

РАЗВОДЪТ, КАТО НЕНОРМАТИВНА СЕМЕЙНА КРИЗА – ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ НА ПАРТНЬОРИТЕ

Ваня Христова

DIVORCE AS A NON-NORMATIVE FAMILY CRISIS: PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF THE PARTNERS

DOI: 10.54664/NZYM7701

Vanya Hristova

Abstract: Divorce is one of the most pressing issues in contemporary society. According to a number of studies, the number of divorces is dramatically increasing every year, and this has a significant impact on the mental state of not only adults but also children. Divorce is experienced as a traumatic event identical to the loss of a partner in death.

Keywords: normative and non-normative crises; divorce; stages of the divorce process.

Семейният жизнен цикъл преминава през нормативни (предсказуеми) и ненормативни (ситуационни или непредвидими) кризи, които изискват промени, както в семейния така и в личния живот на двамата партньори. (Слепкова 2018; Олифирович, Зинкевич-Куземкина, Валента 2006; Эйдемиллер 2000).

Нормативните или предвидимите семейни кризи са преходни периоди възникващи по време на прехода на семейството от един етап на неговото развитие към друг или когато следва да се разрешат нови жизнени задачи, от конструктивното решение на които, зависи по-нататъшното развитие на семейството, като цялостна система (Слепкова 2018).

* **Ваня Христова** – доц. д-р, Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, катедра „Психология“.

Ненормативните или ситуационните семейни кризи произтичат от внезапно настъпили кризисни събития в жизнения път на дадено семейство, като например изневяра от страна на един от съпрузите, развод, болест, загуба поради смърт и др. Тези кризи не могат да бъдат предвидени, защото те възникват внезапно и интензивността на тяхното протичане зависи от особеностите на възприятието на кризисната ситуация от членовете на семейството, което ги преживява (Слепкова 2018; Владимирова, Садыковна, 2023).

Една от сравнително честите причини за възникването на ненормативна семейна криза е разводът. В ретроспективен порядък десетилетия наред разводът се е възприемал не само, като признак на патология при развеждащите се, но и като социална болест. Господстващото експлицитно и имплицитно схващане е било, че разводът е вреден, както за участващите в него, така и за обществото и е престъпление срещу Господ. От психологична гледна точка разводът е резултат от комбинацията на влиянието на социални, психологически и икономически фактори, върху отношенията между съпрузите (Guttman, 2009; Владимирова, Садыковна, 2023).

Съгласно редица проучвания е установено, че първият пик на разводите е след първата година от брака, вторият е свързан с хронологичната възраст 40-45 години на партньорите или след 10-15 години от брачния живот, а третият настъпва след като един от партньорите се пенсионира (Чуланов, 2020).

Най-висок е процента на разводите и през първите седем години от брака, като влошаването на брачните отношения рядко настъпва внезапно. Счита се, че това е резултат от дълъг процес на отчуждение между съпрузите, нарастваща неудовлетвореност от партньора, незадоволителни емоционални отношения, както и прекалената независимост на партньорите един от друг. Като правило, последните месеци на брака се възприемат и от двамата партньори, като нещастни, но окончателното решение за развод обикновено се взема от един от партньорите. Често при жените в по-ранните етапи от брака се заражда силно изразена неудовлет-

вореност от него, но въпреки това те по-рядко вземат окончателното решение за развод. Изключително тежко развода се преживява от този партньор, който внезапно разбира че причината за него е изневяра. Тези партньори преживяват не само разпадането на брака си, но се чувстват изгубени, безполезни и предадени, с усещането, че целият им предишен живот в брака е загубил смисъл. За тях загубата на идеалистичните представи за брака е подобна на физическата загуба на любим човек при смърт (Осипова, 2005; Манахов, Гладкова, 2016).

