

Хорхе Букай



Заг маските и  
иллюзиите

Писма до Клаудия

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „ХЕРМЕС“

# ХОРХЕ БУКАЙ ПИСМА ДО КЛАУДИЯ

Превод: Ева Тофтисова

[chitanka.info](http://chitanka.info)

ПИСМА ДО КЛАУДИЯ

ЗАД МАСКИТЕ И ИЛЮЗИИТЕ

Всеки път, когато срещнем някого, чието отношение към света е по-различно от нашето, от моето, от твоето, решаваме, че е луд. Ако не мисли, действа и вярва като всички, очевидно е луд. Луд като Колумб, като Галилей, като Коперник, като Исус и — макар дума да не може да става за сравнение с всички тях — като мен.

Вярно е, че съществува:

Приятна лудост                    и страшна лудост.

Любовна лудост                    и омразна лудост.

Очарователна лудост            и зловеща лудост.

Най-важното: има *лудост, която ни прави по-богати*,  
и за съжаление — *лудост, която ни ограбва*.

Каква ли е моята? Не знам!

Хорхе Букай

Букай отново ни повежда на приказно пътешествие — към дебрите на собствената ни душа. Какво ще срещнем? Кого ще видим? Страшно ли ще е приключението? Или просто вълшебно? Е, това тепърва ще разберем. Но несъмнено ние никога вече няма да сме същите.

*На сина ми Демиан*

*Аз живея моя живот и ти  
живееш твоя.*

*Не съм на този свят, за да  
сбъдна очакванията ти,  
нито пък ти — за да сбъднеш  
моите.*

*Ти си ти и аз съм аз;  
и ако случайно ти и аз се  
срещнем, ще е прекрасно.*

*А ако се разминем, нищо не  
може да се направи.*

*Фриц  
Пърлс<sup>[1]</sup>*



# БЛАГОДАРНОСТИ

Тази книга никога нямаше да се озове в ръцете ви, ако не беше съдействието на всички — повтарям, на всички хора, които съм срещнал в живота си. Всеки от тях е оставил у мен по нещо от себе си и това проличава във всяко изречение, във всяка дума, във всяка буква от тези писма. Искам да благодаря най-вече на:

Хули  
Сесилия  
Качо  
Лита  
Сусана  
Диана  
Роксана  
и Перла.

Специални благодарности на пациентите ми, които са истинските автори на тази книга.

Всичко, което ще прочетете, съм го научил от тях, за тях и чрез тях...

Благодаря ви.

---

[1] Фридрих (Фриц) Пърлс (1893–1970 г.) — немски психиатър и психотерапевт от еврейски произход, работил в Южна Африка и САЩ, създател на понятието „гешалттерапия“. — Б.пр. ↑

## ПРЕДГОВОР

Публикуването на „Писма до Клаудия“ е толкова важно за мен и толкова близко до сърцето ми, колкото бе издаването на „Нека ти разкажа“. Причините са много, но е достатъчно да кажа, че тази книга проправи пътя на всички останали. Нико-га преди това не бях мислил да напиша, камо ли да публикувам книги.

Подобно на повечето мои колеги в Аржентина, обучението ми като терапевт бе повлияно от школата на психоанализата. По онова време вярвах, че при сеанса с пациент намесата на терапевта трябва да е минимална. Ще призная обаче, че не ми беше лесно да остана безучастен и да наблюдавам как моята пасивност обрича пациентите ми на тягостно заточение. Хрумваха ми много неща, които можех да направя за тях, а и предполагам (срамувам се да го призная публично), че тогавашното ми желание да бъда център на внимание не успяваше да се примири с второстепенната роля, определена ми от ортодоксалния подход.

Ето защо често пъти, докато пациентът обмисляше следващото си изречение или докато говореше, аз пишех. Пишех това, което исках, но знаех, че никога няма да му кажа. Обяснявах какво според мен не беше наред при него, пишех стихове, които исках да му рецитирам, или просто споделях моя собствен опит по проблемите, с които той се бореше. Един ден, когато Естела пристигна в кабинета ми, реших да ѝ дам — и аз не знам защо — това, което бях написал, размишлявайки върху предишния ни сеанс. Не бях подготвен за ефекта, който предизвиках. Естела не само че прочете писмото ми веднага (въпреки настояванията ми да го отвори, след като си тръгне), но и по време на целия сеанс работи с желание и енергия. Този епизод ме окуражи толкова, че — макар да не бе много лесно от техническа гледна точка — реших от време на време да нахвърлям по няколко думи за пациентите, които не успяваха да дадат всичко от себе си по време на сеанса.

Така в продължение на две години развих свой собствен модел на терапия, в който се включваха: писма до пациентите ми, планирана размяна на писма между мен и тях, както и препрочитането на стари писма, които те носеха в кабинета. Вълшебството на тази техника престана да действа, когато по време на групов сеанс една пациентка реши да покаже на друг пациент писмо, което ѝ бях написал преди доста време. Той отговори на жеста, като ѝ донесе моя приказка, съчинена за него седмици преди това. Участниците в групата, които бяха добре запознати с ефекта от тези писма, започнаха да си разменят текстове, получени от мен по време на индивидуалните сеанси. Аз бях категорично против, но пациентите ми вече бяха разбрали, че са зрели хора и че никой не може да им попречи да правят това, което искат, стига то да не е незаконно или неморално. Ето защо никой не ми обърна внимание.

През 1984-а, когато годишната работа на групата приключи, пациентите ми донесоха подарък — книга, която бяха изработили сами, състояща се от десетки листовے хартия, захванати с телбод. В тази книга бяха събрали моите писма, писани за всеки от тях по време на индивидуалната терапия, и за моя изненада, запазени до едно.

— Хорхе — казаха те, — според нас това трябва да се публикува.

— Не се чувате какво говорите — отвърнах. — Вече ви казах, че всяко от тези писма е написано специално за някого от вас и има стойност само за получателя си. Не са предназначени за други хора и едва ли биха представлявали интерес за страничен човек, особено ако не е бил мой пациент.

— Този път грешиш — настояваха те. — Ние вече разпространихме тези писма сред приятели и близки и всички казват, че са им били полезни. Хорхе, публикувай книгата. В нея има неща, които могат да помогнат на много хора.

Благодарих им за подкрепата и обещах да помисля.

Когато се прибрах вкъщи, прочетох материалите, събрани от пациентите ми. Спомних си колко увлечен бях навремето по „Книга за То“ на Георг Гродек<sup>[1]</sup> и намерих някои прилики между нея и моите текстове. Може би, ако съберях всички онези писма и ги адресирах до един и същи човек...

Две седмици по-късно бях готов с новата книга, която нарекох *Писма...* Занесох я на секретарката на главния редактор в едно от големите издателства в Буенос Айрес.

Пет дни по-късно господин главният редактор ме покани да се срещнем. Явих се в кабинета му, изпълнен с несигурност и вълнение.

Накараха ме да чакам в малката приемна в продължение на четиридесет и пет минути, преди редакторът да се появи. Никога няма да забравя думите му.

— Виж, малкият — каза той (по онова време бях само на трийсет и четири години). — Две са нещата, които не се продават в Аржентина: психология и поезия. А в твоята книга има и от двете. Ако искаш да те публикуват, пробвай да напишеш роман.

Усмихна се без ирония и — почти със съчувствие — ми върна ръкописа.

Логично беше да се откажа от проекта и сигурно щях да направя точно това, ако не беше подкрепата на съпругата ми Перла. Тя направи разни сметки, обади се на няколко места, след което ми каза, че ако използваме всичките си спестявания (които не бяха кой знае какви), ще можем да отпечатаме около седемстотин и петдесет екземпляра в една квартална печатница.

Аз, разбира се, се съгласих веднага.

Три седмици по-късно на бял свят се появи първото и примитивно издание на „Писма до Клаудия“, което складирахме в гаража. Книгата бе отпечатана върху възможно най-евтината хартия, а корицата в два цвята (черно и отвратително бледорозово) бе мое дело. Двеста и петдесет екземпляра подарих на пациентите, подпомогнали и насърчили идеята, петдесет отидоха при близки и приятели, които се съгласиха да ги прочетат, а останалите петстотин разпространих сам, понесъл под мишница по десетина книги, които оставях на консигнация във всяка книжарница, изпречила се на пътя ми.

Това, което последва — появата на Мигел Ламбре, директор на издателство „Нуево Екстремо“, както и публикуването на следващите десет книги, е отделна история.

Пиша този предговор, защото искам да споделя с вас причината, поради която настоящата книга е толкова важна за мен. Точно затова не



исках да нанасям значителни корекции в съдържанието ѝ, въпреки че е изминало много време и има неща, с които вече не съм съгласен. Най-накрая, с този предговор искам да отдам заслуженото на моите пациенти от онова време, да изкажа признателността си на Перла и да благодаря на онзи главен редактор, който отхвърли ръкописа: без неговия отказ историята щеше да бъде друга, може би със също толкова щастлив край, но със сигурност далеч не толкова вълшебна.

Хорхе М. Букай  
Нерха, 15 септември 2003 г.  
Андалусия, Испания

---

[1] Немски лекар (1866–1934 г.), смятан за пионер на психосоматичната медицина. — Б.пр. ↑

## ПРЕДГОВОР ОТ ДОКТОР СУЛЕМА ЛЕОНОР САСЛАВСКИ

Не ми е лесно да пиша за книгата на Хорхе Букай. Тъй като не съм литературен критик, а писателка, смятам, че би било посредствено да се ограничи единствено до литературната терминология и суетно да натрапвам собственото си мнение за тази книга. По-добре е сами да прочетете какво е написал Хорхе. Знам, че единственото, което си струва да кажа, е, че според мен книгата на Хорхе и самият Хорхе са едно и също нещо. Ето защо избирам да пиша за това, което е Хорхе, и за това, което *разбирам* аз.

Първият въпрос, който ми идва наум, е: Познавам ли Хорхе?

Не, макар да познавам различни негови страни. Нима е възможно да познаваме друг човек? Нито е възможно, нито е важно. Можем само да опознаваме себе си, и то постепенно. Но това също не е важно. То е удобно. То е. И тук се появява Хорхе.

Когато след известно увъртане ми каза, че иска да се учи край мен (оттогава минаха много години или по-точно — много животи), по някакъв начин усетих, че съвместният ни път ще продължи и в бъдещето ни, което междувременно се е превърнало в наше настояще.

Така започна нашият път, в болницата. Най-странното е, че нито Хорхе, нито аз имахме много вземане-даване с болниците (поне по онова време).

