

## МЪДРОСТТА НА ЛЮБОВНАТА БОЛКА

доц. д-р Румен Бостанджиев, д.м.

*Бургаски свободен университет, Център по хуманитарни науки*

## THE WISDOM OF LOVE PAIN

ass. Prof. Roumen Bostandjiev Ph.D.

*Burgas Free University – Department of Humanitarian Sciences*

**Резюме:** Статията представя интегриран модел за разбиране на партньорските конфликти през теоретичния конструкт на дистреса, травмата и начините, по които тя изгражда стила на социално свързване. Този модел е допълнен с разбирането за дисфункционалните схеми за справяне с болката и възможността тези схеми да бъдат коригирани посредством осъзнаване на общите ценности и конкретните стъпки за тяхното постигане в двойката.

**Ключови думи:** *стрес, дистрес, травма, схема, терапия на приемането и свързването.*

**Abstract:** In attempt to understand one of the main reasons for conflicts in couple we try to integrate concept of stress and distress, trauma and insecure attachments. On this basis we use construct of emotional shema reactions and Acceptance and Commitment Therapy as guidelines for improvement of couple interactions.

**Key words:** *Stress, distress, trauma, shema, acceptance and commitment therapy.*

Всеки копнее за любовта и това е разбираемо, защото без нея не бихме могли да оцелеем и да се развиваме. Не всеки обаче осъзнава, че любовта върви ръка за ръка с болката и страданието. „Всяка радост е бременна с мъка“ казва в прекрасното си стихотворение „Пътека“ поетът Пеньо Пенев (1979) и е напълно прав. Романтичната любов неизбежно включва болезнени чувства като неудовлетвореност, тъга, разочарование, дистанциране, а много често – раздялата и самотата. Тези преживявания са неделима част от процес, който ако приемем напълно открито и осъзнато, страданието ни може да се превърне в учител. Така любовната ни болка става пътеводител към по-мъдрата и всеотдайна връзка с нас самите и с тези, които обичаме.

Отношенията с хората около нас са най-голямото богатство в живота ни. В същото време човешките отношения са и най-значимият източник на стрес още от първите ни дни. Днес познаваме добре стресовите реакции и знаем, че в определени граници стресът предполага възможност за адаптация и развитие. Още през втората половина на миналия век, обаче, знаменитият канадски изследовател Ханс Силие (1982) описвайки **общия адаптационен синдром**

установи неблагоприятните промени в организма, настъпващи при прекомерно интензивни или продължителни стресови ситуации. Той въведе понятието „**дистрес**“, с което и днес означаваме патологичните симптоми на изчерпване и неадекватен отговор при стрес. Един от най-блестящите ученици на Ханс Силие – психотерапевтът Gabor Mate (2022), доразвива идеите на своя учител в теорията за **психичната травма**. Той разкрива сложните проявления на неблагоприятните преживявания, особено през детството, които оставят трайни следи върху нашето физическо и психично здраве.

Съвременните неврофизиологични представи за дистреса и травмата дават интересна възможност за осмисляне на основните постановки в **психологията на човешките отношения**. В началото на миналия век психоанализата поставя акцент върху емоционалната връзка на новороденото с майката. По-късно John Bowlby (1988), Margaret Mahler (1977) и Mary Ainsworth (2017) изграждат цялостна **теория за свързаността** (Attachment theory), според която начинът на свързване на детето с грижещите се за него през първите години от живота определя стила на свързване с останалите хора през целия жизнен цикъл. В зависимост от степента и контекста, в който детето получава обич и грижа, то може да формира **четири основни модела на свързване – сигурен, тревожно избягващ, тревожно амбивалентен и дезорганизиран**.

