

„Няма да се боиш от нощен страх, от стрелата, която лети денем, от мор, който игва в тъмнина, от погубел, която опустошава сред плагне. Хиляда души ще падат от страната ти и десет хиляди до десницата ти, но при тебе няма да се приближи. Само с очите си ще гледаш и ще видиш възмездието на нечестивите. Понеже ти си казал: „Господ е мое прибежище и си направил Всевишния свое обиталище...“ Пс. 91:5-9

— Ден 33 —

Аз не крадах, не лъжех, не убивах. Не бях конфликтен човек, винаги съм се опитвала просто да игнорирам хората, които са искали да ми създават проблеми. Само в най-краен случай съм реагирала според принципа: „Око за око, зъб за зъб.“ И то не по моя вина, а след като са ме предизвиквали сериозно. Ето защо не мога да кажа, че съм имала реални врагове. Затова пък се стараех да правя много за приятелите си в случаите, когато ми беше възможно. Едно от най-хубавите ми качества беше, че не натоварвах никого с проблемите си, борех се съвсем сама с всички трудности и успявах! Харесвах характера си, дори донякъде и външния си вид и бях по свой начин щастлива.

А сега съм в това състояние! Кой би повярвал, че подобно нещо ще се случи именно на мен?! Непрекъснато се опитвам да си спомня в най-малки детайли деня, в който се прибрах от работа и за пръв път се почувствах толкова странно. Помня, че докато пътувах, си мислех за обикновени неща, за близките и за семейството си, когато изведнъж, без да знам как, всяка моя мисъл започна да се превръща във въпрос, който ме атакуваше. Сякаш някой бръкваше в ума ми, изваждаше оттам всяко разказно изречение, добавяше в началото му изречение: „Ами ако не е вярно, че...“ и ми го хвърляше в лицето. „Ами ако не е вярно, че ще се справиш с работата си, и рухнеш? Семейството ти очаква от теб финансова подкрепа. Ами ако не е вярно, че те обичат толкова много, а просто се надяват на теб заради изхранването си? А какво, ако не е вярно, че и ти би направила всичко за тях, наистина ли те означават толкова много за теб?“ Без повод, без причина изпитах непознато за мен съмнение, което страшно ме уплаши. Преди всичко в тези мисли нямаше никаква логика, не се беше случило нищо, което да ме накара да си задавам такива въпроси. Това ме стресна най-много. Когато най-сетне се прибрах, опитах се да омаловажа ситуацията, казах си, че сигурно просто съм изморена заради напрегнатия работен ден. Но не стана както друг път - автоматично да се

Вяра, надежда и страх

успокоя и всичко да отmine. Не подозирах, че в този миг нещо се е случило и аз вече никога няма да бъда същата, без да мога да разбера защо. От този момент нататък собствените ми мисли ми обявиха война и ме измъчват всеки ден все по-жестоко. Знаем само едно: че с нищо не мога да ги спра, сякаш някой друг ги вкарва в ума ми, за да ме убива бавно, и аз съм безсилна да му попреча или да

ги махна оттам. В живота ми вече няма никаква логика, само натрапчиви мисли, чувство за неизвестност, вина и страх, без никаква причина!

— Ден 98 —

Никога не съм очаквала този момент да настъпи в моя живот. Тайно в себе си съм се чудила на хората, които имат психически проблеми или изпадат в кризи. Дори някак съм ги упреждала, че не предприемат нищо, за да се оправят. А сега аз самата съм на крачка от това да се предам напълно. Да призная пред всички, че

наистина съм луда. Идва ми да крещя истерично, да тропам с крака, да плача. Но вече знам, че нищо няма да се промени: каквото и да правя, става само все по-лошо. През последните месеци страхът напълно обсеби не само мислите, а и тялото ми. Сърцето ми ту тупа като лудо, ту ми се струва, че нямам пулс. Но най-кошмарно от всичко е тягостното усещане, че където и да съм, имам чувството, че се задушавам и ще припадна. Постепенно спрях да излизам навън заради потискащата мисъл да не загубя съзнание някъде на улицата. Не мога да се храня, нямам апетит, а и да спя ме е страх заради кошмарите. Страх ме е, че ако легна, може повече да не се събудя, а от друга страна ми се иска да стане точно така. Не мога да се контролирам. В главата ми има място вече единствено за тези ужасяващи, убиващи мисли, които не са като никои други. Те текат толкова бързо, че сякаш летят в ума ми, преплитат се, създават хаос и след това се връщат съвършено непроменени в съзнанието ми, така че да ме отчаят до болка. Това вече не е живот, не е дори съществуване. А лекарката ме обяви за напълно здрава.