Знам, че докато вървахме заедно по пътя, аз откривах себе си поцялостно и по-добре. И така, докато опознавах себе си, се появи магията да „разбирам“ Хорхе. Да го познавам вече нямаше особено значение. При всяка наша среща виждам един нов Хорхе: когото не познавам, но когото *разбирам*.

Не мога да огранича Хорхе нито до името му, нито до поток от думи, които и бездруго няма да са достатъчни, защото чувството и знанието не могат да се опишат с думи; аз поне не знам как. Единственото, което може би знам, е, че когато става дума за Хорхе, става дума за любов.

Заедно сме извървели най-неподозираните пътища на любовта. Поправка — на ЛЮБОВТА. От най-абсурдните до най-нежните ѝ форми. Имаше творчество. Имаше и празнота.

На моменти бяхме Хорхе и Хули, понякога бяхме Хорхе с Хули. Друг път Хорхехули, а после Хорхе... Хули. Но дори и в мълчанието, и в раздялата, не спирахме да се усещаме един другия.

Не остана емоция, чувство или настроение, което да не сме преживели. Само тези, които познават истинската любов, ще разберат какво имам предвид; другите, които не са стигали по-далеч от усвояването на няколко коитални техники, ще дадат воля на тривиалното си въображение и ще изхабят ценна умствена енергия. Но ми се ще да вярвам, че те, въпреки всичко, също ще разберат.

За мен Хорхе беше нещо повече от син, защото го избрах. Казвам „беше“, тъй като вече е независим. Изпитвам такова щастие, когато го виждам да върви самичък, но заедно с това се натъквам на едно друго чувство — противоположно и неподозирано: носталгията от откритието, че синът ми вече не е син. Виждам го по-скоро като мое продължение, обогатен от противоречията и от съгласието на несъгласията помежду ни.

Още веднъж искам да помоля Хорхе да ми прости за това, че съм се родила преди него. Този факт винаги е предизвиквал недоволството му (както и моето) и въпреки че днес това няма значение, усещам, че все за нещо му е послужил.

Мисля, че общата ни история се основава по-скоро на бълнуванията на творческата лудост, отколкото на посредствените просветления на здравомислието. Ние обаче черпехме с пълни шепи и от двете (тъй като не ни бяха чужди).

Никога не съм разбирала значението на израза „има талант“. Знаем, че Хорхе го има. Тази книга е предизвикателство, което — за наше щастие — той си позволи като израз на творческото си израстване. Започна с въображаемо трето лице и стигна дотам да поеме пълната отговорност (както винаги прави Хорхе) за дълбокото си вътрешно аз.

Накрая, ако читателите ми позволят, бих им дала следния съвет: прочетете тази книга поне два пъти. Първия път я прочетете така, както се чете всяка книга — от начало до край. После я прочетете отново, като понякога спирате, за да осъзнаете идеите, чувствата и

понятията, на които Хорхе дава израз. В ръцете си държите нещо повече от книга на Хорхе Букай — в ръцете ви се намира едно послание до много хора, защото този е просто един от начините, по които общува Хорхе. Нормалните начини на общуване не достигат до него, нито до мен, нито до други хора. Тогава, както казват художниците, излизаме от платното, за да се срещнем по пътеките на живота, които сами прокарваме и които приемат различни форми, благодарение на които общуваме и даваме всичко, което имаме.

Такъв е Хорхе.

Такава е книгата му...

Д-р Сулема Леонор Саславски

## ВЪВЕДЕНИЕ

През 1923 г., преди да се посвети на фройдизма, Георг Гродек публикува „Книга за То“.

Книгата е написана във формата на писма, които главният герой, по професия психотерапевт, изпращал на своя приятелка. Измисленият персонаж от книгата на Гродек се нарича Патрик Трол.

Половин век по-късно, почти случайно, аз самият попаднах на Гродек, на Трол и на „Книга за То“. Чел съм я десетки пъти и винаги намирам в нея нещо добро, нещо ново и полезно; и всеки път я препрочитам с удоволствие.

Преди няколко години, по време на едно от чудните ми мислени пътувания из „Книга за То“, започнах да фантазирам...

Какво би написал Гродек през осемдесетте години, ако се захванеше с нова книга? Дали идеите му все още щяха да са силно повлияни от психоанализата?

*Не, отговорих си сам.*

*И продължих...*

Гродек вече не е между живите и Патрик Трол също си е отишъл с него.

Какви писма би писал в днешно време потомъкът на въображаемия Патрик Трол?

*Желанието ми да открия тази книга ставаше все по-силно.*

Една ноемврийска нощ през 1982-а седнах пред купчина бели листове и без много да мисля — мисленето не ми се удава особено, — започнах да пиша първото писмо от книгата, която вече живееше във въображението ми.

Все още помня какво си мислех в онази нощ: „Представям си, че съм потомък на Георг Гродек. (А нима, в известен смисъл, не съм?) Не, по-скоро съм потомък на Патрик Трол, чудесния терапевт от «Книга за То»... Представям си, че пиша на някогашна пациентка, която сега е моя добра приятелка... Заминала е някъде далеч. Въпреки това я помня съвсем ясно... Казва се Клаудия, като дъщеря ми... Нещо

повече дори... Може би тази Клаудия е същата Клаудия, която след няколко години ще се роди като моя дъщеря... *Клаудия, затварям очи и те виждам...*“

Когато завърших първото писмо, запалих цигара и го прочетох, опитвайки се да забравя, че е мое. Днес се питам дали наистина е било мое.



## ПИСМО 1.

Клаудия,

Затварям очи и те виждам. Виждам изпитателния ти поглед, дяволитата усмивка, интеллигентното ти и красиво лице.

Как се радвам на писмото ти! Колко време мина, откакто напусна страната? Две години или три? Понякога ми се струва, че са изминали векове, а друг път имам чувството, че беше едва вчера, когато те видях да се качваш на самолета, за да започнеш един нов етап от живота си...

Помниш ли? В онзи ден, когато се сбогувахме, ти подарих „Книга за То“. На титулната страница написах: „Здравето се състои единствено в осъзнаването, че всичко е такова, каквото е“.

И така... Вярно е. Онзи Патрик Трол, който подписва писмата в книгата, е працядо ми. Както обикновено, асоциативните ти способности и интуицията ти работят прекрасно. Винаги съм вярвал, че „знанието“ ти за нещата е едно от най-възхитителните ти качества.

Докато пиша това писмо, пред мен се появява образът на працядо ми. Завиждам на таланта, на вещината му, на оригиналното му мислене и най-вече на творческата му сила.

Чудесно е, че мога да чета писмата му и да осъзнавам, че ги е писал, без да познава нито фройдистките теории за структурата на личността и за подсъзнанието, нито самата психоанализа.

Працядо ми е изпреварил времето си, бил е *агент на промяната*. Възгледите му — несъмнено психоаналитични, макар той да не съзнава този факт или упорито да го отрича — са представлявали, по онова време, поредния символ на прехода между викторианската епоха и началото на индустриалната ера.

Теорията на психоанализата е била толкова революционна, че дори днес много от колегите ми продължават безрезервно да вярват в

елементарните ѝ постановки и все още смятат остарелите терапевтични идеи за свещени и недосегаеми.

Доста дръзко от моя страна, нали? Чувствам се малко нещо еретик — аз, нищо и никакъв трийсет и три годишен младок, си позволявам да критикувам „учителите“...

Но защо не? В края на краищата, ако Фройд, Гродек или Трол също се бяха спрели пред подобни аргументи, днес нямаше да можем да черпим от мъдростта им.

И така, напред! Колкото и да не е за вярване, че в думите ми може да бъде открита някаква мъдрост, също толкова невероятно е, че съм способен да се въздържа от каквато и да е „ерес“...

Истината е, че малко по малко осъзнавах колко *остаряло* е приложението на тези теории. Бих сравнил психоанализата с двигател „Форд 39“, монтиран в каросерия от 1984 година. Няма спор, че моторът е отличен и че с известно рационализиране ще може да задвижи автомобила. Но също така е вярно, че няма непременно да е най-подходящият, че едва ли ще е най-ефикасният и че никога няма да е най-бързият.

Това все пак не е причина да забравяме, че този двигател е основата, върху която са разработени всички останали. Повтарям: *всички* останали.

Както обикновено, никоя крайна теза не ми върши работа, за да онагледея това, което искам да ти кажа.

Не искам да си мислиш, че търся равновесие. Не! Равновесието е неподвижност, изравняване, еднаквост, смърт. Само мъртвото човешко същество е в пълно равновесие с физично-химичната си среда.

По-скоро съм любител на хармонията, враг на крайностите и привърженик на тезата, че е възможно *A* и *анти-A* да съществуват във взаимна зависимост. Нали си спомняш символа „ин-ян“?



Кръгът представлява цялост, пълнота, завършеност.

От гледна точка на статиката тази завършеност не е нито бяла, нито черна. За образуването ѝ са необходими двете крайности — бялото и черното. Още по-интересно е, че при наблюдението на този древен символ забелязваме как нито бялото е напълно бяло (в него има черна точка), нито черното е напълно черно (тъй като съдържа бяла точка).

Ако към статичния поглед добавим движение и наблюдаваме динамиката, лесно можем да си представим как бялата точка в черната половина и черната точка в бялата се увеличават и заемат все повече място в противоположния цвят. Идва момент, когато всичко, което е било бяло, вече е черно — и обратно; това продължава само миг, защото в следващия момент в бялата половина се ражда черна точка, а в самия център на черната половина се появява бяла точка.

Нищо не е абсолютно... Нищо не е постоянно... (Нито дори това изречение.)

В края на краищата няма светлина без мрак, няма смелост без страх, няма близо без далече — нищо не може да съществува без своята противоположност.