През последните десетилетия теорията на свързаността претърпява динамично развитие и се обогатява с много нови детайли, потвърдени от клиничната практика и емпиричните изследвания. Ако използваме тази теоретична постановка и се фокусираме специално върху трите модела на несигурна свързаност (избягващ, амбивалентен и дезорганизиран), логично бихме направили извода, че **това са модели, по които детето реагира в ситуации на емоционален дистрес**. Не е трудно да установим съответствието между тези три модела и трите основни типа стресови реакции. Избягващият модел е сходен с реакцията на сковаване и блокиране, амбивалентният бихме могли да отъждествим с тревогата и бягството, докато дезорганизиращият модел се доближава до доминирането на гнева и проявите на агресивно поведение (борба). Общото при този тип реакции е, че независимо от първоначалната им адаптивна насоченост, те биха могли да имат деструктивен ефект, ако в ситуация на психична травма бъдат фиксирани като автоматични и ригидни модели, които се повтарят стереотипно при възникване на стресови провокации. Някои автори наричат тези поведенчески стереотипи „**схеми**“ и подчертават, че при тях, определени ситуации (тригери) провокират болезнени преживявания, свързани с първичната емоционална травма (изоставяне, фрустрация, насилие). В отговор се включват изработените в ранното детство защитни поведенчески реакции (затваряне, тревога, агресия). Когато този процес се случва автоматично, без да бъде осъзнат и ръководен от целенасочено следване на базисните ни ценности, защитата е мимолетна, а в дългосрочен план болката и страданието се засилват, личностното развитие и развитието на отношенията са блокирани (Yang, J., Klosco, J. 2006).

Емоционалните ни рани се вписват в сюжетите, по които градим отношенията с най-близките хора. Когато не познаваме достатъчно тази своя уязвимост, ние сме привлечени и се свързваме с интимни партньори, с които е възможно да проиграваме наново и наново вече усвоения репертоар. И когато болката е имплицитно заложена в любовните ни сюжети, тя неизбежно се появява, без значение дали е провокирана от нас или от другия. Докато не осъзнаем този механизъм, ние сляпо следваме деструктивни сценарии, основани на емоционални очаквания, предубеждения, предчувствия и импулсивни реакции, с които затягаме примката на „злочастната си съдба“. (Lev, A., M. McKey, 2017).

Още с първите си любовни вълнения, заедно с трепетната радост, ние неизбежно изпитваме и болката на отхвърлянето, неудовлетвореността, разочарованието, дистанцирането, раздялата и самотата. Тези болезнени любовни чувства са стресори, които пораждат у нас стандартните стресови реакции – борба, бягство или скованост. Едновременно с това те ни карат и да си задаваме важните екзистенциални въпроси – кой съм аз?, достоен ли съм за любов?, какво да очаквам от другия?, съществува ли любовта и какви са нейните проявления? От това как отговаряме на тези въпроси, ние изграждаме представата си за любовта. В знаменитата си книга „Любовта като история“ Робърт Стърнберг описва 24 различни еротични сценария, които той е успял да идентифицира като устойчиви модели на партньорски отношения в интимните двойки (Sturnberg, R., 1998). Тези любовни сценарии предполагат влизане във взаимно свързани (комплиментарни) роли, които могат да се изпълняват само съвместно. Точно поради това, любовта не е сляпа, дори и когато ние, като нейни пленници, оставаме слепи за движещите я сили. Парадоксално е, че точно това, което ни привлича най-много в избрания партньор, покъсно може да се превърне в основна причина да имаме проблеми във връзката си.

През последните десетилетия в двойковата терапия популярност доби идеята, че именно посредством разкриването на болезнените схеми и тяхното преработване от партньорите, те могат заедно да израстват (Avigail Lev и Mathew McKay, 2017). Тези автори представят десет модела на болезнено изкривена нагласа към любовните отношения (**схеми**), свързани с травматичен опит от детството. Осъзнаването на тези любовни рани, според тях, е от ключово значение за възможността ни да променим деструктивните механизми за справяне, които сме възприели в любовния си опит. Когато разберем и успеем да удържим негативните емоции, възникващи при активиране на тези схеми, ние бихме могли да фокусираме вниманието си върху ключовите ценности, които са провокирани в проблемната ситуация и заедно с партньора си да потърсим алтернативни начини за удовлетворяване на тези ценности. Елегантността на този подход е не само в готовността да бъдем състрадателни към себе си и партньора ни в моменти на криза, но най-вече в идеята, че именно този, който е събудил емоционалната ни рана, при наличие на съпри-

частност и достатъчна емоционална интелигентност, би могъл да е и най-добрият ни помощник в терапевтичния процес.

