

## **Психотерапията - начин на употреба**

Елена Николова,  
Психолог-Психотерапевт

### **Погледнато в исторически план**

Една част от това, което днес влиза в понятието “психотерапия” откриваме в шаманизма, езотеричните източни лечения и религиозната изповед. Две са основните условия за този вид терапия:

1. Връзката лечител-болен: какъвто и лек да се прилагал към “пациента”, той е действал в случаите, когато е имал силно доверие в “целителя”, който от своя страна правел “мистериозна” връзка между света на духовете и света на хората. Задачата на шамана се състояла в това да извади на бял свят конфликта (независимо дали той е органичен или психичен), причинил заболяването. Това ставало обикновено чрез докосване на определени места на тялото, танц, разказване на митове на които се придава особена сила (четене на молитви в по-късната религиозна практика) или ритуално пеене. Следователно, “*терапевтичната техника*” включвала движение, звук, допир и специална употреба на езика, чрез които лечителят разкрива пред пациента един особен вид знание – това от света на отвъдното.
2. Преживяването на катарзис по време на “сесиите”: свидетелствата на митовете, историческите документи и личните разкази сочат, че след подобно “вмешателство” на пациента му олеквало, че той, връщайки се към събитието, причинило травмата, я изживявал отново с помощта на своя “*терапевт*” и това имало очистително и оздравително влияние.

Именно от шаманизма тръгва, с твърде много лъкатушения в течение на историята, първообразът на съвременната *психоанализа*. Всеизвестна е аналогията, която големият изследовател-антрополог Клод Леви Строс прави между шаманското и психоаналитичното лечение. И шаманът, и *психоаналитикът* боравят със символи, които се изразяват в и чрез езика. Шаманът разказва чрез митове волята на духовете, психоаналитикът конструира чрез символите на словесния материал, който му подава пациента историята на неговото заболяване. Самата психоанализа, преминала през величаене, отричане, снабдена с представката “нео” в някои от превъплъщенията си, за да не загуби съвременността си, продължава да бъде един от най-силните инструменти за терапия в ръцете на професионалисти.

Практиката на религиозния разговор пък, добронамереността на свещеника, неговата благост и добри съвети, търсенето на смисъла на живота и, отново връзката между душата и отвъдния свят, дават тласък на идеите на хуманистичната и екзистенциалната психология, както и на логотерапията – от *Карл Роджърс* и *Виктор Франкъл* до наши дни.

И не на последно място, фактът, че хората са “социални животни”, тоест, че живеят в общество с определени правила и норми, които се усвояват в течение на индивидуалното развитие, че поведението може да се променя към по-добро чрез учене, стават основание за развитие на поведенческите терапии и техните модификации.

### ***Психиатър, психолог, психоаналитик***

“Защо да ходя на *психолог*, аз да не съм луд?” – подобно притеснение, което срещам доста често, ме провокира да напиша по-долните уточнения: каква е разликата между *психиатър*, *психолог* и *психоаналитик* и как те правят *психотерапия*.

Очевидно е, че и трите носят в себе си думата “*психе*”, която идва от гръцки и която означава “*душа*”. Именно тя е и виновница за объркването. ***Психиатрията*** е дял на медицината и следователно практикуващите я са лекари - *психиатри*. ***Психологията*** е част от хуманитарното знание, но не и от медицината. ***Психиатрията*** се занимава с *психичните* болести, ***психологията*** като цяло се занимава с психично здрави хора в момент на криза (тук изпускам някои клонове на психологията, които граничат с медицината). Преди години психиатрията лекуваше предимно чрез медикаментозна терапия, в нашето съвремие тя се ориентира все по-често към психотерапията като метод. Следователно и психиатрите, и психолозите могат да бъдат психотерапевти. От своя страна, съществуват и клонове на психологията, които не се занимават с терапия – това е организационната ***психология*** например, която изучава поведението на хората в различните групи и организации. Що се отнася до ***психоанализата***, то тя е психотерапевтичен метод, а не самостоятелна наука. Тоест всички психоаналитици са *психотерапевти*. ***Психоанализата*** води началото си от Зигмунд Фройд, чиито идеи от края на 19 век озадачават хората и до днес. Заслугата на Фройд се състои в откритието, че голяма част от това, което ни мотивира и определя нашето съзнателно поведение остава скрито от съзнанието и че за да се направи то достъпно за него, трябва да се извърши определена аналитична работа. Именно тази работа е обект на ***психоанализата***.