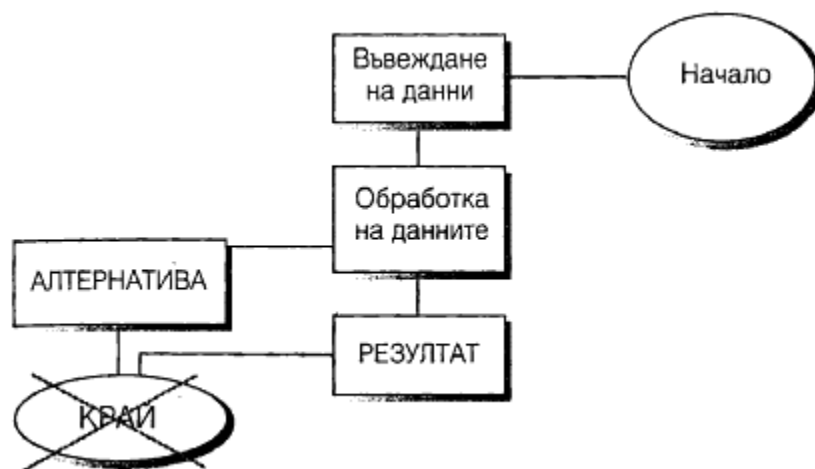
В момента се чувствам както при срещите ни в кабинета, когато давах воля на истинското си аз, тук и сега, без да се старая да съм последователен, да съм разбираем или да съм каквото и да е. Когато просто бях.

Понякога, когато успея да се оставя на чувството, че съм, се свързвам с усещането за пълнота, покой и любов, което изпълва цялото ми същество и започва да се излъчва от мен.

Вратата към това чувство ми отварят не-условностите, немисленето, не-предвиждането...

Току-що осъзнах, че ключът към тази врата е *не-то*. С други думи, нищото, плодотворният вакуум — единственото място, където мога да поема всичко, защото имам място за всичко.

Кришнамурти<sup>[1]</sup> казва: „Чашата е потребна само тогава, когато е празна“. Спомням си колко объркан се почувствах първия път, когато прочетох тази мисъл, как не успях да разбера смисъла ѝ. (Колко пъти съм се губил в търсене на смисъла, опитвайки се да го открия чрез интелекта, чрез компютризираната част от съзнанието си:



Бинг! Банг! Тряс! — Ама че работа!)

И така, разрешението — отново — бе да се почувствам чаша. Да си представя, че съм чаша. Чаша, която е пълна... Пълна с мляко, помислих си аз... Млякото е полезно, хранително, важно, насъщно. Какво друго можех да си представя, че ме изпълва — мен, който бях толкова всемогъщ?

Представих си как дарявам съдържанието си там, където е най-потребно. И тук се натъкнах на изненада — нямаше как да даря съдържанието си, без да се изпразня от него. Но нали, ако го направех, вече нямаше да бъде пълна чаша... Още по-зле се почувствах от факта, че можех да бъде използван само за онова мляко — топло или студено, прясно издоено или вкиснало... За нищо друго.

Не! Не това исках за себе си.

Не това искам сега за себе си.

Искам да се изпразня...

За да мога да се напълня...

За да не съм никога пълен...

За да бъде себе си...

За да живея...

Дано да не изгървеш нишката на брътвежите ми, когато четеш това писмо... Но може би, в края на краищата, това не е толкова важно.

Може би не говоря на теб, а на *себе си*. Може би ти си само оправдание — най-прекрасното оправдание — да *съм* тук и сега, с теб.

---

[1] Джиду Кришнамурти (1895–1986 г.) — индийски философ, чиито учения са посветени на човешките отношения, естеството на съзнанието и предизвикването на положителни промени в глобалното общество. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 2.

Ти май все още вярваш, че въпросът *защо?* служи за нещо!

Е, истината е, че все за нещо служи...

Служи, за да давам обяснения...

Да се оправдавам...

Да не поемам отговорност за постъпките си...

Да се крия зад думите...

Да се извинявам...

Да отричам чувствата си...

Да сравнявам настоящето с миналото...

Да не живея тук и сега.

Има огромна разлика между *защо?* и по-конструктивните въпроси *как?*, *какво?*, *кога?*, *с каква цел?*!

Понякога мисля, че *защо?* е най-сериозният порок на психоанализата. С безкрайното си връщане към миналото тя започва да наподобява на археологията, на въображаема колосална конструкция, основаваща се на предположения и „находки“, които подхранват тези предположения.

— Как така „предположения“? Историята не е измислица!

— Добре, докажи ми, че 1492 година наистина е съществувала.

— Мога да ти покажа книги, които датират от тогава.

— Това достоверно доказателство ли е?

— Ами... не е точно доказателство.

— Добре, да вземем период, който не е толкова отдалечен. Как би доказала, че преди сто години светът действително е съществувал?

— Мога да ти покажа снимки, вестникарски изрезки, дрехи...

— А как ще докажеш, че си живяла?

— По същия начин, както и със спомените ми.

— Добре. Сега помисли за света такъв, какъвто го познаваш — с всичко, което притежава, включително руини, снимки, книги, дори



собствените ти спомени... Този свят е истински, съществува тук и сега. Можеш ли да ми докажеш категорично, без най-малкото съмнение, че същият този свят не е бил създаден преди пет години?

— (Смущение...) Може би няма да мога да го докажа категорично. Но все пак имам спомените си!

— А нима е невъзможно спомените ти да са лъжливи, да са били предизвикани по изкуствен начин?

Ницше има един афоризъм за паметта и гордостта, които спорели: паметта твърдяла, че нещо се било случило по определен начин, а гордостта настоявала, че в никакъв случай не било така. Спогледали се... и паметта се признала за победена!

В края на краищата дори собственото ни минало е предположение, фантазия, обяснение за това как фактите са се превърнали в това, което са днес.

Освен това спомените ти съществуват тук и сега. Не там и тогава.

Спомените са полезни — това е вярно. Полезни са понякога.

Но не и когато животът ми се крепи на тях.

Не и когато завися от тях.

Когато казвам: „Мен така са ме учили...“

„Винаги съм го правил така...“

„Вкъщи беше така...“

Томас Харис<sup>[1]</sup> дава следния пример:

#### ПЪРВО ДЕЙСТВИЕ

*В дома на младото семейство.*

*Жената е поднесла вечеря за съпруга си — великолепен свински бут на фурна, какъвто приготвя за първи път.*

Той (*опитва*). Много е вкусно. Защо си отрязала връхчето?

Тя. Свинският бут се приготвя така.

Той. Не е вярно. И друг път съм ял печен бут и е бил цял.

Тя. Възможно е, но като се отреже връхчето, става по-вкусен.

Той. Глупости! Защо?

Тя (*колебливо*). Мама така ме е учила...

Той. Хайде да идем у майка ти!

ВТОРО ДЕЙСТВИЕ

*В дома на тъщата.*

Тя. Мамо, как се приготвя свински бут на фурна?

МАЙКАТА. Бутът се подправя, отрязва се връхчето и се слага във фурната.

Тя (*към него*). Видя ли?

Той. Госпожо, а защо се отрязва връхчето?

МАЙКАТА (*колебливо*). Ами... за да се подправи, да се опече... Майка ми така ме е учила!

Той. Хайде да идем у баба ти!

ТРЕТО ДЕЙСТВИЕ

*В дома на бабата на момичето.*

Тя. Бабо, как се приготвя свинският бут на фурна?

БАБАТА. Подправям го хубавичко, оставям го да престои три часа, отрязвам му връхчето и го пека на бавен огън.

МАЙКАТА (*към него*). Видя ли?

Тя (*към него*). Видя ли?

Той (*упорито*). Бабо, с каква цел отрязвате връхчето?

БАБАТА. Ами че отрязвам връхчето, за да може да влезе във фурната. Печката ми е много малка...

*Завесата пада.*

Смятам този пример за показателен и убедителен.

Сега задачата се променя: как да различа полезния спомен от глупостта? Как да разгранича познанието и опитността от предразсъдъка (с други думи, от това да *съдя предварително*)? Може би в това се състои основното предизвикателство пред всички нас, които се опитваме да живеем живота си тук и сега.

Съзнавам, че мога да ти помогна само с няколко насоки:

1. Опитността се изживява с цялото ни същество (*холистично*, както би казал Фриц Пърлс). Предразсъдъкът, от своя страна, се ограничава само до разума.

2. Опитността може да се поставя под съмнение непрекъснато, без това да ми носи конфликт. Предразсъдъкът е безапелационен и не търпи преразглеждане.

3. Опитността се свързва с мен при всяко следващо преживяване. Предразсъдъкът избягва контакта с мен.

4. Опитността обогатява възприятията ми, чувствителността, преживяванията и въображението ми. Предразсъдъкът ме смалява и капсулира. Казано накратко — предразсъдъкът ме превръща в роб на условностите.

Ще се върна към предишното си писмо. Ако идеята за здравето включва тази за свободата, не може и дума да става за терапия, ако не е налице *освобождение от условностите*.

Не се съмнявам, че първоначалното намерение на психоанализата е било да освободи индивида от условностите. По мое мнение обаче някои колеги само успяват да заменят нездравите условности с други, „по-здравословни“, но все пак условности.

Това, към което се стремим аз и други като мен, е да освободаваме хората от условностите. Да върнем на човека изконната му свобода, способността му да решава, да действа, да живее... Да му върнем способността да избира.

Да избира и да бъде отговорен за избора си.

Говоря за ИЗБОР, не за предпочитание. Не става дума за това да отхвърлям нежелателните алтернативи и да се спра на тази, която остане последна.

Нека си представим път, който се раздвоява. Едната пътека е покрита с кадифе, а другата — с тръни. Аз тръгвам по кадифената, защото не искам тръните да ме наранят; ти също тръгваш по нея, но защото те запленива мекотата на кадифето. Ти избираш, аз предпочитам.

Отклоних се...

Когато действията ми са продиктувани от родителска заръка, от морална повеля, социален принцип или религиозна норма, не поемам

отговорност за тях! („В края на краищата — залъгвам се аз — този, който се подчинява, никога не греши“.)

Когато обаче съм зрял човек, когато съм себе си, когато не се самозалъгвам, аз пак мога да имам родители, морал, общество и религия, но нямам нужда да търся в тях оправдание или убежище.

*Избирам и поемам отговорност за избора си.*

Но нека внимавам какво избирам! С избора си поемам отговорност за всичко, което правя, и за всичко, което казвам, поемам отговорност за всичко, което не правя, и за всичко, което премълчавам; единственото, за което не нося отговорност, е това, което чувствам. (*Да*, отговорен съм за това, което правя с чувствата си, но *не* и за това, което чувствам.) Защото аз не избирам това, което чувствам, защото не мога да направя нищо, за да го променя.

Нека се върна на въпроса ти...

Питаш ме защо избрах да бъда лекар.

Точно в този момент мисля, че не знам защо; а и да знаех, бих искал да го забравя. Но ако, вместо това, ме запиташ *с каква цел* избрах да стана лекар, знам точно как да ти отговоря: избрах да стана лекар, за да израствам *по този начин*.