Очевидно повечето съвременни теории, описващи интимните отношения, акцентират върху скритите сценарии, по които сътворяваме любовните си романи и възможността в тези сценарии да съществуват скрити емоционални капани. Ако се опитаме да направим обобщение ще видим, че тези болезнени травматични белези сякаш засягат три ключови аспекта, свързани с любовната връзка:

1. Какво мисля за себе си.
2. Какво мисля за потенциалните интимни партньори
3. Каква е нагласата ми към интимните отношения по принцип.

Тези три елемента тясно взаимодействат помежду си и до голяма степен взаимно се обуславят. Всеки от тях обаче би могъл да има водеща роля при възникването и развитието на любовните рани. Да се опитаме да проследим как изглеждат някои от тези любовни мини:

Когато младият човек е изградил **ниска самооценка и чувство за „дефектност“**, той очаква да бъде отхвърлен от потенциалните интимни партньори, затова избягва да се запознава и сближава с нови хора. Дори това да се случи, той несъзнавано се държи по начин, който предразполага към отхвърляне и така сбъдва мрачната си прогноза, че ще бъде отхвърлен. Така се изгражда затвора на самоизолацията, в който колкото повече излежаваме самотната си присъда, толкова по-трудно е да излезем. Причината за това е че пропускаме шанса да развием необходимите ни социални умения за развитие на пълноценни човешки отношения.

Често малоценностните преживявания са породени от **нереалистично високи, перфекционистки изисквания към себе си**, формирани от амбициозни и нарцистични родители. На фона на този недостижим стандарт, дири и отличните постижения могат да бъдат обезценени или отдадени на външни фактори. Хората с подобна нагласа са изключително чувствителни към критични бележки спрямо тях, поведение или постиженията им. Лесно се засягат и нараняват, дори от добронамерена, но негативна обратна връзка, която цели да посочи зоните им за развитие. При засилено чувство за чест и достойнство, те предпочитат да си тръгнат първи от връзката, за да преживеят раздялата като техен избор, а не изоставяне. Пребивавайки в постоянна самота, те търсят различни възможности да рационализират това си състояние. Някои се отдават на езотерични практики и самотно съзерцание, което ги дистанцира от света, живота и болката им. Други потъват в работохолизъм или всеотдайна грижа за някого, което ги спасява от осъзнаване на потиснатия копнеж за близост, нежност и еротична ласка.

Хората с тази нагласа понякога се ориентират към себеподобни, с които изграждат стабилни, но лишени от истинска близост и емоционална свързаност отношения. Другият вариант е да си избират партньори, които ще ги отхвърлят или постоянно да ги критикуват, упрекват или измъчват с безкрай-

ните си изисквания. Това дава чудесен повод за дистанциране и потъване в тиха самота, дори и при наличието на формален партньор.

Като особена разновидност на този типаж може да очертаем **романтичните мечтатели**. Те периодично имат нужда да откриват реални или въображаеми фигури, върху които да проектират своите любовни очаквания. Обикновено тези очаквания са нереалистични поради очевидната невъзможност на избрания обект да отговори на тях. В други случаи романтикът не иска да развали магията и оставя скрити своите най-съкровени блянове, които трябва да бъдат отгатнати от другия. И в двата случая разочарованието настъпва неизбежно и затвърждава убеждението, че любовта не съществува, или романтичната любов е само в съзнанието ни, но не и в реалния живот.