Преживяването на развода по начин, идентичен с преживяването на загубата на партньор при настъпване на смърт включва следните етапи (Осипова, 2005):

Първата реакция на новината за изневярата или развода е *отричането*. Тъй като в процеса на осъществяването на партньорските отношения се изразходват много психическа енергия, чувства, времеви и материални ресурси, на човек му е трудно да се примири с мисълта за развода и да се раздели с всичко, което има до момента. На този етап се наблюдават и опити да се отрече случилото се, чрез мисли като, ...това е временно, толкова хора са го преживели ще го преживеем и ние, нищо особено не се е случило и ние ще продължим да живеее някак си...”

След този етап настъпва *етапа на огорчението*. Душевната болка от осъзнаването на предателството се усилва и партньорът започва да се защитава от огорчението, което изпитва към човека, който го е предал. Възникват отношения на отмъщение в които се въвличат децата, близките роднини и семейните приятели. Партньорът, който иска развод се обвинява във всички реални и въображаеми грехове.

Следващият етап е *етапа на преговорите*, през които се правят опити за възстановяване на брака и изгубените отношения, като се използва натиск. Понякога в опит да спасят брака си жените прибегват до бременност и раждане на още едно дете.

Ако тези опити се провалят се навлиза в *етапът на депресия*, когато партньорът се чувства неудачник, спада нивото на самооценката, той престава да се доверява и да общува с други

хора. Човек започва да се страхува от създаването на нови дълбоки лични контакти, за да не бъде предаден отново.

Петият етап е *етапът на адаптация*, когато човек осъзнава случилото се и макар да има наличие на непълно семейство, все пак има семейство, а децата се нуждаят от подкрепа, за да преживеят развода на родителите си. Приема се факта, че животът продължава и трябва да се научиш да живееш при нови условия, да се намери нов приятелски кръг, защото често след развода приятели от близкия семеен кръг излизат от него, да се научиш да се справяш сам с финансовите, битовите и технически проблеми, преоценява се и начина на възприемане на сексуалните отношения и др.

След разпадането на семейството, разведените партньори трябва да съберат парчетата от разбития си живот и да започнат всичко отначало. В същото време мъжете и жените се сблъскват с проблеми от различно естество след развода. При мъжете преобладават предимно проблеми от битово естество, при жените, ако те са били в ролята на домакини на преден план излизат финансовите проблеми, а ако са се отдали на кариерата си проблемите са свързани с липсата на достатъчно време за обгрижване на децата (Миннигалиева, 2020).

При повечето хора преживели развод усещането за горчивина, поражение, унижение и безсилие се помни дълго във времето. Дори и когато бракът очевидно е бил неуспешен, решението за развод се възприема, като удар за развеждащите се страни. Често този от партньорите, който е взел решението за развода в първите месеци, дори и години след развода, продължава да изпитва чувството за вина за случилото се, за разлика от този партньор, който се е оказал потърпевш (Осипова, 2005).

След преживяването на развод се повишават нивата на стрес, което води до по-високи нива на физически заболявания, алкохолизъм и депресия през първите 2-3 години от живота на човека, което е пряк резултат от драстичните промени в начина му на живот. По-голяма част от разведените, се справят с последиците от развода и възвръщат чувството си за благополучие и

контрол над живота, след около третата година от приключването на брака. Установено е, че жените се справят по-бързо с емоционалните проблеми вследствие от развода отколкото мъжете, а те от своя страна сключват брак повторно, по-рано отколкото жените (Семина, 2010).

Малка част от разведените изпитват последиците от развода дори в рамките на десет години след неговото реализиране. Въпреки, че разводът е много болезнено състояние, той носи значително облекчение в живота поне на единият от партньорите, а в далечното бъдеще може би и в живота и на двамата партньори.

Последиците от развода се отразяват в голяма степен и върху децата в семейната двойка. Процеса на адаптацията на децата след развода условно може да бъде разделен на три фази: (Осипова, 2005).

– първата, най-остра фаза продължава приблизително около две години, време в което настъпва емоционалната и физическа раздяла на един от съпрузите с децата.

– втората фаза е на прехода, през която възрастните напасват живота си един без друг, преживявайки възходи и падения. Децата постепенно се адаптират към дните за посещение при отсъстващият родител или с факта, че в живота на родителите им са се появили нови партньори.

