

Abstract: The family life cycle passes through predictable and unpredictable life crises that require changes in both the family and private lives of both partners. One of the predictable crises is the transition to parenthood and childbirth. This leads to transformations in cognitive, emotional and behavioral state of the both of the partners, that require analysis of family functioning and the disclosure of the specificities of normative and non-normative family crises.

Keywords: development; normative and non-normative family crises.

Семейството е основна единица на обществото. В него човек се ражда, развива се и се формира като личност. Обикновено семейните отношения до голяма степен определят психическото развитие на човека и неговото поведение.

В съвременната психология семейната динамика се разглежда като протичаща през нормативни и ненормативни кризи (Слепкова 2018; Олифинович, Зинкевич-Куземкина, Валента 2006; Эйдемиллер 2000).

Нормативните, или предвидимите, семейни кризи са преходни периоди, които неизбежно възникват по време на прехода на семейството от един етап на развитието му към друг, когато то е изправено пред нови задачи, от конструктивното решение на които зависи по-нататъшното му развитие като цяло (Слепкова 2018).

Ненормативните семейни кризи това са кризисни събития в жизнения път на дадено семейство. Те не са характерни за всички семейства и не са свързани с определен етап от жизнения им цикъл,

* **Ваня Христова** – доц. д-р по психология във Варненския свободен университет „Черноризец Храбър“, e-mail: vania_hris@abv.bg

а преживяването им по съдържание и процес на протичане е уникално за всяко семейство. Тези кризи възникват внезапно и интензивността им зависи от особеностите на възприятието на трудната ситуация от членовете на семейството (Слепкова 2018).

Кризите нарушават целостта на семейната система, а в известен смисъл и целостта на личностите в нея. В същото време цялостността трябва да се възприема „в нейната диалектика, т.е. като единен феномен, включващ едновременно цялостност и нецялостност“ (Петрова 2019: 385).

Обуславящ фактор за зараждането на една от нормативните кризи в семейния цикъл е появата на детето (Олифирович, Зинкевич-Куземкина, Валента 2006).

Преходът към родителството обикновено започва с желанието за създаване на дете. Като правило решението за зачеване на дете се определя от мотиви, част от които могат да не са осъзнати от двойката, и често да са различни за мъжа и жената. Необходимо е да се разграничат конструктивните мотиви за появата на детето от деструктивните такива. Към конструктивните могат да бъдат отнесени тези, които водят до укрепване на семейството и способстват за личностното израстване на съпрузите, както и благополучното раждане и развитие на детето. Деструктивните мотиви водят до обратни резултати (Эйдемиллер, Добряков, Никольская 2003).

При голяма част от жените очакването на детето се преживява като емоционална криза, която е източник на стрес, или като повратна точка в живота. Бременността е кризисен момент, свързан с трансформирането на женската и сексуалната идентичност, а физиологичните и хормоналните промени, настъпващи в организма на бременната жена, водят до особен тип психичен стрес, който обуславя редица преживявания, съпровождащи бременността.

Нормативните преживявания, съпътстващи бременността, могат да се променят под въздействието на фактори, оказващи влияние върху протичането на бременността и състоянието на бъдещите майка и дете. Влиянието на тези фактори може да се обедини в три групи (Олифирович, Зинкевич-Куземкина, Валента 2006):

✓ Първата група фактори включва отношението на жената към бременността и емоционалните преживявания, съпровождащи

този период. Те са свързани с промяна на възприятията на телесно, физиологично и психично ниво.

В периода на бременността настъпва преценка на ценностната система и жизнените приоритети, социалните роли и взаимоотношенията с другите. Осъзнаването и приемането на бременността са отправната точка за адаптирането към новата жизнена ситуация. Ако жената не приеме своето състояние, това може да доведе до болезнени преживявания, като страх, тревога и чувство за опасност.

Най-оптималният вариант за приемането на бременността е това да се случи на когнитивно, емоционално и поведенческо ниво.

Възприемането на новия образ, статус и роля на бъдеща майка са опосредствани от придобитите знания за периода и усещането на детето вътре в себе си. В момента на осъзнаване и вътрешно възприемане на себе си като бъдеща майка у жената настъпва изразено в различна степен амбивалентно отношение към бременността. Това се изразява в противоречиви емоционални състояния, страхове и опасения, свързани с предстоящото раждане. Могат да се появят и неувереност в способността да се роди и да бъдеш добра майка. Възможно е да възникнат страхове относно собственото здравословно състояние, както и това на бъдещото дете, страхове относно материалното състояние, ограничаването на личната свобода и т.н. Бременността също така се свързва с промяна в телесния Аз-образ и възприятията, свързани със сексуалната привлекателност (Овчарова 2003).