---

[1] Томас А. Харис (1910–1995 г.) — американски психиатър, автор на „Аз съм добър, ти си добър“ (Наука и изкуство, 1991). — Б.пр.

↑

## ПИСМО 3.

Скъпа приятелко,

Колко много въпроси ми задаваш...

Питаш ме какво имам предвид с последното изречение в предишното писмо — за това, че съм избрал да стана лекар и съм избрал този начин да израствам. То ми напомня думите на доктор Саславски (която винаги наричам „моята професионална майка“): „Пациентите са само претекст за собственото ни израстване“.

Толкова много истина има в тези думи!...

Представям си как ме питаш:

— Какво? Претекст? Вие не сте ли терапевти? Не ни ли помагате? Използвате ли ни? — И стотици други въпроси, които знам, че си способна да зададеш в рамките на половин минута.

Нека не бързае!...

При първата среща с всеки нов пациент аз му споменавам — наред с всичко останало, — че за мен е много важен взаимният избор при връзката пациент-терапевт. Това означава, че не само той трябва да ме избере като свой терапевт, а че аз също трябва да го избера — или пък не — като пациент.

При мен този избор става най-вече интуитивно. Просто усещам, че мога и искам да му помогна, харесва ми, буди в мен някакъв интерес — върви, че разбери какво е.

Изборът обикновено се прави след два-три разговора и едва тогава започваме да работим заедно.

Повтарям: ЗАЕДНО.

Връзката ни не е йерархична.

Нито аз съм гений, нито пациентът е глупак и отношенията ни не са на учител и ученик. Ние сме двама души с различен житейски опит, с различни характери, мислене и светоусещане.

Вярно, че отделяме по-голямо внимание на неговите лични проблеми, отколкото на моите, но това се дължи единствено на

презумпцията — повтарям, на презумпцията, — че има определен брой неща, които аз съм открил и съм превърнал в знание.

В това се състои моето единствено преимущество; неговото е, че познава собствените си проблеми много по-добре, отколкото ги познавам аз.

Ето как, с принос и от двамата ни, възможностите за растеж се умножават — не само тези на клиента ми (преди думата „клиент“ ме смущаваше, сега я намирам за много по-подходяща от „пациент“), но и моите.

Всеки здрав контакт с другия ме обогатява, особено когато мога да дам нещо от себе си.

Знам, че идеята да се обогатяваш чрез даване звучи парадоксално, но е истина.

Когато давам, а човекът насреща приема, гледам на неговото приемане като подарък, предназначен за мен. По същия начин аз дарявам на другия моето собствено приемане на това, което ми дава.

Според мен актът на *даването* е различен както от *даряването*, така и от *инвестирането*.

В *даването* се крие двупосочно значение: аз давам и в същото време получавам. Когато давам, нещо мое става твое и заедно с това нещо твое — в случая твоето приемане — става мое.

За разлика от това, в *даряването* няма двупосочност: ти получаваш нещо от мен, но аз не получавам нищо в замяна. Когато дарявам, аз просто ти предавам нещо, което в определен смисъл винаги е било твое. (Когато ти купя книга, тя е за теб, никога не е била моя.)

*Инвестиране* наричам онова поведение, при което ти поднасям нещо, очаквайки последващо обезщетение, дори лихва, стига тя да е възможна. Когато правя инвестиция, аз нито давам, нито дарявам; просто ти заемам нещо, което продължава да бъде мое и което очаквам да ми върнеш заедно с полагащата ми се печалба.

Самодиагнозата е лесна: когато давам, заедно с това получавам; когато дарявам, не получавам нищо — нито сега, нито по-късно; когато инвестирам, очаквам да получа нещо от другия.

Сега разбираш ли какво имах предвид, когато ти казах, че съм избрал да израствам по този начин? Ето защо, благодарение на



професията ми, непрекъснато се обогатявам и прилагам на практика най-добрата форма на егоизма.

За разлика от други видове терапии, мисля, че това, което лекува и което дава резултати, не е нито адекватната интерпретация, нито съответните лекарства или разумните съвети. Лечебното въздействие се дължи на връзката между клиента и мен.

Коя е тази връзка ли?

Любовта.

Да. Любовта! Някога ще поговорим за значението на тази дума, която е толкова използвана, толкова изхабена, изопачена и обезценена. Засега ще ти кажа само, че за мен това е почти жизненоважно условие, за да поема някой пациент: да се чувствам способен да го обичам в най-положителния и най-ясния смисъл на думата.

Много пъти са ме питали дали любовта към клиента не е нещо опасно. За мен не е; що се отнася до него, нека да не забравяме, че психотерапевтичното лечение *винаги* е опасно.

Веднъж Фриц Пърлс, основателят на гещалттерапията, приел пациентка, която имала няколко неуспешни опита за самоубийство. След едно терапевтично упражнение пациентката установила, че истинското ѝ желание било не да сложи край на собствения си живот, а да убие съпруга си. Когато сеансът приключил, жената напуснала кабинета и няколко часа по-късно направила опит да убие мъжа си.

Мнението ми е, че дори при този случай — който смятам за доста краен — за пациентката е било много по-полезно да осъзнае истинското си желание, вместо да го трансформира в самоагресия, само и само да не го признае.

Мисля, че ако си беше позволила да говори за това, което се случва с нея, да извади на бял свят желанието да убие, вероятно — подчертавам, вероятно — не би изпитала потребността да се опита да го направи.

Така или иначе, всяка „сериозна“ терапия е опасна, но рискът — поне според мен — си струва.

## ПИСМО 4.

Приятелко,

Когато получа писмо от теб, нещо в мен започва да трепти и да подскача.

Оглеждам бавно плика... Марката... Почерка ти... Дали нещо те е тревожело, докато си го надписвала? Или просто си бързала?

Давам си време, за да почувствам връзката с теб, преди да започна да чета писмото ти.

Всяко твое писмо е парченце от теб, което ми даваш... Всяко мое писмо е парченце от мен, което ти давам...

Сега си представям, че съм плик. Някой слага в мен писмо за теб, затваря ме, пише адреса ти върху корема ми и ме носи в пощата...

След това идва страшната част: клеймото. Ох, как боли!

Слагат ме върху купчина мои колеги, прехвърлят ме в торба и оттам ни качват в самолета.

Сега пътувам на север. Цяло вълшебство е, че мога да споделя пътуването с приятели. Хиляди, милиони написани думи пренасят послания, подобни на моето. Или пък други...

Виждам ей там писмото на една майка до сина ѝ; малко по-надолу стои друго писмо, напомнящо за неплатена сметка; тук наблизко пътува едно коледно поздравление, а малко по-нататък се кипри колега, нагизден с най-различни цветове, с големи букви и примамливи картинки. (Чудя се какво ли продава.)

Самолетът каца...

Разпределят ни, после ни качват на камион...

Вече съм в торбата на раздавача... Идвам! Раздавачът звъни. Вратата се отваря... Ето те!

Колко се радвам да се озова в ръцете ти!

Поглеждаш ме и погледът ти ме изпълва с щастие.

Сядаш и ме милваш... Отваряш ме много внимателно и изваждаш писмото, за да го прочетеш... (Толкова ми харесва да видя, че не бързаш.) Четеш. Поглеждаш към тавана... Продължаваш да четеш и се усмихваш...

Сега прибиращ писмото в мен. Още една милувка.

Занасяш ме в спалнята и ме прибиращ в едно чекмедже редом до други писма, кутийката ти с бижута, ключовете и „Малкият принц“. Имам чувството, че съм попаднал на мястото, където държиш съкровищата си.

Оставам там...

Понякога отваряш чекмеджето и ме гледаш. Друг път усещам, че дори и да не ме гледаш, си мислиш за мен.

Днес пристигна нов плик, който поставяш отгоре ми със същата нежност, с каквато докосваше мен, но не ревнувам. Усещам се по-зрял и по-важен.

Имам чувството, че съм една мъничка и незначителна брънка, но заедно с това и най-важната брънка от една верига, която те свързва — не, не те дели — с Хорхе... С мен.

\* \* \*

Сега отново съм аз, но фантазията, че съм бил плик, ме приближава още повече до теб.

Толкова е прекрасно да пътувам към теб и да съм с теб всеки път, когато пожелая!

Толкова е прекрасно да те обичам!

Толкова е прекрасно, че те има!

## ПИСМО 5.

Клодет,

Питам се дали въпросите ти имат край. Искаш да знаеш какво е мнението ми за психоаналитичната теория за неврозата?

Мисля, че представлява отличен интелектуален труд, който без съмнение хвърля светлина върху появата и контролирането на невротичните разстройства. Въпреки това, бързам да подчертая убеждението си, че няма нужда човек да е запознат с движението на електроните, нито с теориите на Алесандро Волта, за да смени електрическа крушка или да поправи ютия.

За тези, а и за други неща, са необходими най-вече здрав разум, наблюдателност и житейски опит.

Невротикът е човек, който не се наслаждава на живота си.

Все нещо го *сполетява*.

Вечно е несъгласен.

Манипулира както останалите, така и себе си.

Невротикът е човек, който прекарва половината от живота си в това да поставя клопки, а другата половина — да пада в тях.

Много ми харесва това определение — ясно и завършено.

„В какво се изразяват тези клопки?“, ще попиташ.

У невротика се наблюдават следните четири признака:

1. *Незрялост*
2. *Анхедония* (Ама че дума!)
3. *Прекъсване*
4. *Липса на разграничение между външния и вътрешния свят*

1. *Незрялост*. Това е липсата на *зрялост*, като в този случай зрелостта представлява процес на непрекъснато израстване на индивида и преход от външната подкрепа (подкрепа от средата) към самоподкрепата.

*Процесът* предполага време и промяна.

*Израстването* предполага експанзията на Аза.

*Непрекъснато* означава, че процесът няма нито начало, нито край в продължение на целия живот на индивида.

Колкото до *външната подкрепа* и *самоподкрепата*, нека засега се ограничим с очевидното значение на тези понятия. Допълнителните пояснения ще останат за друго писмо.

2. *Анхедония*. Това е отсъствието на удоволствие, невъзможността на индивида да получи наслада от това, което прави.

Няма значение колко титанично е усилието, колко голямо е постижението, колко уместно е поведението му. Невротикът не си позволява да изпитва удоволствие, поне не пълното, здравословно удоволствие, което носи истинско удовлетворение.

3. *Прекъсване*. Това е механизмът, чрез който невротикът не позволява на даден процес да протече и приключи по естествен начин.