**На противоположния полюс са хората с нереалистично висока самооценка.** Когато това се съчетае с отсъствие на самодисциплина и емоционална саморегулация, могат да се проявят **нарцистични личностни черти** с елементи на **свръх контролиращо и дори агресивно поведение** спрямо интимния партньор. Такива хора имат усещането за изключителност, което ги кара да очакват всеобщо харесване и безусловно приемане. Те не понасят да бъдат отхвърлени или пренебрегнати от лицата, върху които са фокусирали сексуалния си интерес. Не са в състояние и да договорят отношенията си с тях на основата на равнопоставеност, равноправност и взаимно зачитане. Склонни са да приписват всички проблеми във връзката на партньорите си, както и упорито да упражняват натиск и манипулация за да ги променят в посоката, която са избрали. Крайни прояви на тази поведенческа стратегия е агресивното поведение, което води до **семеино насилие**. Типична в тези случаи е нагласата на агресора да се изживява като жертва на ситуация, в която не е получил дължимото, бил е измамен или предаден. От тази позиция той лесно може да пренебрегне всякакви морални норми и правила, като постъпва по начин, който в неговата представа е справедлив и допустим за постигане на желаната цел.

При част от тези хора **нереалистично високата самооценка е компенсаторна** и изразява прикрита неувереност в себе си, болезнено изискваща постоянно самодоказване. Огромният страх при тях е не толкова от самотата, колкото от нарцистичната травма ако не са приети такива, за каквито се мислят.

Този профил рядко включва и **крайно негативна нагласа към лицата от другия пол**, най-често формирана в родителското семейство. Такива мъже често са убедени, че всички жени са развратници и единственият начин да бъдат превъзпитани е постоянният контрол, сплашването и санкционирането. Подобна е нагласата и на жените, които възприемат всички мъже като потенциални насилници или експлоататори, виждащи в жената единствено инструмент за сексуално забавление. Несъзнавано тези жени често се държат провокативно и се насочват точно към мъже, които с голяма вероятност могат да сбъдват тяхното очакване.

Характерно за хората, убедени в собствената си безупречност, е склонността да **стоварват вината за провалените отношения единствено върху другия**. Те се борят със страха си от неудовлетвореност, пренебрегване или изоставяне чрез постоянни изисквания, упреци и наставления към партньорите. Амбицирани са да променят техните възгледи, поведения, вкусове, убеждения и дори личностните им черти за да ги направят такива, каквито те са решили. Не случайно от другата страна в подобни връзки са хора, които дълбоко в себе си са убедени, че имат дефекти, които се нуждаят от постоянен външен контрол и реконструираща намеса. Отношенията в такива двойки напомнят много връзката на строг, но загрижен родител с непослушно и безотговорно дете, което постоянно трябва да бъде наказвано за да се поправи.

Често авторитарният маниер на поведение се засилва ако партньорът работи в институции и служби със строга йерархия и дисциплина, като армията, полицията или флота. Професионалното изкривяване на такива хора им създава нагласи, свързани с единовластие, силов подход при решаване на проблемите, ригидност и непоносимост към чуждо мнение. Такива хора са работлепни пред по-силния, но когато са с по-слаб от тях, чувството им за субективна справедливост се отрища и те са готови да въздават „правосъдие“ лично, грубо пренебрегвайки законите и елементарната етика. Универсалното оправдание за семейното насилие в семействата на такива партньори е, че с агресивните си действия те защитават и спасяват върховната им ценност – семейството. Резултатите от подобни „спасителни акции“ обикновено са точно обратните. Дори и партньорите да се подадат на натиска или поради собствената си заучена безпомощност и зависимост от агресора да останат до него, страхът и принудата няма как да създават щастливи отношения. В някои случаи т.н. „Стакхоулмски синдром“ позволява на жертвата да остане до своя насилник, проявявайки постоянно съчувствие към него и приемайки, че тя е виновна за неговото поведение.

**Полово ролевата идентичност** често кореспондира със личната самооценка. В нашата култура все още битуват някои традиционни нагласи, които са регламентирали отношенията между мъжа и жената в миналото. Според патриархалната представа „една жена не може да се оправи сама в живота, ако няма подкрепата на силен мъж до себе си“. Безкритичното приемане на тази постановка може да доведе до заучена безпомощност, при която жената съзнателно се отказва от амбицията и възможностите за професионално развитие, като по този начин доброволно се поставя във финансова зависимост, подчинявайки се на мъжа до нея. Морално този избор може да бъде оправдан с ореола на благородната саможертва „в името на децата и семейството“. Друг по-съвременен прочит на подобен стоицизъм в стил „new age“ би могла да е идеята за необходимото страдание, през което преминаваме за да се пречистим и възвисим духовно.

