

прогони за нула време. Това, което научи през последните седмици, ѝ дава оръжие за цял живот да може да прогонва Скокълото с хумор и парадокси. За по-сигурно повтаряме още веднъж основното упражнение: 1. Да проверим кога страховете нарастват неимоверно много. 2. Да ги извадим от себе си и да им дадем смешно име. 3. Никога повече да не се отгърпваме страхливо пред тях. 4. С усмивка да ги примамим от скривалището им и да проведем разговор с тях. 5. Да ги попитаме с какъв ужас точно искат да ни изплашат. 6. Какъвто и отговор да получим, да го приемем радушно. (Ти ме заплашваш, че днес ще умра? Окей, ще умра три пъти един след друг. Първо ти, после аз, после пак ти, после аз, и така ще се разменяме. Ти започваш, аз те следвам!) 7. *Да не приемаме сериозно нищо, което не си струва да бъде прието сериозно.* Реалният живот е достатъчно сериозен – няма нужда да си причиняваме допълнителни ирационални проблеми. Спокойствие и само спокойствие.

Много съм горда от госпожа И. Някои жени притежават кожи и накити, но тя притежава нещо по-ценно. Тя притежава опита, че „не трябва да се примирява с всичко у себе си (вкл. и със своите слабости). Нищо не е така приповдигащо душата, както победата над себе си.

Година по-късно пристига щастливо писмо по електронната поща, в което госпожа И. благодари: „Измина една година, все още ефектът продължава да действа: Скокълото не се е появявал!“ Госпожа И. е щастлива и облекчена.

Аз също съм облекчена – но всъщност не съм изненадана. Защото зная колко дълготрайно действат методите на логотерапията. Ако пациентът научи как сам „да се измъква за косата от тресавището“, не се нуждае повече от терапевт.

## **За справянето с натрапливите мисли**

**Лукас:** По природа ние сме подложени на множество принуди. Трябва да се храним и да пием, за да не умрем. Трябва да дишаме, за да

не умрем. Трябва да се пазим от твърде високи или твърде ниски температури, за да не умрем. Списъкът е дълъг... И винаги ни плаши „онова отвъд живота“. При животните и растенията не е по-различно: „Живот или смърт?“ е вечният въпрос, докато накрая победи смъртта.

За нас, хората, обаче се разкрива и едно друго измерение: *измерението на духовното*, както го нарича Виктор Е. Франкъл в съгласие с прастарото традиционно мислене. Може да го наречем и „измерение на духовната ни свобода“, защото чрез него, сред естествениите принуди, с които сме притиснати, се отваря „прозорец“, в който властва свободата. Там сме духовно свободни да вземаме своите решения, да поставяме лични цели, да предприемаме различни действия, да изказваме мнения, да търсим смисъла, да даваме оценки и доброволно да вярваме на нещо или на някого. В този „прозорец“ ние сме нещо *повече* от наследници на растенията и животните; там сме деца на „духовна родина“.

Затова у нас се събужда най-яръстият протест, ако и там, в „прозореца“, сме подложени на принуди. Още в най-ранна възраст, когато нашата духовност постепенно се събужда, се противим на опитите на родителите ни да ни разпореждат. По-късно се възмустваме от ръководители и авторитети, ако са твърде обсебващи. Всяка гържавна власт губи доверието на своите граждани, ако пристегне твърде силно „корсета“ на диктатурата. Принудата никога не е била подходящо средство да се постигне или запази дългосрочен социалният мир. Тя осуетява прерогатива на духовно съществуване на човека и го подтиква към бунт.

Особено трагична, специфична форма на неприятните принуди е (*вътрешната*) *принуда*, която се генерира от „само себе си“. Тъй като *природата* и *духовното* се обединяват по един мистериозен начин в рамките на човешкото същество, може така да се случи, че в „свободния прозорец“ да нахлуят биологично-психологични зависимости и да задействат блокиращи механизми. Често болестите ограничават радиуса на действие на човека, но определени болести не са нищо, друго освен масивна атака върху духовната

му свобода. Такива са *зависимостите* и *обсесивно-компулсивните разстройства*. С невроналните си корелати и голямата си емоционална „изнугваческа сила“ те осигуряват достъп до волята на човека и постепенно я пречупват. Нерядко остава единствено „купчина нещастие“, една човешка развалина, която вече няма сили за съпротива. Която се предава. Която дава предимство на смъртта пред живота.