През последните месеци страхът напълно обсеби не само мислите, а и тялото ми. Сърцето ми ту тупа като лудо, ту ми се струва, че нямам пулс. Но най-кошмарно от всичко е тягостното усещане, че където и да съм, имам чувството, че се задушавам и ще припадна.

Страх ме е от всичко и за всичко, свързано с мен. Толкова съм слаба и безпомощна, нямам сили да се боря повече.

Струва ми се, че всички хора на улицата са страшно спокойни и щастливи. Ако можех да изляза сред тях, сигурно веднага биха усетили, че нещо не е наред с мен, и би им станало странно колко съм

жалка без видима причина. А какво ли не бих дала сега да съм на мястото на някой от тях, де да можех да съм дори възрастна жена пред прага на смъртта, която обаче знае, че е изживяла живота си достойно? В момента и душата си бих дала, за да имам само още един ден без този убийствен страх! Кой можеше да повярва, че ще стигна дотук?

— Ден 389 —

Страхът ми вече е извън всякакви граници. Преди време успях да се успокоя поне за кратко, когато останех сама. Сега вече сърдечният ми ритъм е толкова непостоянен, че не мога дори да седя на едно място в стаята - струва ми се, че припадам. Часове наред до пълно изтощение обикалям между четирите стени, като че ли някой ме гони! Дори не знам дали ще успея да допиша тези редове. Винаги съм била такава оптимистка, старала съм се да работя над себе си, а сега се гледам от страни и не мога да си помогна с нищо!

През последните месеци изпробвах какви ли не видове лечение. Говорих с близки и приятели с надеждата да си изплача мъката пред тях, да видя разбиране в очите им и да ми олекне. Взимам лекарства, направих си дневник, в който описвах най-точно чувствата и мислите си по време на паническите атаки, за да мога да ги анализирам по-късно. Дори по настояване на семейството ми се съгласих да отида на психотерапевт - мисъл, която само допреди година би била напълно недопустима за мен. Психотерапевтката наистина много се постара да открие заедно с мен извора на паниката ми и да ме накара да разбера, че в момента просто разсъжденията ми са нелогични, защото съм уплашена, а някога ще дойде момент, когато състоянието ми ще се подобри. Опита се да ме конфронтира със страховете ми. Аз самата разсъждавах по цели дни и нощи над това, как да намеря изходен път. И всичко беше безполезно.

А най-страшно е чувството, в което с всеки изминал ден ставам все по-сигурна, че никой не може да ме измъкне оттук и страхът ми никога няма да изчезне. А и някога да спре, ще мога ли да живея отново нормално дори само при спомена за него? Едва ли, по-скоро твърдо не! Как ще го изключа от мислите си? Непрекъснато ми се струва, че този кошмар ще продължи и след смъртта ми, затова даже смъртта не би била изход от положението

ми. Няма никакъв изход за мен, не издържам повече, не смея да умра, не искам и да живея! Нямам сили да мисля за това, което ми предстои. С какво заслужих тази болест в момент, в който бъдещето е пред мен и съм още толкова млада? Искам да натисна някакво копче, което да направи така, че да не мога да чувствам нищо или да ме изключи за дълго, а защо не съвсем. Всъщност най-добре щеше да бъде, ако времето се върнеше назад и изобщо не се бях раждала.

„Да, ясно - помислих си, докато затварях тефтерчето с парфюмирани розови страници, -породният типичен случай на страхова невроза. Диагнозата е ясна като бял ден, налице са всички симптоми, плюс натрапчиви мисли. Няма нищо странно в това, едно младо момиче да се разболе от страхова невроза. Може да се случи на абсолютно всеки.“

Единственото странно беше, че майката на пациентката беше дошла сама на първата консултация и носеше само дневника на дъщеря си - никакви документи, нито дори писменото заключение от прегледа при предишния психолог. Тъкмо смятах да ѝ обясня, че по този начин няма да бъде възможно да се проведе някаква терапия, когато тя прекъсна мислите ми:

- Кажете ми, докторе, вие като специалист, бихте ли дали надежда, че след такива преживявания дъщеря ми някога би могла да се излекува напълно?