Ценностният идеал, който прозира зад тези самоограничаващи избори е постигането на здраво и щастливо семейство, достойно изпълнение на роди-

телския дълг, който е с приоритет в живота. За съжаление, в повечето случаи поставянето в зависима позиция и саможертвения избор водят до хронична неудовлетвореност на основните човешки потребности от истинска близост, разбиране и подкрепа. Освен това, постигането на „мир с семейството“ с цената на безпринципни компромиси и хронична неудовлетвореност, на потиснати потребностите, рано или късно водят до емоционално отчуждение и усещане за самота. Ако тези чувства не бъдат осъзнати и изразени, ако не доведат до адекватна житейска промяна, те могат да се проявят като психосоматични оплаквания и да доведат до тежки заболявания с фатален край.

По аналогия с позицията на зависимата жена, много мъже също могат да се поставят в заучена безпомощност, делегирайки на партньорките си не само грижата за бита, социалните контакти и възпитанието на децата, но и решаващия глас, когато става дума за отговорни семейни избори, изискващи характер, твърдост и принципност. Аргументите на такива мъже са, че „жените са по-компетентни в социалните отношения“, което не противоречи на истината, но не освобождава от лична отговорност мъжа.

Необозримо е разнообразието от модели на поведение, при които проблемната самооценка, взаимодействието с предубедената нагласа към интимния партньор и поддържа деструктивните представи за интимната връзка, зад които прозират детски травми.

Първата стъпка в развързването на Гордиевия възел е да се опитаме да разберем кои са най-дълбоките ни емоционални рани, свързани с любовта. Връщайки се назад, със сигурност ще идентифицираме не само тези ситуации на болка, но и нашите реакции, целящи да прекратят или намалят тази болка. Струва си тогава да се замислим дали и днес, когато преживяваме кризисни моменти в отношенията си с любимите ни хора, не реагираме автоматично по същия начин. Ако установи, че тези ни реакции вместо да ни спестят страданието, само са засилили болката и още повече са нагнетили напрежение в отношенията ни, със сигурност сме открили една от „схемите“, за които говорихме. Тогава си струва да потърсим алтернатива.

### **Какво бихме могли да направим за да се възползваме от мъдростта, скрита в любовната болка?**

Първото условие е да приемем тази болка за неизбежна. Колкото и да не ни се иска, всеки от нас влюбвайки се и развивайки любовната си връзка, неизбежно се изправя и пред реалната опасност да преживее неудовлетвореност, разочарование, дистанциране, отхвърляне, евентуална раздяла и свързаната с нея тъга и самота. Ако не сме способни да понесем тези чувства, то най-вероятно не бихме могли изцяло да се отдадем на любовната магия.

### **Какво да направим когато срещнем някоя от изброените любовни болки?**

Преди всичко е добре да запазим самообладание. Ако не позволим на болката да замъгли съзнанието ни, ако останем изцяло отворени и приемем, че

изгарящото чувство е в душата ни така, както облакът се е появил на небето, но той не е цялото небе, ние бихме могли да огледаме този облак и да видим какво той носи в цялостния пейзаж. Запазвайки открито и безпристрастно съзнанието си, въздържайки се от критични оценки и прибързани импулсивни реакции, ние сме в състояние да проявим любопитство към болезненото преживяване и да разчетем скритите послания в него. Нашата емоционалност е невероятна навигационна система, която безпогрешно ни ориентира за това къде сме, какво се случва между нас и другите хора. В този смисъл болката винаги е важен сигнал, който трябва да бъде разчетен, преди да се опитваме да го изключим.

Най-често болката ни съобщава, че някаква наша много важна ценност е неудовлетворена, нахърнена или под заплаха. Ако имаме силата да устоим на тази болка без да реагираме прибързано, ние може да разберем какво и защо я причинява. Тогава бихме могли да споделим това наше преживяване с интимния ни партньор. Но да му го съобщим с покана за съпричастност, а не с упрек и обвинение.

