровенно за изневярата*. София: Изток - Запад.
28. Сатир, В. (1988). *Новото човеко-творчество*. София: Издателство „Отворено общество“.
29. Сийгъл, Д. Т. (2015). *Как да развием потенциала на детския мозък. 12 революционни стратегии в помощ на родителите*. София: Издателство „Хермес“.
30. Уолин, М. (2021). *Не всичко започва от теб*. София: Издателство „Изток – Запад“