При това както зависимостите, така и *обсесивно-компулсивните разстройства* (за разлика от старческата деменция, която също чувствително ограничава духовната свобода), могат да бъдат излекувани. Но – никак не е лесно! Нито за терапевтите, нито за страдащите. Въпреки че за нула време човек попада в „лапите“ на зависимостта, за да се измъкне от нея, е необходимо огромно количество „съпротива на гуха“ (Франкъл), търпение и издръжливост. Не е по-лесно и за страдащите от *обсесивно-компулсивни разстройства*. Често още от пубертета те попадат върху „наклонената плоскост“ на наследствената обремененост, мислите им непрестанно се въртят около някакви баналности, притискани са от абсурдни мини- и максистрахове, и не са се научили, нито са се опитали да се изправят срещу собствените си *обсесии*. Техният „духовен прозорец“ се блъска в бурята на обърканите чувства между отворено и затворено, отворено и затворено...

**Шонфелд:** В психотерапевтичната практика *обсесивно-компулсивните разстройства* са от най-упоритите и мъчителни предизвикателства. Мога да напиша цял роман за това. Обратното обаче може да бъде също толкова вярно. С помощта на гениалните концептуално-базирани методи и прийоми на Франкъл, дори в рамките на една-единствена логотерапевтична интервенция, пациенти с *обсесивно-компулсивни разстройства* могат да бъдат освободени от мъките им. Наскоро два пъти имах това щастие и бих искала да го споделя.

## Случай 1:

23-годишната госпожа Й. идва при мен със зачервени от плач очи и разказва отчаяно, че ужасно се страхува – страхува се от „всичко“. Още като малка била страхлива. Например будела се нощем и се страхувала. Тогава ѝ се позволявало да се промъкне в леглото на родителите ѝ, което я успокоявало. Сега също е изпълнена с много мисли и тревоги (но вече я няма защитената хралупа, където да се сгуши). Какво ще стане, ако например ѝ прилошее, докато шофира? Понякога толкова интензивно мисли за тази ужасяваща възможност, че от напрежение действително леко ѝ прилошава.

Преди няколко седмици имала неприятно преживяване. Била с група приятели на разходка. Един от тях извадил от джоба си джойнт и го предложил на останалите. Не всички от групата се осмелили да опитат, но тя гръпнала три пъти, тъй като ѝ обяснили, че от него на човек му става безгрижно и отпуснато. Искала поне веднъж да изпита тази отпуснатост. Останалите, които опитали, просто се kukотели глупаво, но тя била връхлетяна от ужасяващи представи като във филм на ужасите. Оттогава се страхува, че „филмът“ ще се върне.

Споменава, че преди две седмици най-близката ѝ приятелка починала при трагичен инцидент с мотоциклет. Познавали се с нея от детската градина. Двете имали еднакви професии, но работели в различни градове. Затова се чували почти всеки ден по телефона. Като чувам това, решавам, че най-голямата болка на младата жена е внезапната смърт на приятелката ѝ. Плаче, когато разказва за случая, затова предлагам първо да поговорим за този тежък шок. Но тя махва с ръка. Не, *по-голямата ѝ беда* е в това, че мислите ѝ се въртят около историята с джойнта. Може ли споменът от онези три гръпвания да е причината да не успява да овладее мислите си? О, никога вече в живота си няма да се докосне до подобни наркотични вещества... Разпитвам какви са тези бъдещи страх мисли, които я измъчват. „Тогава за първи път си помислих, че мога да причиня на някого нещо много лошо. Оттогава ме преследва тази мисъл; не ми излиза от ума.“ В същото време се кълне, че не иска да причинява нищо лошо, дори животно не би наранила. Не би настъпила и брѳм-

бар, ако види. Независимо от това, в главата ѝ се върти мисълта „Въпреки това можеш да го направиш!“ - като въртележка, която не може да се спре.