За да се случи това, най-важното е да не загубим ценностния ориентир, като приоритетно търсим в хаоса от противоречиви преживявания какво е това, към което най-съкровено се стремим в интимната си връзка. Успеем ли да го споделим с човека до нас, навярно ще му помогнем и той да направи същото. И ако това се случи, навярно заедно ще успеем да преминем през бурята до спокойния бряг на взаимното приемане и отдаденост.

За съжаление в ситуацията на остри партньорски конфликти се случва точно обратното. И двамата страдат, но споделяйки своето страдание те го правят така, че още повече се нараняват и дълбаят пропастта помежду си.

Всичко би могло да се промени, ако сме способни да приемем, осъзнаем и удържим не само собствената си болка, но и болката на нашия партньор, в която ние имаме принос. Навярно това не е по силите на всеки, а и много от нас не са способни или не желаят открито и ясно да заявят болката си от страх, че това ще ги направи слаби. Позволим ли си да бъдем силни, разкривайки собствената си уязвимост пред другия, ние ясно му казваме нещо много важно. Не ти си „лошия“, нито пък си „виновния“ за моето страдание. Болката ми е причинена от нелепия сценарии, който следваме и двамата. Споделям ти своята болка и съм готов да разбера твоята, за да се опитаме заедно да променим този болезнен и за двама ни сценарии.

Не бива да оставаме с илюзията, че подобно развитие е винаги възможно. За съвместното израстване през болката е необходимо и двете страни да са способни и готови да проявят самообладание в конфликтните моменти, да отворят съзнанието си за всичко, което преживяват в момента. Без да лепят критични етикети, да проявят любопитство и приемане на болезненото преживяване за да разчетат неговите послания и да ги споделят с партньора. Ако това се случи двустранно и най-вече ако зад споделената болка и двамата могат

да открият общи ценности и мечти, чиято неудовлетвореност е събудила болката, тогава партньорът ни се превръща в нашия най-добър лечител.

Разбира се този процес никак не е лесен, нито пък се случва от днес за утре. Много често за да постигнем желаните общи ценности е необходимо да придобием нови умения, да променим мислите и нагласите си. Не рядко се налага да променим и някои нереални или погрешни представи и морални предубеждения. Обичайно е да се изправим пред предизвикателства, които изискват сериозни преговори и договаряне за постигане на взаимно приемливи решения. Разбираемо е този процес да изисква високо специализирана професионална помощ и да предполага инвестиране на време, усилия и обща добра воля.

Никой не би могъл да гарантира постигането на желаните резултати, защото това в крайна сметка зависи от творческата ангажираност и на двамата партньори. Със сигурност и болката при определени конфликтни ситуации няма как напълно да изчезне. Това, с което би могъл да се ангажира терапевтичния процес е тази болка да бъде болката от раждането на едни нови, много по-открити, мъдри и изпълнени с доверие отношения, в които и двамата партньори да се чувстват по-сигурни и удовлетворени от съвместния си живот.

### **Библиография:**

1. Ainswort, M. (2017). Patterns of Attachment. Psychological study of strange situation. Routledge.
2. Boulby, J. (1988). A SECURE BASE. Parent — child attachment and healty human developement. New York: Routledge.
3. Lev Avigail, M. M. (2017). Acceptance and Commitment Therapy fo Couples, A Clinician’s Guide for using Mindfulness, Valies and Shema Awareness to Rebuilding Relationships. Oacland: Context Press.
4. Mahler, M. (1977). Separation-individuation: the selected papers of Margaret S. Mahler, volume 2. Rowman & Littlefield Publishers.
5. Mate, G. M. (2022). The myth of norlal – trauma, illness and healing in a toxic culture. Canada: Penguin Random House.
6. Sternberg, R. (1998). Love is a story – a new theory of relationships. New York, Oxford: Oxford University Press.
7. Young Jeffrey, J. K. (2006). Schema Therapy: A Practitioner's Guide 1st Edition. The Guilford Press.
8. Penev, P. (1979). Stihotvoreniia. Sofiia: Bylgarski pisatel.
9. Selie, H. (1982). Stres bez distres. Sofiia: Nauka i izkustvo.