– през третата фаза след развода, всеки родител започва да изгражда нов стил на живот. Единият или и двамата родители, могат да създадат нови семейства и последиците от повторният брак за децата са разнообразни. По-голяма емоционална травма преживяват тези деца, чийто родители не са успели да ги подготвят за предстоящите събития по протичането на развода, както и тези, който безусловно приемат страната на единия от родителите и възприемат другият родител, като враг или предател и изпитват силни негативни чувства към него.

Разкриването на психологическите аспекти на причините и преживяванията от разводите би могло да допринесе за разработването на по-ефективни методи за подкрепа на лицата преминаващи през този труден период от своя живот. Психологи-

ческите изследвания показват, че успешните бракове се градят върху способността на двамата партньори да изразяват чувствата си, умението да се справят с възникналите конфликти, компромисите и доверието между тях. Следователно разбирането и подобряването на тези аспекти на връзката могат да подпомогнат предотвратяването на разводите и подобряването на качеството на семейните отношения.

БИБЛИОГРАФИЯ / REFERENCES

Владимирова, Г., Садыковна, С. (2023). Психологические аспекты развода в семье: причины и последствия. В: *Universum: Психология и образование*, №12(114), с. 23–25 // **Vladimirovna, G., Sadikovna, S.** (2023) *Psihologicheskie aspekti razvoda v seme: prichini i posledstvia*. V: *Universum: Psihologia i obrazovanie*, №12(114), с. 23–25.

Манахов, С., Гладкова, В. (2016). Развод-как ситуация кризиса утраты. В: *Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии*, №5-2(50), с. 81–86. // **Manahov, S., Gladkova, V.** (2016). *Razvod-kak situacia krizisa utrata*. V: *Nauchnaia diskusia: voprosi pedagogiki i psihologii*, №5-2(50), s. 81–86.

Миннигалиева, Л. (2020). Психология развода: стадии переживания развода. В: *Международной научно-практической конференции „Проблемы научно-практической деятельности”*, часть 2, Общество с ограниченной ответственностью „Аэтерна”, Уфа, с. 162–164 // **Mannigalieva, L.** (2020). *Psihologia razvoda: stadia perejivania razvoda*. V: *Mejdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferencii „Problemi nauchno-prakticheskoi deiatelnosti”*, chast 2, Obshtestvo s ogranichenoi otvetvenosti „Aeterna”, Ufa, s. 162–164

Олифирович, Н. И., Зинкевич-Куземкина, Т. А., Валента, Т. А. (2006) Психология семейных кризисов. Речь. // **Olifirovich, N.I., Zinkevich-Kuzemkina, T. A., Valenta, T.A.** (2006) *Psihologia semeinix krizisov*. Rech.

Осипова, А. (2005) Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях, Феникс. // **Osipova, A.** (2005) *Spravochnik psihologa po rabote v krizisnih situaciah*, Feniks.

Семина, А., Давыдова, А. (2010). Развод и его последствия. В: Наука и современность, № 2-2, с.228–231 // **Semina, A., Davidova, A. (2010).** Razvod I ego posledstvia. V: Nauka i sovremenost №2-2, s. 228–231.

Слепкова, В. И. (2018). Психологические проблемы современной семьи. В: Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет, с.343-348. // **Slepkoval, V. (2018).** Psihologicheskie problemi sovremennoi semi. V: Sbornik materialov VIII mejdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferencii. Uralskii gosudarstvenie pedagogicheski universitet, s. 343–348.

Чуланов, Д. М. (2020). Причины и социальные последствия разводов. В: Вестник науки и образования, № 13 (91). Часть 2. // **Chulanov, D. M. (2020).** Prichini I socialni posledstvia razvodov. V: Vestnik nauki I obrazovania, № 13 (91). Chast 2.

Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. В. (2000) Психология и психотерапия семьи. Санкт Петербург. // **Eidimiler, E. G., Ustickis, V. V. (2000)** Psihologia i psihoterapia semi. Sankt Peterburg.

Guttman, J. (2009). Devorce in Psychosocial Perspective: Theory and Research, Psychology Press, New York.