## Кое е терапевтичното на психотерапията?

На първо място, това е **връзката с терапевта**. Възможността клиентът да види себе си чрез очите на друг човек, още повече професионалист, който му дава обективна обратна връзка за механизмите на неговото поведение, има силен терапевтичен ефект. По този начин клиентът се **освобождава** от собствените си мисловни “изкривявания” и формирани в ранна възраст нагласи, които до този момент са правили поведението му неефективно. Изследването, което се прави от клиента с помощта на терапевта, води до **осъзнаване** на аспекти на мисълта, които са били завоалирани, до управление на емоциите, до освобождаване от чувство на вина, което, по правило е разстройващо и дезорганизиращо. Клиентът извървява този път именно чрез **подкрепата** и приемането на *терапевта*, като процесът е обогатяващ като преживяване и знание за себе си от страна на клиента. Ролята на терапевта е да улесни връзката на човека със самия себе си като изследва собствения му потенциал и му помага да открие нови стратегии за личностно израстване. **Емоционалната интелигентност** също е резултат от терапията. Клиентите споделят, че се чувстват уравновесени в междуличностните си отношения, че след терапията стават способни да владеят по-добре себе си, че са по-малко раздразнителни и по-креативни в решаването на конфликти. Подобен е и въпросът с **травмите**, които блокират действието на зрялата личност и човек се чувства като хванат в капан – знае, че има проблем, но не знае откъде идва или пък как да се справи с него. По време на сесиите клиентът развива способност да се учи в и чрез терапевтичния процес, да търси **алтернативи на поведението си**, да овладява самостоятелно кризите, а това е път към свободата и управление на собствения живот.

Ако клиентът е с нагласата, че *терапевтът* дава еднократно съвети, предписания и рецепти, ако очаква от него да работи вместо него за неговата кауза, то тогава терапията има много слаб или няма ефект. В една терапевтична връзка терапевт и клиент са партньори – единият със знанията и професионализма си, другият със събитията от своя живот, които изследва и полага усилие, за да им даде различно от досегашното обяснение.

И така, ако обобщя, ползите от *психотерапията* са рационални и емоционални. Рационалните включват управление на живота и изграждане на ефективни взаимоотношения чрез:

- себеосъзнаване и себеприемане,
- търсене на алтернативи на поведение,
- постигане на *емоционална стабилност*, вентилиране на емоциите и управление на стреса,

- автентично себеизразяване, *управление на конфликти* и ефективно общуване. Психотерапията води човека до съставяне проект за живота му чрез отговор на въпросите:
- Кой съм аз?
- Какво искам и какъв е смисълът на моя живот?
- Какво е за мен успехът и как мога да го постигна?

Резултатът от това (емоционалната полза) е удовлетвореност от живота.

### ***Кога имаме нужда от психотерапия?***

Безкрайно много са темите на всекидневието, пред които се чувстваме безсилни. Често ни е трудно да лавираме между проблемите си, не виждаме изход, реагираме чрез “остарели” нагласи и в резултат – не сме ефективни като личности, родители, професионалисти. В подобен момент имаме нужда не само от споделяне, но и от професионален съвет, не само от разбиране, но и от насочване.

Един от маркерите за търсене на професионална помощ е еднотипно **повтарящ се неуспех в личните ни взаимоотношения**. Има хора, чиито лични контакти, въпреки усилията, които полагат завършват с крах – изоставяне, конфликт, предателство. Човекът, преживяващ подобен тип отношения често преживява себе си като човек без късмет, склонен е да се самообвинява или да обвинява съдбата за струпалите му се нещастия. Едно е очевидно – че опитите да се справи сам водят до поредния “провал”. В терапията човек може да стигне до знанието, че сам предизвиква неблагоприятните събития от живота си, като несъзнателно преповтаря взаимоотношенията в семейството си.

Нуждата от терапевт възниква и при **неумение да се преработи силна емоция по време на криза** – смърт или раздяла с близък човек, сериозно заболяване, загуба на работа. В този случай терапевтът помага на своя клиент да се ориентира в емоционално отношение и го учи да управлява здравословно емоциите си.

**Неувереността в себе си**, която често води до общо недоволство от живота е друг сигнал за професионална помощ. Неуверените хора мислят за себе си като за изградени предимно от недостатъци, не харесват себе си и слагат несъзнателна бариера между себе си и успехите. В този случай **терапевтът** провокира търсене на източника на неувереността, изследване на силните страни на личността и насочване към взимане на ефективни решения.

**Депресия:** под това понятие се крие както невъзможност да се справяме с ежедневните проблеми, поради неразрешена криза, така и истинската, клинична депресия, за която са характерни нарушение на ритъма бодърстване-сън, суицидни мисли, чувство на безнадеждност и безсмислие, развитие на негативен сценарий за бъдещето, загуба на апетит и сексуален интерес. Според психиатрите при *клиничната депресия* се наблюдава променен мозъчен биохимичен баланс, което изисква и медикаментозна интервенция. Мозъчни изследвания, проведени с високи технологии в последните години показват, че мозъчната биохимия се променя след медикаментозна терапия, но и че се променя по същия начин след психотерапия без медикаменти.

