

Щастливите ситуации са нещо прекрасно и те не са толкова редки, колкото си мислим. Онова съвсем нормално ежедневие, в което щастливо вървим по пътя си, без да ни спират катастрофи, да ни измъчват болести, да ни сковават болки или да ни възпират фалити, само по себе си си заслужава радостта. Да не забравяме да го ценим и споделяме. Просто *онзи, който не се нуждае от помощ, е особено призван да помага*. Богатият може да даде нещо на бедния. Образованият може да информира необразования. Здравият може да се грижи за болния. Силният може да подкрепи слабия. Смелият може да помогне на страхливия.

Тези, които не споделят щастието и привилегиите си с другите, ще се лишат от съзнанието, че животът им има смисъл. А във вакуум на смисъла радостта изчезва.

Липсата на цел

Много хора в търсенето на съвет идват в кабинета на психотерапевта, защото не могат да се справят със страданието. Но ние, терапевтите, познаваме и другата страна: „неспособността да се справиш с щастието“.

Ето един нагледен пример:

30-годишна жена бива обстойно прегледана от своя лекар. Когато ѝ съобщава, че е напълно здрава, тя избухва в сълзи и заявява, че в такъв случай никой не може да ѝ помогне, защото въпреки доброто си здравословно състояние тя се чувства отчаяна и тъжна. Лекарят е ужасен и я съветва незабавно да потърси психотерапевтична помощ.

Когато жената дойде при мен, беше потънала в негативната си представа за живота и не можеше да посочи причини за безпокойството си. Тя някак отсъстващо заяви: „Добре съм, но животът не ме радва“. „Винаги ли сте били добре?“, попитах я аз. Тя помисли малко и разказа, че като дете, разтърсена от развода на родителите си, напуснала гимназия и завършила професионално училище по търговия. Била обаче амбициозна и по-късно, когато вече работела в държавна структура, наваксала пропуснатото чрез вечерни курсове и поло-

жила матура. Било ѝ много тежко. По-късно решила да се реализира като държавен служител и се отдаде на следването и работата си, за да постигне целта си. Преди половин година станала един от най-младите държавни служители и се издигнала до най-високото възможно професионално ниво.

„Може би след това започнахте да губите радостта от живота?“, попитах я аз. Тя отново дълбоко се замисли. „Възможно е“, отговори. Осмелих се да заявя: „Мисля, че зная какво ви липсва. Липсва ви *цел*. Вие сте амбициозна, целеустремена и жадна за знания жена. Но сега стоите върху постигнатата си вече цел. Просто си стоите там, а имате толкова много енергия, която трябва да бъде предизвикана и използвана! Да ти върви, не означава, че си щастлив, а да спреш, не съответства на човешката природа“.

Докато говорех, у жената се забеляза промяна. Стана по-жива и показва повече интерес, отколкото в началото на нашия разговор. „Това, което ми липсва, е цел...“, повтори тя думите ми. „Сега като го казвате, и аз го забелязвам! А смятах, че ще анализирате детството ми и ще извъртите някакво психологическо заключение от развода на родителите ми...“ И двете се засмяхме.

Следователно трябваше да бъде намерена нова, атрактивна цел. Но самото знание, че като държавен служител трудно може да бъде уволнена, независимо от това дали добре, или зле си върши работата, възпрепятстваше мотивацията ѝ. Тогава ми дойде наум онзи специален *призив към смисъла*, който положителните житейски ситуации съдържат в себе си, и ѝ го представих под формата на притча.

„Стойте на върха на планина и гледате към долината – започнах аз, – но гледката към долината ви потиска, защото сте свикнали винаги да гледате нагоре. Други хора, от своя страна, се тълпят в подножието на планината и не намират пътя към върха. Готова ли сте да слезете при тях и да им покажете пътя? Съзнаването, че оказвате важна помощ на други хора, ще изпълни и вас самата с радост и погледът ви отново ще бъде насочен нагоре.“

Жената веднага ме разбра: „Искате да ми кажете, че през цялото време съм се грижила единствено за своята кариера? Да, така е. И сега стоя на върха изтощена и отчаяна и усещам вътрешна празнота. Какво смятате? Да покажа пътя на другите? Звучи интересно“. Тя се изправи. „Ще се върна. И ще бъдете доволна от мен“ – обеща ми жената.

И тя се върна – сияеща и изпълнена с планове. В министерството, в което работеше, предложила безплатно въвеждане в работата за начинаещи, както и подготвителен курс за изпитите и събудила такъв интерес, че едва ѝ стигало времето. „Какъв късмет, че съм държавен служител – промърмори със закачлива усмивка тя, – иначе вече трябваше да се притеснявам, че заради страничните си занимания съм занемарила работата си и ще бъда уволнена.“ „Е, това със занемарването на работата не беше част от терапевтичните ми съвети“, опитах се да протестирам аз, но тя просто се шегуваше. Едва на сбогуване стана сериозна: „Научих се, че трябва да включиш и другите в *целите си*, ако искаш да продължиш да изпитваш радост от собствената си работа. Благодаря Ви“.

Умна жена, с която спокойно се сбогувах като пациент. В бъдеще никое „върхово изживяване“ не би нарушило душевния ѝ баланс.

Успехът сам за себе си не е успех и щастието само за себе си не е щастие.

За да допринесат за психическото здраве на човека, успехът и щастието трябва да бъдат споделени.