Взаимодействието във всяка семейна двойка е различно, поради което и промените в емоционалния живот на всеки от партньорите са различни (Недялкова 2004).

✓ Втората група фактори включва отношението на майката към детето вътре в нея. Усещането на движенията на детето позволява на бременната жена окончателно да приеме факта за своето майчинство. През този период се формира отношението към детето като към отделно същество, възниква вътрешният диалог с него, започва да се изгражда и представата за неговия образ. Като цяло този период е украсен с топли емоционални чувства. Бременността е изкристализирала мечта, зародена още в ранното детство на жената, като по този начин се потвърждава идентификацията с майчинството (Олифинович, Зинкевич-Куземкина, Валента 2006).

При малка част от жените може да възникне неприемане на новия живот в себе си, което, от своя страна, е съпроводено с негативно отношение към движенията на бебето, раздразнение, желание всичко да свърши по-бързо, липса на връзка с детето, както и агресивни послания към него. Рядко могат да се появят и агресивни чувства по отношение на мъжа като виновник за случилата се бременност.

Фантазиите и очакванията на майката по време на бременността повлияват нейната първоначална реакция относно раждането на детето. Усещанията и настроението, съпровождани телесните изменения, могат да доведат до регресия и да дадат шанс на бременната жена да разреши предишни и настоящи конфликти между нея и нейната майка, а също така и да интегрира своите фантазии в оформянето на представата за детето. Могат да се възродят и амбивалентност и конфликти от по-ранните етапи на развитието и детството на майката. По този начин в зависимост от степента, в която жената е способна да разреши собствените си конфликти от детството и да интегрира ранните си желания и фантазии, се формира и нейната първоначална реакция към детето и общуването с него (Тайсон, Тайсон 1998).

✓ Третата група фактори включва отношението на майката към обкръжаващия свят. През периода на бременността бъдещата майка е с повишено внимание към своя вътрешен свят, преживявания и усещания. Успоредно с това се понижава значително преживяването на събитията от външния свят, променя се възприятието на действителността, както и обкръжението. Понякога бъдещата майка може да стане прекалено капризна, взискателна, сантиментална, ранима в отношенията със съпруга си и други членове на семейството (Минухин, Фишман 1998).

Раждането на детето се възприема като кризисно събитие, което дестабилизира семейната система и може да доведе до редица трудности. С неговата поява съпрузите са изправени пред „предоговаряне“ на взаимоотношенията, тъй като отношенията в семейството преминават от диадични към триадични. От този момент нататък основният семеен триъгълник се състои от майката, дете-

то и бащата. Може да се предполага, че взаимоотношенията между всеки двама участници в триъгълника зависят от неговата трета страна. Колкото по-близки са двама души, намиращи се в триъгълника, толкова дистанцията между тях и третия участник е по-голяма. В периода след раждането в периферията на триъгълника като правило се намира бащата, а майката и детето формират симбиоза, като ролята на бащата е от голямо значение за съществуването на диадата майка–дете. Протичането на този период може да породи у бащата чувството на изолация от семейството и прояви на ревност, поради това, че вниманието на майката е насочено към детето. Като резултат от това дистанциране на майката от бащата у него може да се появи чувството на „емоционален глад“ (Витакер, Бамберри 1997).

Факторите, които позволяват бързото и лесно усвояване на родителската роля, са – продължителност на периода на ухажване (не по-малко от една и не повече от три години) и наличието на диадически период в развитието на партньорските отношения, в резултат на който партньорите са се подготвили за появата на детето и усвояването на новите социални роли (Олифирович, Зинкевич-Куземкина, Валента 2006).

От значение за усвояването на тази нова роля е и това доколко партньорите са в състояние да проявяват толерантност във взаимоотношенията и взаимодействията си (Герчева-Несторова 2012).

Допълнителни обстоятелства, които могат да усложнят протичането на нормативната криза, свързана с прехода към родителството, са следродовата депресия у майката, проблемът за дефицита на самореализацията и преживяването на личностни кризи при един от партньорите.

Като цяло преодоляването на нормативните кризи в развитието на съпругеските отношения позволява да бъдат разрешени ключови проблеми във връзката, като достигането на баланс между близостта на партньорите и тяхната автономност, общността на двойката и признаването на индивидуалността на всеки от партньорите.