**Невъзможност за контролиране на гнева:** при някои хора, по-често мъже, отколкото жени гневът става до такава степен неконтролируем, че разрушава всеки опит на човека да се справи с него и да “завърже” нормални взаимоотношения. За този тип хора Албърт Елис създава РЕПТ – *рационално-емоционалната поведенческа терапия*, която изследва влиянието на основните убеждения за себе си върху емоционалното състояние.

Нуждата от психотерапия е огромна, за хората, станали **жертви на насилие**. Голяма част от тях изпитват чувството, че са виновни за случилото се, което може да ги доведе до опустошителни последици – самоомраза, себеотхвърляне, депресия. Доста много хора крият случилото се, затварят се в себе си, с надеждата, че ефектът от него ще отшуми, че ще го забравят, защото изпитват срам от унижението, на което са били подложени. Не криенето и забравянето на травматичното събитие има лечебен ефект, а разговорът за него и провокираните от травмата чувства.

Това са само една малка част от темите, които са сигнал за помощ. В тези случаи приятелството не е достатъчно, защото приятелите, колкото и близки да са, не разполагат с “инструментариума” на *психотерапевта*. А и ако се замислим, културата на общуване личи и по това как и какво споделяме с приятелите си.

### **Личността на терапевта**

Ако вече сте убедени, че имате нужда от терапевт, следващата крачка е какъв човек трябва да търсите. Внимавайте в избора си – днес поради интереса към духовната сфера има много самозвани терапевти. Добре би било да отидете при човек, препоръчан ви от някого, а не при този, чиято обява в Интернет гласи “Психотерапия за 10 лева”. Ако нямате препоръки, проучете терапевта като се обадите по телефона. Истинският терапевт ще

ви направи впечатление с компетентността си, доброто владение на гласа си и с това, че има професионално пространство за работа. Още по-добре добре е, ако за него има информация в Интернет – било то чрез собствен сайт или чрез сайта на организацията, в която работи.

Първата среща е от значение - вие самите ще почувствате дали можете да му се доверите. Обикновено на първата среща терапевтът обяснява как работи, пита клиента какво го е довело при него и двамата сключват устен договор, в който се договарят за отношенията помежду си, начините на работа, провеждане на сесиите и хонорара.

И така, каква е личността на терапевта:

**Компетентен:** терапевтът трябва да оставя впечатление у клиента за своята компетентност като във всеки момент е готов да даде обяснения каква е целта на сесията, какви са очакваните резултати от нея и как ще се постигнат. Това създава у клиента сигурност, че е в добри ръце и е предпоставка за установяване на доверие между тях.

**Етичен:** терапевтът има своите не само професионални, но и лични ценности. Те личат в поведението му, в начина, по който се облича, в начина, по който се отнася към вас. Той е обаятелна личност, достойна за подражание. Ако усетите манипулация или липса на честност, най-вероятно не сте попаднали при правилния човек.

**Емпатичен:** терапевтът трябва да умее да се поставя на мястото на клиента, да го разбира и да го приема такъв, какъвто е. Обикновено езикът на терапевта е в унисон с чувствата на клиента. Клиенти, които са преживяли присъствието на един приемащ терапевт обикновено казват: “Не зная защо, но имам усещането, че се познаваме отдавна”.

**Искрен:** ако имате усещането, че терапевтът играе роля, то това означава, че той или не ви взема насериозно, или не е достатъчно професионален. Намирането на баланс в отношенията терапевт-клиент, при който терапевтът е автентичен, откровен, но не и фамилиарен, е една от гаранциите за успех на терапията.

**Позитивен:** част от работата на вашия терапевт е да ви научи на позитивно мислене и един от начините това да стане е чрез личен пример. Един песимистичен или с негативна нагласа терапевт едва ли има шанс да ви покаже как да се промените към по-добро.

**Способен да доведе нещата докрай:** за добрия *терапевт* е много важно да “затвори” сесията по подходящ начин. От една страна това свидетелства

за уменията му да се справи с вашето оплакване, да ви “излекува”, от друга страна – много е важно клиентът да не се оставя с недоработен емоционален материал и не на последно място - структурирането на сесиите е сигнал за неговата собствена вътрешна подреденост.

Умелият терапевт може да прави и да бъде всичко това.

Искам да се върна на това, с което започнах: предприемането на терапия е смела постъпка и зряло решение, които говорят за желание да се работи върху проблемите си, за честност пред себе си и за поемането на отговорността от собствените си действия. Това е дълъг и труден процес, чиято награда е удовлетворение от себе си. Лично за мен начинът по който живеем живота си определя и начинът, по който си отиваме от света.