„Не, няма никаква надежда! Имал съм не един случай като вашия и всички до последния са завършвали в психиатриятата - с дълготраен престой, съчетан с медикаментозно лечение доживот! Чувате ли добре - доживот!“ - ид-

ваше ми да изкрещя в лицето ѝ, но вместо това бръкнах в лявото чекмедже на бюрото и извадих оттам няколко бланки. Опитвайки се да не я гледам в очите (заради несъмнено отчаяния ѝ, празен поглед), се насилих да се усмихна дистанцирано и казах:

- Вижте, макар че наистина имам опит в случаи като вашия, професионалната ми интуиция ме подтиква да препоръчам за дъщеря ви услугите на мой колега, който

е изключително умен и компетентен именно в тази област.

След като жената ми благодари и си тръгна, учудих се сам на себе си защо наистина не ѝ казах съвсем открито, че няма надежда. Все пак не бях станал психотерапевт, за да карам хората да си въобразяват, че от утре ще заживеят в някакъв прекрасен магически свят. Така или иначе скоро щеше да го чуе от някой друг, какво, ако аз ѝ го бях сервирал първи? По-добре беше отрано да свикне с тази мисъл. Интересно - запитвах се - защо моите пациенти толкова често задаваха въпроса за надеждата? Да не казвам, че ми се налагаше в края на почти всяка сесия да отговарям на нещо, свързано с нея. Може би затова толкова я бях намразил.

Ако ме познавахте добре, първите думи, с които бихте ме описали, щяха да бъдат „човек реалист, който гони докрай своите мечти“. Щяхте да знаете как още от дете съм започнал да разсъждавам над това, защо някои хора не могат да стигнат до щастието така, както други, и как аз бих могъл да им помогна да наме-

„Не, няма никаква надежда! Имал съм не един случай като вашия. Всички до последния са завършвали в психиатриятата - с дълготраен престой, съчетан с медикаментозно лечение доживот! Чувате ли добре - доживот!“ - изгваше ми да изкрещя в лицето ѝ.

рят своя път. Реших да уча и да се обзовавам с една-единствена цел - да помагам на хората. Да ги спасявам от собствените им проблеми, да насочвам погледа им в правилната посока в живота. Наистина започнах добре. Професорите в университета ме хвалеха, колегите ми ме смятаха за човек с големи перспективи. В онези

времена често обичах да си представям пациентите, на които бях провел успешна терапия. Как влизаха, прегръщаха ме, носеха ми кутии с бонбони и огромни букети цветя. А сега повече не исках да ги виждам, нито един от тях. И наистина не ги виждах, защото нямаше такива пациенти. Почти без изключения всеки човек в тежко състояние, който беше минал през кабинета ми, имаше периоди на влошаване и периоди на добро здраве. Но нито един не се освободи напълно от симптомите си. Така че, както виждате, опитът и животът бяха на път да смачкат единствената основа, върху която бях изградил всичко дотук, а именно мечтата ми да помагам, като лекувам. Увереността, че мога да предложа спасение за страданията на пациентите си.

Знаете ли, за целия ми дългогодишен опит и на фона на толкова болни хора, минали през кабинета ми, никога не изпитах на собствен гръб пълната симптоматика на което и да е психическо разстройство. Макар че по цял ден слушах за тях, самият аз нямаш проблемите на пациентите ми. Но факт е, че въпросът за надеждата започваше да занимава и мен - колкото повече го избягах, толкова по-силно той се набиваше в съзнанието ми. Защо вече не хранех надежда, че мога да лекувам хората? Как така надеждата е нещо, от което човек толкова се нуждае, и дори да е болен, ако го има, смисълът на живота не се губи?

Неотдавна реших да приложа върху себе си същата техника, която използвах при моите пациенти. Попитах се какво точно значи да нямаш надежда? Как би могло изречението: „Да, наистина, във вашия случай няма надежда“ да се каже по друг начин? Ами например: „Да, наистина, във вашия случай никой не вярва, че нещо може да се промени.“ Тоест никой няма вяра. А какво, ако някой - даден човек - има вяра? Това наистина ли би променило нещо?