Значението на *прекъсвам* е „разрушавам връзката или контакта между два обекта, индивида или ситуации“.

Ако, пътувайки от А към Б, прекъсвам хода си твърде често, никога няма да стигна до целта си.

Най-добрият пример за това е процесът на объркването. Когато нещо ме *обърка*, имам две възможности: а) да се опитам да изляза от объркването; б) да му се предам.

При първия случай имаме прекъсване. На пръв поглед е възможно да ни се стори, че по този начин постигаме спокойствие, но то се дължи на факта, че сме „преодолели“ страха от объркването, а не на това, че сме изяснили причината за объркването си.

Объркването е нормален процес, съпътстващ *осъзнаването*. То се появява, когато успее да разпознае (разпознае) действителността.

Във втория случай, когато няма прекъсване, позволявам на процеса да завърши и да се изчерпи, за да мога да се освободя от него.

Когато най-накрая изляза от объркването си, това е станало единствено защото съм си позволил да се озова в него.

Увереността, най-общо, е последица на съмнението — следователно всяко *не знам* е път, който води към осъзнаването на действителността.

Когато прекъсвам нещо, ситуацията остава недовършена и това ще предизвика нови и нови прекъсвания.

4. *Липса на разграничение между външния и вътрешния свят.* Това е може би най-ясното проявление на невротичните разстройства. Фактът, че кожата служи за разделител между моя вътрешен свят и околната среда, звучи като банална и очевидна истина. Когато обаче се затруднявам да осъзная този факт, аз отварям вратата за останалите три признака на невротизацията, които току-що описах.

При общуването ми с околните, когато ми разказват за тревогите, мечтите и болките си, мога да се обърна само към себе си, без да забравям, че *другите са извън мен* — следователно аз съм в състояние да се занимавам само с това, което засяга мен самия. Защото никой не може да погледне през очите на другия.

Сигурно си спомняш колко често казвам „това е моя грижа“ и „това е твоя грижа“... Според мен тези фрази олицетворяват съзнанието за *вътре* и *вън*. Ако всички хора осъзнаят, че собствената им кожа представлява границата между тези две понятия, голяма част от стълкновенията, разочарованията, очакванията и саможертвите, на които се подлагат, ще си отидат от само себе си.

Тази е идеята, върху която се основават нашите опити да помогнем на пациентите си.

Ако успеем да направим така, че дори само един от тях да разбере какво представляват *вътре* и *вън*, ако му помогнем да не се самопрекъсва, да се наслаждава на това, което му се случва, да намира подкрепа в себе си и поема отговорност за действията си, тогава ние губим клиент, а той печели нов живот.



## ПИСМО 6.

Скъпа моя приятелко...

Да ти пиша е едно от най-големите ми удоволствия...

Радвам се, че моите писма ти харесват, и още повече се радвам на собственото си удоволствие...

Можех да напиша: „*но* още повече се радвам...“, обаче това би придало друг смисъл на написаното.

Думата *но* е една от клопките на езика. Когато казвам *но*, правя опит да отменя всичко или част от това, което съм казал преди това.

„Нямам нищо против чернокожите, *но*...“

Без да съм чул продължението, вече знам, че този, който го казва, има нещо против чернокожите.

За мен е важно да използвам думите в истинския им смисъл. По този начин успявам да поема отговорност за това, което казвам и което правя, както и отговорност за това, което съм — отговорност за мен самия.

Всеки път, когато се уловя, че казвам *но*, се опитвам да го заменя с *и освен това*. Ако подобна замяна е възможна, избирам точно този начин на изразяване. В случай че фразата не приляга, може би първата част на изречението не е това, което искам да кажа, и тогава се опитвам доброволно да я променя — понякога го правя, за да наблегна на това, което следва, а друг път, за да изразя парадоксално твърдение.

Каквато и да е причината, винаги ми помага да осъзная, че някъде в мен съществува нещо неизяснено.

**ДА ОСЪЗНАЯ!** Това е много важно!

Откакто прочетох Пърлс, предпочитам да описвам терапевтичния процес с помощта на това понятие.

Колко различно звучи *осъзнавам* от *става ми ясно*.

*Става ми ясно* звучи твърде интелектуално, твърде смислено, студено и пристрастно. *Осъзнаването* е комплексен процес: осъзнавам с цялото си същество, органично, според гещалта.

В последните години от живота си Фриц Пърлс изоставил почти изцяло наименованието, което сам дал на гещалттерапията, и вместо него предпочитал да използва понятието „терапия на осъзнаването“ (*Awareness Therapy*).

Техниката, създадена от Пърлс, изпреварила развитието на гещалтпсихологията, която в един по-ранен етап послужила за основа на работата му. В резултат на това понятието „гещалттерапия“ се запазило само като бомбастично заглавие, отдалечено на светлинни години от динамиката и невидимите процеси, характеризиращи терапевтичния подход на тази нова техника.

Сега, докато пиша това, ми се струва, че съм несправедлив, че говоря за гещалта, все едно е психология, техника или терапия, докато всъщност е *нещо повече* от това: гещалтът е жизнена философия, начин на мислене и начин на съществуване.

Пак се отклоних!

Искам да ти обясня за клопките на езика. Появяват се тогава, когато външният език — този, който обикновено използваме при общуването с околните — не е вярно отражение на това, което *уж искаме да кажем*.

## ПОНЯКОГА АЗ СЪМ АЗ, А ЕЗИКЪТ Е МОЯТА МАСКА.

Нека например си представим, че искам да кажа следното: „Когато вчера ме обиди, така се ядосах, че ми идваше да счупя един стол в главата ти“.

Ако сложа маската, ще ти кажа: „Понякога агресивността може да накара човек да загуби самообладание“. (???)

Обърни внимание на неопределеността, двусмислието и неангажираността на втората фраза: „Понякога (кога?) агресивността (коя?, чия?, спрямо кого?) може да накара (какво да направи?) човек (кой човек?) да загуби самообладание (какво?)“.

Ще ти дам друг пример. Казвам ти: „Ще пиеш ли кафе?“, вместо „Искам да изпия едно кафе с теб. Моля те да ме придружиш“.

Много пъти задаваме въпроси, вместо да изразим собствените си мисли. Ето в това се състоят „маскировъчните фрази“.

Ако всеки път, когато задавам въпрос, опитвам да намеря скритото в него твърдение, ще осъзная колко много твърдения премълчавам.

С въпросите си ограбвам част от това, което искам да кажа в действителност; понякога го правя в такава степен, че от посланието ми не остава нищо.

Във въпроса няма обвързаност. Въпросът представлява безсмислено дърдорене, глупав параван.

Кое ме кара да продължавам да се крия зад въпросите? Искам околните да ме обичат (?), да ме харесват, да ме приемат, да са доволни, че познават толкова приятен и мил човек като мен. Страхувам се да бъда отхвърлен, изоставен, критикуван и необичан.

Ето защо отварям сандъка със сценичните костюми и се дегизирам: слагам кръгъл нос, малко руж, екстравагантна шапка, смешни обувки, не забравям костюма с вратовръзка (добрият тон е много важен...). С тяхна помощ те мамя, заблуждавам, лъжа...

Ти приемаш маскарада ми, обичаш го, възхищаваш му се... Ако внимавам и съм убедителен, може дори да не разбереш, че съм маскиран, и да повярваш, че общуваш с истинското ми аз.

Един ден ще осъзная, че съм дегизиран, и ще усетя, че ми липсваш. Ще поискам да ме видиш... Да видиш истинското ми лице.

Тогава ще сваля изкуствения нос, ружа, шапката, обувките, костюма и вратовръзката. Ще прибера всичко обратно в сандъка и ще го преместя някъде по-далеч, за да не се пречка.

Ето ме .

Сега съм аз .

Ела при мен .

Погледни ме .

Докосни ме .

Почувствай ме .

Чуй ме...

Аз съм .

Вярно, че сега хората, които ме отхвърлят, са много повече, а тези, които ме обичат — много по-малко. Но (в този случай *но* наистина има смисъл) когато те намеря — точно теб — и ти ме

приемеш такъв, какъвто съм... Радостта ми е безкрайна! Представи си само. Безгранична!

НЕ СЕ МАСКИРАЙ ЗАРАДИ МЕН! АЗ НЕ ИСКАМ НИЩО ДРУГО, ОСВЕН ДА БЪДА С ТЕБ!

## ПИСМО 7.

Клаудия,

Защо бързаш така? (Излъгах те, това всъщност не е въпрос.)

Не бързай... (Пак излъгах.)

Не ме карай да бързам!

Не става дума за *знание*, става дума за *осъзнаване*.

Ако използваме семантиката, граматиката и етимологията, за да говорим „правилно“, може и да постигнем правилен изказ, но това няма нищо общо с *осъзнаването*. Има много пътища, които водят към осъзнаването, и някои от тях сигурно са по-добри от моя. Моят път минава през това *как* говорим.

Една от клопките, върху която се старая да работя напоследък, е „трябва да“...

Безстрашният детектив нахълтва в стаята и заварва престъпника, който все още държи пистолета. Край него лежи трупът на най-добрия му приятел. Детективът слага белезниците на убиеца, без да срещне почти никаква съпротива. Докато го водят към полицейската кола, престъпникът — с изкривено от болка лице и отсъстващ поглед — не престава да повтаря: „Трябваше да го направя! Знаеше твърде много!“.

Трябвало е да го направи? Какво означава *трябваше да го направя*? Кой го е принудил?

Същите въпроси можем да си задаваме и ние, и то всеки ден, когато говорим за нещата, които *трябва да направим*.

*Трябва да съдържа идеята за задължение, налагане, дълг (думата дълг е свързана със задлъжнялост).*

Когато се уловя, че си мисля как *трябва да* направя или да кажа нещо, замествам *трябва да* с думите *избирам* или *решавам*. Така поемам пълна отговорност за действията си и дори това, което правя в момента, да не е любимото ми занимание, то започва да ми доставя удоволствие. В *трябва да* няма удоволствие.

Невинаги избирам да направя онова, което искам най-силно. Понякога се отказвам от него, за да постигна нещо друго (например да запазя работата си).

Във всеки случай, когато *избирам* или *решавам*, аз поемам отговорност, сам съм си господар и съм самият себе си.

Най-добре можем да осъзнаем тази идея, като я отнесем към нещата, които засягат самите нас.

Опитай се да направиш списък с твоите собствени *трябва да*. Състави шест-седем изречения, които започват с *Трябва да*, без да умуваш много върху продълженията им...