БИБЛИОГРАФИЯ
VIBLIOGRAPHY

1. **Витакер, К., Бамберри, В. 1997:** Витакер, К., Бамберри, В. Танцы с семьей. Москва. // **Vitaker, K., Vamberri, V. 1997:** Vitaker, K., Vamberri, V. Tants s semeуeу. Moskva.

2. **Герчева-Несторова, Г. 2012:** Герчева-Несторова, Г. Социални комуникации. Варна: ВСУ „Черноризец Храбър“. // **Gercheva-Nestorova, G. 2012:** Gercheva-Nestorova, G. Sotsialni komunikatsii. Varna: VFU Chernorizets Hrabar.

3. **Минухин, С., Фишман, Ч. 1998:** Минухин, С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. Москва. // **Minuhin, S., Fishman, Ch. 1998:** Minuhin, S., Fishman, Ch. Tehniki semeуnoу terapii. Moskva.

4. **Недялкова, Й. 2004:** Недялкова, Й. „Цикличност на чувствата“. *Психология журнал*, 5 (Септември):40–41. // **Nedyalkova, Y. 2004:** Nedyalkova, Y. „Tsiklichnost na chuvstvata“. *Psihologiya zhurnal*, 5 (Septemvri): 40–41.

5. **Овчарова, Р. 2003:** Овчарова, Р. Психологическое сопровождение родительства. Москва. // **Ovcharova, R. 2003:** Ovcharova, R. Psihologicheskoe soprovozhdenie roditelystva. Moskva.

6. **Олифирович, Н. И., Зинкевич-Куземкина, Т. А., Валента, Т. А. 2006:** Олифирович, Н. И., Зинкевич-Куземкина, Т. А., Валента, Т. А. Психология семейных кризисов. Москва: Речь. // **Olifirovich, N. I., Zinkevich-Kuzemkina, T. A., Valenta, T. A. 2006:** Olifirovich, N. I., Zinkevich-Kuzemkina, T. A., Valenta, T. A. Psihologiya semeуnih krizisov. Moskva: Rechy.

7. **Петрова, М. 2019:** Петрова, М. „Възможни разбираня на проблема за цялостността на личността“. *Приложна психология и социална практика*. XVIII Международна научна конференция. Варна: Университетско издателство ВСУ „Черноризец Храбър“, 378–394. // **Petrova, M. 2019:** Petrova, M. “Vazmozhni razbiraniya na problema za tsyalostnostta na lichnostta“. *Prilozhna psihologiya i sotsialna praktika*, XVIII Mezhdunarodna nauchna konferentsia. Varna: Universitetsko izdatelstvo VSU „Chernorizets Hrabar“, 378–394.

8. **Слепкива, В. И. 2018:** Слепкива, В. И. „Психологические проблемы современной семьи“. *Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции*. Уральский государственный педагогический университет: 343–348. // **Slepkoуa, V. I. 2018:** Slepkoуa, V. I. „Psihologicheskие problem sovremennoу semyi“. *Sbornik materialov VIII mezhdunarodnoу nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Uralyskiy gosudarstvennyу pedagogicheskiy universitet: 343–348.

9. **Тайсон, Р., Тайсон Ф. 1998:** Тайсон, Р., Тайсон Ф. Психоаналитические теории развития. Екатеринбург. // **Taysan, R., Tayson F. 1998:** Tayson, R., Tayson F. Psihoanaliticheskie teorii razvitiya. Ekaterinburg.

10. **Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. В. 2000:** Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. В. Психология и психотерапия семьи. Санкт Петербург. // **Yodemiller, G., Yustitskis, V.V. 2000:** Yodemiller, G., Yustitskis, V.V. Psihologiya i psihoterapiya semyi. Sankt Peterburg.

11. **Эйдемиллер, Э. Г., Добряков, И. В., Никольская, И. М. 2003:** Эйдемиллер, Э. Г., Добряков, И. В., Никольская, И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учебное пособие для врачей и психологов. Санкт Петербург. // **Yodemiller, G., Dobryakov, I. V., Nikolyskaya, I. M. 2003:** Yodemiller, G., Dobryakov I. V., Nikolyskaya I. M. Semeyny diagnost i semeynaya psihoterapiya: Uchebnoe posobie dlya vrachey i psihologov. Sankt Peterburg.