Както вече ви казах, аз съм човек реалист. Никак не обичам да се гледа на живота през розови очила и да се вярва в чудеса на фона на света, който ни заобикаля. След като поведенческата, медикаментозната и експозиционната терапия не дават пълна надежда на пациентите ми, едва ли някой или нещо, открито дотук, ще я даде. Но освен реалист аз съм и много упорит човек, който гони мечтите си докрай. Като психотерапевт се чувствам длъжен да опитам всичко в името на

пациентите ми, дори неща, към които съм напълно скептичен. Може би именно тези две понятия - вярата и надеждата, които дори подсъзнателно присъстваха в мислите и оттам във въпросите на всичките ми пациенти, - ще послужат като ключов елемент към някакъв нов вид терапия - първата терапия, способна да лекува напълно? Тъй като имаше надежда аз да я открия и формулирам, реших твърдо да повярвам в идеята си и да тръгна по този път.

Когато отидох да чуя първата проповед в живота си, влязох в църквата като любопитен човек реалист, чиято цел е като страничен наблюдател на човешкото поведение да направи емпирично изследване за влиянието на вярата, тоест надеждата от религиозна гледна точка, върху хората. Носех си тефтер и смятах да си водя подробни записки, без да влизам в контакт с никого. Както и мислех, нямаше да мога да стигна до сериозно заключение от първия път, затова посетих

Може би именно тези две понятия - вярата и надеждата, които дори подсъзнателно присъстваха в мислите и оттам във въпросите на всичките ми пациенти, - ще послужат като ключов елемент към някакъв нов вид терапия - първата терапия, способна да лекува напълно?

няколко служби в рамките на планираното от мен време. В крайна сметка изписах доста страници, докато дойде последната неделя, след която смятах да прекратя ходенето на църква и да напиша научна статия. Този ден проповедта беше върху Псалм 91.

Както вече се досещате, освен упорит реалист аз съм и изключително неемоционален човек. На това ме е научил животът и преди всичко професията ми. Ако мразя нещо, това са изблиците на чувства. Но в онзи ден плаках, много плаках. „Нима е полудял?“ - ще попитате. Може ли един образован психотерапевт реалист да се разплаче като малко дете, и то точно в място като църквата?

Знаете ли, това беше моментът, за който никога не бях и мечтал да настъпи. Миг, върху чието теоретично (убедително доказано) несъществуване се беше градило дългогодишното ми образование. Мигът, в който разбрах, че не съм сам.

В онзи потресаваш ден за първи път осъзнах, че не съм сам в кабинета си. Не представлявах единственото островче суха земя в океана от безнадеждност и

отчаяние, в който плуваха пациентите ми. Не изчезвах бавно, но сигурно, заливан от огромните му вълни, оставяйки себе си и тях без изход. Лекар на човешките души, избавител на пациентите си? Елитен психотерапевт спасител? Така ли изглеждах в собствените си очи? Не, по-скоро виждах, че не съм такъв и през годините се борех да стана точно такъв Спасител. Разбрах, че именно тази малка думичка беше в основата на всичко дотук. Нима можех да стана спасител? Слава Богу, този ден надеждата ми да бъде спасител умря окончателно. За първи път се почувствах свободен от убийственото усещане, че се провалям, защото не мога да изпълня мисията на живота си.

Как досега не го бях видял ясно? Не, нямаше как да нося отговорността за пълното изцеление на пациентите ми. И най-важното - никой дори не го изискваше от мен. Аз самият също нямаш право да го изисквам от себе си. Защото задачата

беше непосилна за един човек, който и да е той. Нямаше нужда да бъде спасител на пациентите си. Защото Спасителят е само един.

В онзи миг за първи път осъзнах, че това, в което искам да вярвам, моята мечта да помагам, можеше да бъде реалността, в която да заживея. Но по съвсем нов начин.

Преди няколко дни се обадох на моя колега, към когото бях препратил момичето със страховата невроза и дневника с парфюмираните розови листове. Дори не бях успял да се запозная лично с нея. Дадох му график с все още незаетите ми часове и го помолих да я прати на консултация при мен. Искан да си поговорим за надеждата. И да ѝ обясня, че от нейната вяра зависи дали ще има надежда.

Зорунчева
МАГИСТЪР ПО ПСИХОЛОГИЯ