Трябва да.....  
Трябва да.....  
Трябва да.....  
Трябва да.....  
Трябва да.....  
Трябва да.....

Сега, в същите тези изречения, замени *трябва да* с *избирам*, *решавам* или *искам*.

Избирам,	решавам	и
искам.....		
Избирам,	решавам	и
искам.....		
Избирам,	решавам	и
искам.....		

Избирам,	решавам	и
искам.....		
Избирам,	решавам	и
искам.....		
Избирам,	решавам	и
искам.....		

Изпробвай тези нови изречения, все едно са нова дреха, за да видиш как ти стоят...

Може да ти се стори, че някои не са съвсем по мярка. Не бързай, не се отказвай от тях: рано или късно ще се убедиш в истинността им.

Истинските *трябва да*, които присъстват в живота ни, се броят на пръсти: *трябва да* се храним, пием, дишаме... Има ли други?

Бих оприличил *трябва да* на пещерен човек, който пренася на рамене камък, тежащ цял тон: пещерният човек се поти, пъшка, оплаква се, всичко го боли, но продължава...

Когато кажа *избирам*, камъкът няма да изчезне, но в този случай си го представям качен върху примитивна двуколка, а нашият човек седи на нея и я управлява. Изражението му се е променило. Знае, че стига да поиска, може да слезе.

Вдетинявам се, но какво от това. Толкова обичам да се чувствам дете!

Бих искал тези писма да са без думи — да са просто безмълвни рисунки или скулптури, които да ти помогнат да почувстваш това, което чувствам аз.

Очевидно е обаче, че артистичните ми способности са твърде ограничени в сравнение с това, което искам да изразя, така че засега ще се задоволя с думите, макар те често да са недостатъчни.

Знам, че ти можеш да разбереш всичко — дори това, което казвам с думи.

## ПИСМО 8.

*Слънце,  
пясък и  
море,  
покой и  
тишина,  
зелено,  
жълто и  
синьо,  
вятър,  
музика и  
светлина...*

*... В това се превръщам,  
когато ида на море.*



## ПИСМО 9.

Мила приятелко,

Мисля, че е най-добре да се започне с книгите на Кришнамурти. Поне аз започнах така.

След като се дипломирах, започнах специализация — първо в болницата, след това в различни клиники и най-накрая — в собствените ми лутания, подобно на мнозина мои колеги.

Далеч по-лесен беше пътят на онези, които избраха психоанализата: индивидуална терапия, учебни групи, дидактична терапия и толкова.

За мен обаче този път не водеше доникъде. Знаех, че психоанализата е само един от седемдесетте — или повече — метода на психотерапия, а аз бях решил да *избирам*.

През годините, прекарани в клиниките, се бях занимавал почти без изключение с пациенти, страдащи от различни психози. Подходът при тях се свеждаше до простичка, искрена и безусловна проява на внимание и сърдечност. Всичко останало — медикаменти, клинични изследвания, място на лечение — беше допълнение към това, което Майкъл Балинт<sup>[1]</sup> нарича „лекарят като лекарство“. Научих се обаче да го предписвам предпазливо, внимавайки дозите да не са нито твърде малки — поради което не биха постигнали нужния ефект, — нито прекомерно големи, тъй като това лекарство, подобно на конвенционалните лекове, може да предизвика натравяне, отхвърляне от организма или странични действия.

По онова време бях убеден, че аз лекувам пациентите си. С други думи, вярвах, че единствената разлика между мен и племенния магьосник, който контактува с могъщите божества, се свежда до времето и пространството, че по същество двамата сме равни. Може би моята роля бе дори по-важна: тъй като не съм особено вярващ, по

някакъв начин приех, че аз самият съм божество. Въпреки че точно тази мисъл не бе ми хрумвала никога, помня, че някои мои действия биха могли да послужат за доказателство за подобна претенция.

По-късно възгледите ми се промениха: не аз лекувах, а медицината. („Медицината“... „Лечението като изкуство“...) Ама че важност! Ама че арогантност! Ама че суетност! Ама че глупост!

Много години по-късно осъзнах, че медицината не е в състояние да лекува каквото и да било; за мое огромно съжаление, аз също.

С изключение на хирурзите (които в действителност не лекуват, а само отстраняват разни неща) и на антибиотиците, медицината се свежда единствено до това да помага на болния, да оказва „логистична“ подкрепа на лечебния процес и да предлага набор от предписания, позволяващи този процес да се развива по-бързо, по-безболезнено или по-предвидимо.

В такъв случай, каква е нашата роля?

Да бъдем нащрек.

Акушеро-гинекологията твърди, че девет от всеки десет раждания протичат нормално и без нужда от професионална интервенция. В десетия случай основното предписание за професионалиста е да ограничи намесата си до минимум.

Това съотношение е валидно и в сферата на психичното здраве.

Но нека се върна към разказа си.

По онова време изпитвах неутолима жажда за знания. Поглъщах цялата литература, която успях да намеря по специалността: биологична психиатрия, психоанализа, поведенческа терапия, психофармакология и дори символна терапия (?). Всичко беше полезно. Всичко *ми* беше от полза.

Вече бях започнал да приемам пациенти у дома си на частно. Техниката на лекуване, която прилагам, бе напълно интуитивна. Защо онова, което даваше резултат при пациентите с психози — а именно вниманието и интересът към личността им, — да не е ефикасно и при невротичните?

Аз правех интерпретации, препоръчвах различно поведение, съветвах и предписвах лекарства, но най-вече *изисквах от пациента да се излекува*.

Често, *въпреки моята намеса*, пациентите показваха подобрене... Сега разбирам защо. Чувствали са се обичани и ценени.

В някои случаи фактът, че аз съм се заел с тях, подобряваше симптомите им и това нарушаваше порочния цикъл на отчаяние, фрустрация, абулия<sup>[2]</sup>, депресия... и отново отчаяние.

Един ден попаднах на книгата „Психодрама“ на Джейкъб Морено<sup>[3]</sup>. „Най-последно!“, казах си аз. Техниката беше мобилизираща, изчерпателна и конкретна.

Започнах да се свързвам с колеги, практикуващи този метод на лечение. Колкото повече изучавах и наблюдавах действието на психодраматичните техники, толкова по-силно ме увличаше тяхната динамика; теоретичният език обаче бе твърде повлиян от психоанализата, което не ми допадаше.

Някой ми препоръча „Аз съм добър, ти си добър“ на Томас Харис. Макар че книгата е написана в стила на американските бестселъри, забелязах, че посочва някои допирни точки между трансакционния анализ и психодрамата, които биха могли да се използват съвместно.

Тогава започнах да чета Ерик Берн<sup>[4]</sup>. От Берн усвоих изключително ценни елементи, които често прилагам в сегашната си работа и вярвам, че ще ги използвам и в бъдеще. Тези елементи са съвсем ясни, прости, дидактични и най-вече полезни.

Вярно, че в началото схематизмът им донякъде ме смущаваше, но този недостатък беше толкова незначителен, че не му отдавах особено значение.

Берн, психодраматичните техники и моята собствена интуиция подпомагаха дейността ми в продължение на няколко години. Мисията ми на терапевт ми се струваше все по-ясна и се чувствах по-свободен при работата си в кабинета.

Преди няколко години отново се срещнах със Сулема Леонор Саславски (професионалната ми майка), която всички наричат Хули.

Хули и аз се запознахме няколко месеца преди да завърша медицина. По онова време участвах в младежка театрална група и бяхме поставили спектакъл, чието конферансие бях аз.

Една вечер, след края на представлението, някой ме запозна с доктор Саславски. Заговорихме се и тя спомена, че е лекар психиатър. Аз ѝ казах, че до дипломирането ми остават три изпита и че желанието ми е да специализирам психиатрия.

Хули ми подаде визитната си картичка.

— Ако искаш, обади ми се в болницата, след като завършиш — каза тя. — Може да постъпиш в екипа ми.

Дипломирах се на двайсет и трети май същата година, което се падаше петък. В понеделник, на двайсет и шести, отидох в болницата да потърся доктор Саславски. Хули беше на сутрешна визитация. Чаках я два часа. Когато ме видя, веднага си спомни за мен и за поканата, която ми бе отправила. Попита ме какво искам. Отговорих, че ми е предложила да започна работа в болницата и че...

Прекъсна ме и отново ме попита какво искам. Казах, че тази болница се слави с добрия си отдел по психопатология, поради което...

Хули въздъхна, взря се в мен и за трети път ме попита какво искам.

— Да се уча — отговорих.

— Добре. Утре в седем и половина да си тук.

Двете години, които прекарах в болницата край Хули, бяха трудни и плодотворни. Един ден, два месеца след като бях започнал работа, ни извикаха да прегледаме пациент, приет в Обща хирургия. Хули го разпита, прочете историята на заболяването, поговори с лекуващия лекар и след това назначи лечение. Излязохме от болничната стая и се запътихме към кафенето.

— Аз не бих предписал медикаментозно лечение — обадох се.

Хули се закова на място, обърна се към мен и каза:

— Ти не. Аз да.

(Минаха години, преди да проумея това нейно „педагогическо поведение“.)

Когато напуснах болницата, престанах да се виждам с Хули. Години по-късно Лита ме помоли да ѝ препоръчам добър терапевт жена. Тъй като много обичам Лита, си казах: „Трябва ми не просто добър терапевт, а най-добрият“. Кой беше най-добрият? Доктор Саславски, разбира се. Потърсих я. Открих телефонния ѝ номер в справочника на някаква благотворителна организация. Обадох ѝ се. Уговорихме се да се видим в единайсет часа в една зимна съботна сутрин.

Когато приключихме с разказите на най-важното, което ни се беше случило, докато не бяхме се виждали, минаваше девет сутринта в неделя.

Докато обсъждахме работата, аз ѝ разказах подробно за методите, които прилагам върху пациентите си.

— Че това е гецалт — каза Хули.

— Какво?

— Гецалт.

— Въобще не знам за какво ми говориш.

Изправи се, запали цигара, дойде до мен и ме целуна.

— Мисля, че ще ти се отрази добре да се запознаеш с философията на гецалтизма — каза Хули.

Както винаги, дори не изчака да отговоря (може би вече знаеше какъв щеше да бъде отговорът ми), а отиде до лавиците с книги и започна да вади разни томове.

— Тази, тази, тази не, тази по-нататък, тази също, тази, тази, също и онази...

Върна се към креслото, като едва крепеше купчината книги.

— Прочети ги и после ще говорим. Започни с тази. — И ми посочи „Първата и последната свобода“ на Кришнамурти.