Там, където в едно общество се шири „екзистенциален вакуум“, както Франкъл нарича онова неясно чувство на преситеност и безсмислие, което често впи-ва зъби в „плодовете на благоденствието“ и води до изстъпления от всякакъв вид, се наблюдават липса на любов и егоцентризъм в особено големи мащаби. Вярно е и обратното: **там, където отново се завърне любовта към ближния, се връща и желанието за живот.**

Житейски ситуации на страдание и силата на едно „заради“

Вкои решителни моменти човек може да се опита да противопостави любовта към ближния срещу привидното безсмислие на собственото си съществуване. Показва следната история, с която преминаваме към болезнените житейски ситуации.

Жена на средна възраст е с няколко опита за самоубийство зад гърба си поради циклично повтарящ се болестен процес. От време на време имала депресивни фази (ендогенно обусловени), които дотолкова потискали настроението ѝ, че въпреки доброто медикаментозно лечение не виждала шансове за себе си и правила опити да заспи завинаги с помощта на свърхдоза приспивателни.

Тъй като съпругът ѝ бил много загрижен за нея и почти не я изпускал от очи, тя винаги била спасявана навреме. От време на време била приемана и в клиника. Щом депресивната фаза отзвучавала, тя черпела нови сили и енергично се обръщала към ежедневните си задачи. Въпреки това в съзнанието ѝ все повече „тегнели“

остатъци на примирение с нагнетяващото се в нея усещане, че животът ѝ е безсмислен, тъй като по никакъв начин не може да спре болестта.

Тя стигна до мен по обиколни пътища по време на една от „здравите“ си фази. За съжаление, ние не можехме да окажем голяма промяна върху съдбата ѝ: страхуваше се, че тъмните облаци на депресията отново и отново ще се спускат над нея. Но имаше нещо, за което исках да се боря, и то беше да се намали рискът от самоубийство. Ето откъс от разговорите ни:

Госпожа Х.: Защо не ме оставят да умра? Това не е живот – отново и отново да изпадаш в бездънна яма от дълбока тъга и да не виждаш изход...

Аз: Госпожо Х., да приемем, че изведнъж ви хрумне, че искате да живеете в Хамбург, а не в Мюнхен. Очароват ви пъстрите тълпи в пристанищния град. Бихте ли си събрали багажа, за да се преместите в Хамбург и да заживеете там?

Госпожа Х. (учудено): Не, разбира се. Синът ми ходи тук на училище, съпругът ми работи тук – не съм сама на света!

Аз: Много правилно, госпожо Х. Прекрасното изречение, което току-що изрекохте, е ключово. Не бива да го забравяте, каквото и да се случи. Вие не сте сама на този свят, вашето съществуване е тясно свързано с другите хора около вас. Затова няма просто да заминете за Хамбург. Затова не можете и просто така да захвърлите живота си, дори и на моменти да ви изглежда безсмислен. Защото той има смисъл заради вашите

близки. Вие не сте сама на този свят. Бихте ли се вслушали в това изречение?

Госпожа Х.: Честно казано, изобщо не мисля за семейството си, когато съм в такава дупка...

Аз: Зная. Когато сте в депресия, в центъра на вашите мисли и чувства са собствените ви проблеми. Просто искате да се отървете от тях и забравяте, че това „решение“ създава ужасни проблеми за другите, особено за най-близките ви хора. Това е нормално. Но вероятно от сега нататък все пак бихте могли да се опитате да мислите по обратния начин, т.е. *доброволно* да поемете страданието и болката, за да спестите проблемите на другите?

Госпожа Х.: Доброволно...?

Аз: Госпожо Х., ако поради замъгленото от болестта съзнание животът ви се струва непоносим и вие *въпреки* това вземете решение търпеливо да го понесете, каквото и да дойде – от любов към сина ви, който има нужда от майка си, и от любов към съпруга ви, който няма да се справи със загубата на жена си – то в този момент вашият живот няма да е безсмислен, защото ще знаете за какво и за кого живеете. Разбирате ли ме?

Госпожа Х. (замислено): Мисля, че да. Говорите за моята отговорност към семейството ми.

Аз: Семейството ви също страда, страда с вас. Съпругът ви и синът ви не могат да намалят

вашето страдание, но вие *можете* да намалите тяхното!

Госпожа Х.: Вярно е! Странно, в клиниката винаги си мислех колко съм жалка, дори не ме оставят да умра. Постепенно обаче осъзнавам, че други, невинни, са страдали по моя вина. Съпругът ми беше съвсем отчаян... Не бива повече да го правя... Да, в живота си ще направя поне това – ще спестя страданията на семейството си...

*Не всяко психическо разстройство
и не всяка трагедия могат да бъдат поправени.
Понякога някои неща трябва просто да се изтърпят
и колкото по-скоро разберем
защо и с каква цел,
толкова по-лесно ще ги понесем.*

За това обаче е необходимо да има някого или нещо, любим човек или задача, която трябва да бъде изпълнена; нещо или някого, който се нуждае от нас и заради когото можем да понесем и най-тежкото страдание. Тук психотерапията се сблъсква с древен нравствен принцип, защото, както правилно каза моята пациентка, *човек не е сам на света и собственото му благополучие не може да бъде единствената му цел в живота.* **Напротив:** само по себе си благополучието, извадено от контекста на междуличностните отношения, е нищо.

ДА ПРИЕМЕШ ПРЕДИЗ- ВИКАТЕЛСТВОТО