**Лукас:** Един от белезите на страховете и obsесивно-компулсивните разстройства е *несъразмеримостта* на това, което занимава болния. Размерът просто не пасва. Дори и laik бързо ще забележи правещото впечатление „твърде много“ при такива картини на болестта: твърде много мисли, твърде много страх, твърде много свръхвнимание и т.н. Това, което е „твърде малко“, не е така очевидно, но също присъства. В по-горе описания случай на колежата „твърде малкото“ дори е фрапантно. Госпожа Й. тъжи „твърде малко“ за инцидента с най-близката ѝ приятелка. Както и изобщо не е способна да завърже разговор за интереси или на професионална тема, за приятелите си и други подобни.

Причината, поради която такива психически смущения (по-рано наричани неврологични) бушуват по време на „добрите фази“ от живота, докато в периоди на житейски „катастрофи“ почти изчезват, е ясна. Ако вследствие на земетресение или наводнение загубиш гома си или живееш със семейството си в крайна бедност, то почти не остава енергия да размишляваш за някакви неприятни събития или да се фокусираш върху тях с очакване (те да се случат). Практически нямаш сили за такива тревожни мисли. Виктор Е. Франкъл е изразил това обстоятелство със следното уравнение:

„... отдавна се знае, че ситуации на големи бедни и кризи в общия случай са съпроводени от понижаване на невротичните заболявания, както и в живота на отделните хора достатъчно честото натоварване, в смисъл на душевно напрежение, по-скоро действа лечебно. Аз винаги го сравнявам със следния пример – полусрутена сграда се укрепва, като се натоварва.“<sup>10</sup>

При госпожа Й., от една страна, е имало натоварване от преживяваната смърт на приятелката ѝ, но не в смисъл на напре-

<sup>10</sup> Виктор Е. Франкъл, Теория и терапия на неврозите, изд. „Ернст Райнхард“, Мюнхен, 2007, стр. 144

жение. Теоретично, ако трябваше да организира погребението ѝ, да разпредели вещите ѝ и да освободи жилището ѝ, то вероятно историята с джойнта щеше да отиде на заден план. По време на терапевтичен сеанс обаче натоваарвания не могат да бъдат „прегписвани“, те помагат само ако възникнат от реални нужди. Разбира се, съществува логотерапевтичен метод, наречен „дерефлексия“, с помощта на който от кръжащите мисли на пациента се изтръгва центърът, около който те кръжат, за да се прекрати кръженето. Но за съжаление този метод не е достатъчен, за да се спрат огромните страхове. За тази цел има един-единствен ефективен и бързо действащ метод (с който вече се запознахме), а именно методът на парадоксалното намерение. Без съмнение терапевтът тук незабавно ще се обърне към него.

Щом огромните страхове веднъж са победени, на оздравелия пациент не може да се предложи нищо по-добро от „дерефлексия със стил“. „Полусрутената сграда“ трябва да се укрепи с много ярки намерения и смислени предизвикателства, за да няма шанс невротичните тенденции отново да се промъкнат през задната врата. На Ане Флек, една от оздравелите, принадлежи прекрасното изречение: „Единствената възможност да се почувстваш победител в живота, е за кратко да забравиш за себе си, отгавайки се на другите.“<sup>11</sup> Мога само да се присъединя.

**Шонфелд:** Обяснявам на госпожа Й., че не споменът я терзае, а натрапливите представи. Натрапливите мисли се хранят от това, че искаме да ги прогоним. Колкото повече натиск прилагаме обаче, толкова по-силна става тяхната съпротива – като във физиката: всяко действие има противодействие. И не само във физиката: когато нападнеш, ще ти отвърнат със същото. Госпожа Й. обяснява: „Това е, защото толкова се страхувам от тях... Те са така ужасни...!“

Ясно е, че госпожа Й. иска да се отърве от натрапливите мисли, но да се обърне към логиката. Щом желанието ѝ да прогони на-

<sup>11</sup> Сп. „Мелхиор“, бр. 9/2018, 6300 Цуг/Швейцария