— Какво общо има терапията с индуистката философия?

Хули запали нова цигара (така и не разбрах как успява да ги пуши толкова бързо) и само повтори:

— Прочети ги и после ще говорим.

А аз, колкото и да бях непокорен, скептичен, недисциплиниран и чешит, бях всичко друго, но не и глупак — започнах да чета...

Така открих Кришнамурти.

Находката беше безценна. Такава яснота, такава дълбочина, такава проникновение... Бях очарован.

Кришнамурти казва: „Няма значение дали се съгласяваме един с друг. Няма значение дали ще запомните това, което казвам. Не ме изучавайте, не ме следвайте, не ми се подчинявайте. Просто позволете нещо да премине между вас и мен“.

И нещо наистина премина между него и мен.

---

[1] Британски психоаналитик и биохимик (1896–1970 г.). — Б.пр.

↑

[2] Патологично безволие. — Б.пр. ↑

[3] Австрийско-американски психиатър от еврейски произход, роден в Румъния (1889–1974 г.). Основател на психодрамата,

социометрията и един от пионерите на груповата психотерапия. — Б.пр. ↑

[4] Американски психиатър от канадски произход (1910–1970 г.), създател на трансакционния анализ. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 10.

Клаудия,

Развълнува ме идеята ти да подредиш тези писма и да ги запазиш, за да може някой някога да ги прочете отново.

Истината е, че не знам каква стойност би имало това, което ти казвам. И все пак ми харесва да си представям, че един ден някой може да чете тези записки.

Може би точно така се е родила „Книга за То“ на моя працядо. Половин век по-късно аз самият прегръщам тази идея и малко по малко я превръщам в мечта.

Сега позволявам на мечтата да свие гнездо у мен. Мечтата придобива форма, укрепва и се превръща в желание.

Ако поливам желанието и се грижа за него, ако го оставя да расте на воля, в един момент то се превръща в проект. Когато това се случи, ми остава само да изработя план за действие: първо стратегия, после тактика за действие и накрая самото изпълнение.

Тази последователност — идея, мечта, желание, намерение, план, стратегия, тактика и изпълнение — е най-здравословният начин да конкретизирам намерението си в определено, съответстващо на него поведение.

Колко по-различно е намерението (то предполага начало, поглед напред в бъдещето) от очакването (асоциацията е „чакане“).

При очакването моето поведение е пасивно — просто чакам нещо да се случи.

Поведението ми е обусловено от различните преживявания, които служат за връзка между собствената ми личност и намерението или очакването.

Както вече ти казах, намерението е отговор на определено желание („искам нещо“, „бих искал“, „ще ми се“).

За разлика от него, очакването се свързва с дадена нужда („имавам нужда“, „за мен е много важно“) или с нещо, което съм приел за

нужда, макар в действителност да не е.

Идеята за нуждата (и какво представлява тя) е поредната клопка от семейството на „трябва да“. Помниш, нали?

ПАЦИЕНТЪТ: Имам нужда да поговоря с Марта.

Аз: Имаш нужда?

ПАЦИЕНТЪТ: Да, за мен е жизненоважно.

Аз: Какво ще стане, ако не говориш с нея?

ПАЦИЕНТЪТ: Ами... Ще се почувствам много зле.

Аз: Животът ти ще бъде ли поставен в опасност?

ПАЦИЕНТЪТ: Да.

Аз: Не ти вярвам.

ПАЦИЕНТЪТ: Точно животът ми... едва ли.

Аз: Сравни „нуждата“ си от Марта с нуждата си от кислород например.

ПАЦИЕНТЪТ: Е, разбира се, че е различно.

Аз: В такъв случай можеш ли да се изразиш по друг начин?

ПАЦИЕНТЪТ: Бих искал да говоря с Марта.

Аз: Още.

ПАЦИЕНТЪТ: За мен е много важно да говоря с Марта.

Аз: Още.

ПАЦИЕНТЪТ: Ще ми се отрази добре да говоря с Марта.

Аз: Тук отново имаме предразсъдък. Ще ти се отрази добре, казваш. Ами ако Марта те прати по дяволите? Пак ли ще ти се отрази добре?

ПАЦИЕНТЪТ: Не, разбира се, но аз искам да говоря с нея.

Аз: Повтори го.

ПАЦИЕНТЪТ: **Искам** да говоря с нея.

Аз: Това как ти звучи?

ПАЦИЕНТЪТ: Добре. Много добре.

Аз: Опитай се да установиш дали привидната ти нужда не ти помага да се скриеш от самия себе си. Когато казваш „имам нужда“, не поемаш **отговорност** (етимологията на „отговорност“ е свързана със способността да отговаряме). Нуждата изглежда като нещо, което е



извън мен. Аз нямам нищо общо, само се подчинявам на нещо, което е жизненоважно за мен. За разлика от него, **аз искам** е израз, в който участва цялото ми същество.

**Аз искам** изразява избор.

Всички тези доводи ясно показват, че когато се нуждаем от нещо, създавам очакване. Очакването не се свързва с план за действие, а единствено с двузначно поведение спрямо това, което би се случило: от една страна, натрапчивото желание то да се случи, а от друга — страхът да не би това да не стане.

Ако изживявам желанията си като необходимост и не получа очакваното, аз се обричам на унищожение.

Между другото, този пример ясно онагледява начина, по който създаваме собствените си страхове. Страхът винаги е измислица на съзнанието, „чувство на провал, дошло от миналото, което проектираме в бъдещето“.

Както вече ти казах, ако единствената **действителност** е настоящето, то тогава всичко, което проектирам в миналото и в бъдещето, е продукт на ума ми и следователно **не съществува**.

Ако се разбунтувам, се изправям срещу заплахата да ме обземе „безнадеждност“, която не се изразява в липсата на надежда, а по-скоро в безкрайното лутане между надеждата и убеждението, че тя няма да се сбъдне.

Мнозина ще се съгласят, че това ни обрича на безкрайно мъчение.

Съществува и трета възможност: **истинската** безнадеждност. С други думи, пълното отсъствие на очакване: когато не очаквам нищо от бъдещето си.

А защо да не позволя на всичко, което ми се случва, да ме изненадва? Защо да не живея всеки миг от живота си, без да се надбягвам с настоящето — и вместо това да чувствам пълноценно онова, което ми се случва **тук и сега**?

Ако се съсредоточим върху тази мисъл, непременно ще си кажем: „Много е трудно“. Да, много е трудно. И какво от това?

Много по-лесно е да не се обвързваме с действителността. По-лесно е да избягаме в миналото или в бъдещето. По-лесно е да посрещаме всяка ситуация, след като сме си я представили стотици пъти и сме премислили всички алтернативи... Още по-добре е, ако сме ги прехвърляли в ума си хиляди пъти... Дори милиони, нали?

Защо не се посветим единствено на това да планираме, да си представяме? Да мислим! Или да се молим на добрия Господ или на съдбата да не ни забравят; да гадаем бъдещето с помощта на пророчества, астрология или ясновидство и така да сме винаги добре подготвени за онова, което предстои.

Всичко това ми напомни на онзи стар виц за човека, който бил на посещение в една лудница и видял как пациентите скачали в басейна с вик: „Колко ще е хубаво в четвъртък!“. Човекът се приближил към един от санитарите и го попитал:

— Какво ще се случи в четвъртък?

— В четвъртък ще напълнят басейна с вода — отговорил санитарят.

## ПИСМО 11.

Клаудия,

*Щастието се състои в това да позволим на всички случки да се случат.*

Написала го е Бари Стивънс<sup>[1]</sup>.

*Сега го пиша аз...*

*Сега тази мисъл става моя...*

*Сега е моя.*

„Щастието се състои (да!) в това да позволим на всички случки да се случат“.

---

[1] Американска писателка и гещалттерапевт (1902–1985 г.). — Б.пр. ↑

## ПИСМО 12.

Мила приятелко,

Права си. Животът не е лесен... Но пък е толкова красив, че именно красотата му го прави лесен.

Понякога нещата, с които съм се заел, се усложняват и не се получават. Тогава ми е от полза да наблюдавам онова, което се случва, и да участвам в него, без да се насилвам да проявявам геройство. (Не вярвам в геройствата.)

Почти винаги се случва нещо. Ако съм търпелив, успявам да пристъпя в следващия момент, където се оказва, че късче от всичко, което не се е получило, ми е полезно; нещо в него ме обогатява; цялата ситуация ми помага да израсна.

Нека за момент предположим, че наистина си се объркала.

Е, и?

Какво се случва с объркването ти?

Изживяваш го като грешка.

Грешката е провал.

В провала се съдържа предварителното очакване, че ще успееш.

Очакването е предразсъдък.

Предразсъдъкът е условност.

Условността не е нищо друго, освен врата, която затварям за себе си.

Ако изживяваш всяко объркване като грешка, всеки път затваряш една врата пред себе си.

Объркването е просто част от процеса на научаване (ако не бъркам, няма как да израствам).

**Объркването** е възможност да направя нещо по нов начин, да проявя творчество. Когато бъркам, аз осъзнавам собствената си смелост, а понякога — дори собствената си глупост.

Глупостта ми! Познавам много малко хора, чиято глупост може да се сравнява с моята, когато реша да я извадя на бял свят. Най-



Общуването с теб не ми носи нищо. С какво ми помагаш, ако ме използваш единствено като екран, на който проектираш собственото си поведение?

Не бързай...

Първо, ако ти самата си склонна към разсеяност, със сигурност си избрала мен за свой екран, защото съм добър екран за действията ти; по някакъв начин ти също проектираш онова, което — къде лесно, къде не чак толкова — ще се събере върху мен. Второ, ако критиката ти ме вбесява или предизвиква у мен отбранително поведение (обяснения и оправдания), за мен това е потвърждение, че тя се свързва със собствените ми тъмни страни или със собствената ми критика към моето поведение.

Нека да допуснем, че критиката ти е само отражение и не се проектира върху мен; тогава не чувствам нищо, не се ядосвам, не се защитавам, не се опитвам да докажа грешката ти... Ако те обичам и ме е грижа за теб, най-доброто, което мога да направя, е да ти помогна да видиш, че това, което ми казваш, вероятно е свързано **и** с теб.

Първият път, когато осъзная, че критиката към теб всъщност е критика към **самия мен**, е вълшебен. Пред нас като по чудо се открива примамливият път към един приказен свят — светът на онова, което приписваме на околните.

Срещата с другия ни носи проекция, интроекция<sup>[2]</sup>, фантазия, самоопределяне, критика и любов.

Да, точно така. Как обикваме другия? Всичко започва от механизма на проективната идентификация (ако предпочиташ, нека уважим реда на фактите и да го наречем механизъм на идентификационна проекция).

Всичко започва, когато се изправя срещу друг човек, у когото виждам (без значение дали ги има или не) черти, досущ като тези, които притежавам самият аз. Това е първата стъпка — проекция.

След това, понеже другият е като мен (притежава същите черти), разпознавам себе си у него — фаза на идентифициране. „Другият и аз сме едно и също нещо“, „все едно сме едно“.



Обиквам тези негови черти, които обичам и поощрявам у себе си; намразвам онази негова страна, идентична със страната, която отхвърлям и ненавиждам у себе си.

За щастие, когато тръгнем по този път на истината, връщане назад няма. Този път никога не свършва.

Мъдрата природа ни е сложила устата **отпред**, а задника **отзад**. Устата, за да събира всичко, което срещнем по пътя си (без значение дали можем да го използваме или не), а задника — за да изхвърля онова, което не можем да оползотворим.

Метаболизъм в най-чиста форма.

Усвояваме това, което можем да асимилираме и употребим. Останалото отделяме. Гениално!

Добре е да се поучим от храносмилателната си система; да се поучим от собствения си организъм.

Отговорът винаги е в самите нас: за да го открием, трябва само да поискаме да го потърсим.

[1] Американски психолог и свещеник (р. 1938 г.), автор на бестселъра *Notes to myself* (Bantam, 1983). — Б.пр. ↑

[2] Приемане на образа на обичан или уважаван човек в собствения аз. — Б.р. ↑

## ПИСМО 13.

Клаудия,

След като запечатах плика и изпратих предишното писмо, у мен се появи чувството, че съм бил неясен и хаотичен.

Осъзнавам, че това чувство се дължи на огромното значение, което имат за мен въпросите за критиката и скритата проекция.

Много бих искал да съм бил ясен, прозрачен, последователен — и още докато пиша това, се разгневявам на желанието си да бъда последователен.

\* \* \*

— Какво се опитваш да докажеш с последователността си?

— Не знам. Мисля, че искам Клаудия да осъзнае собствените си механизми на проекция.

— Теб какво те засяга това? Кой си ти, че да искаш тя да осъзнае каквото и да било?

— Обичам я и затова искам най-доброто за нея.

— Най-доброто за нея е собствената ѝ свобода. Във всеки случай, ако на нея ѝ се стори, че си неясен, може да ти зададе въпрос или да ти каже, че не разбира.

— Така е.

— Е, какво се опитваш да докажеш?

— Май че се опитвам да (си) докажа колко съм интелигентен.

— Аха... Старият ти номер да се правиш на всемогъщ.

— Може би е това, както и съприкосновението със собствените ми ограничения. Понякога усещам, че не съм в състояние да изразя по адекватен начин това, което искам да кажа на някого.

— Значи ограниченията ти те прекъсват.

— *Ограниченията ми, когато не ги приемам, ме прекъсват.*



\* \* \*

Прекъсването вече е преодоляно.

След като намеря разрешение на ситуацията, мога да насоча вниманието си към нова ситуация.

Капацитетът ни на осъзнаване е ограничен.

Особено пък моят!

## ПИСМО 14.

Мила моя,

Права си, макар и не съвсем.

Събеседникът ми от предното писмо не съм аз. В *Gestalt Therapy Verbatim* Фриц Пърлс казва:

... Аз не мога да се прибера с вас у дома. Не можете да разполагате с мен като постоянен терапевт. Но пък можете да имате *ваш* собствен Фриц, когото да отнесете със себе си. Той знае много повече от мен, защото е творение на всеки един от вас. Аз мога само да гадая, да тълкувам или теоретизирам вашите преживявания. *Виждам раната, но не усещам болката.*

Изчел съм всичко от Пърлс, което е публикувано. Гледал съм видеозаписи на работните му сеанси. Пазя всички записки от груповите му сеанси, с които съм успял да се сдобия. Погълнал съм всичко, написано за него от тези, които са го познавали. Мисля, че познавам държанието му, мисленето му, светоусещането му.

Днес, когато се окажа в затруднено положение, затварям очи и си представям, че Фриц седи срещу мен.

Облеклото му неизменно се състои от бяла риза, широк бежов панталон и кожени сандали. Дрехите му са неугледни, брадата му е небрежно подстригана, а малкото останала коса е разрошена и пада небрежно върху челото му. В дясната си ръка държи запалена цигара, а в лявата — носна кърпа. Поглежда ме съсредоточено и аз разбирам, че е готов да работи с мен.

Днес, когато се окажа в затруднено положение и се нуждая от терапевт, се обръщам към Фриц...

(Какви ли не глупости измисляме ние, терапевтите, а?)

## ПИСМО 15.

Скъпа моя приятелко,

Измислих ново *гещалт* упражнение: представям си, че съм фотоапарат.

\* \* \*

Трудно ми е да се опиша. Аз съм фотоапарат с особена форма. Уникален съм, разбира се. Много фотоапарати приличат на мен, но никой не е съвсем същият.

Разполагам с всичко необходимо, за да изпълня задачата си: да заснема *този* миг от ставащото около мен.

*Този миг.*

Предишният миг вече е отминал, а следващият все още не е настъпил; и двата са извън обсега ми...

... и това ми харесва.

Най-важното за добрия фотоапарат е да направи точен образ на действителността.

Механизмът е следният:

Първо търся нещо, което ми се струва интересно.

Поставям го срещу мен.

Измервам разстоянието между нас.

Избирам подходящото разстояние, винаги различно. Има неща, до които се приближавам, както и такива, от които винаги стоя по-далеч.

След това внимателно — защото механизмът ми е много деликатен — присъединявам обекта към вътрешния си свят.

Филмът ми е високочувствителен и мога да направя много снимки. Но макар лентата да е почти безкрайна, полезният ми живот като фотоапарат не е вечен. Ще дойде момент, в който съществуването ми ще бъде прекратено.

Мисълта за това не ме натъжава, тя е част от живота ми на фотоапарат.

Междувременно за мен е много важно да отразявам все по-вярно онова, което виждам. Вярно, че образът на света, който възпроизвеждам, никога няма да е „съвършен“, но истината е, че не отдавам особено значение на това.

Част от механизма ми се състои от група от леци и филтри, които увеличават възможностите ми.

Филтрите пропускат някои неща и спират други — това тяхно качество може да се окаже много полезно. Не позволяват например проникването на вредни влияния (каквито могат да бъдат прекалено силните стимули). Благодарение на тях е възможно снимката ми да се оцвети в определен тон (тогава виждам всичко в розово, синьо или сиво) — в зависимост от настроението ми.

Това е чудесно! Не бива обаче да забравям, че виждам нещата по този начин заради филтъра — иначе може да се окаже опасно.

Лещите ми служат, за да увеличавам или намалявам полето си на възприятие. С едната виждам обектите в детайли; с другата добивам панорамна и цялостна визия на ставащото. Когато използвам лещата, съответстваща на намерението ми, всичко се получава по най-добрия начин.

Времето, необходимо да регистрирам специфичните обстоятелства, е различно. Ето защо една от настройките ми регулира времето за експозиция. Всички процеси са свързани с времето, а то зависи от скоростта на случващото се, от неговия интензитет и от моя интерес. Когато се налага да почакам по-дълго, прибягвам до триножника, който винаги нося със себе си. С негова помощ мога да се

настаня удобно и да чакам колкото се наложи — без да бързам, без да се тревожа и без опасност да заснема не това, което ми трябва, докато очакваното се появи.

Понякога, когато се разхождам — безцелно, без очаквания, с отворен обектив, — става така, че автоматичният бутон ненадейно се задейства. Усещам изщракване и едва след това осъзнавам образа, който съм запечатал и присъединил.

Тези са най-хубавите снимки: в тях няма нищо планирано или преднамерено, нищо умишлено. Само неочаквано и спонтанно изщракване.

Замалко да забравя нещо важно: обективът ми има капак. Когато го спусна, всичко около мен изчезва и оставам сам със себе си. Много е удобен, когато искам да се откъсна за малко от заобикалящия ме свят или просто ми се ще да си почина.

Много е важно след всяка снимка лентата да се превърта внимателно. Това ограничение означава, че мога да направя всяка снимка само веднъж.

Всеки опит да запечатам едновременно две ситуации ще предизвика суперпозиция (неясен образ) или осветяване (липса на образ).

За щастие неотдавна се сдобих със съоръжение за безопасност, с чиято помощ мога да пристъпя към нова задача само ако предишната е приключила.

Предпазителят е много полезен, но въпреки това предпочитам сам да се съобразявам с ограниченията си.

*Не мога да се съсредоточа върху повече от едно нещо едновременно.*

\* \* \*

Точно така...

Не мога да се съсредоточа върху повече от едно нещо  
едновременно.

## ПИСМО 16.

Клаудия,

Терминът *гецалт* няма превод.

Думата е немска и означава „форма“ или „съвкупност“. Ние сме я приели за комплексен термин, чието значение е „фигура-фон“.

Когато бях фотоапарат, ти казах, че не можем да се съсредоточим върху повече от едно нещо наведнъж. Това нещо е *фигурата*. Останалото — всичко останало — е *фонът* на онова, върху което съм съсредоточен във всеки един момент.

Нещо, което е било част от фона, непрекъснато излиза на преден план и се превръща във фигура, като в същото време тя се разтваря или се слива с фона.

Това са единствените начини за преминаване от една фигура към друга: когато тя се разтваря или отново се слива с фона.



Един от най-ясните графични изрази на този феномен е изображението на двата профила и чашата (приписвано на Салвадор Дали). Всички виждаме или черната чаша (на бял фон), или белите профили (на черен фон), но никой не вижда двете фигури наведнъж. Сега разбираш ли какво имам предвид?

Нека ти дам следния пример (който, от своя страна, заимствах от Хули): да си представим, че ти и аз водим интересен разговор.

Изведнъж започвам да усещам напрежение в пикочния мехур, свързано с нуждата да отида до тоалетната.

Не искам да прекъсна разговора, така че за известно време успявам да изместя това си желание на заден план и разговорът ни продължава да бъде основна фигура.

Въпреки това, ако разговорът се проточи, ще настъпи момент, в който нуждата ми да ида до тоалетната ще се наложи и повече няма да съм в състояние да я възприемам като фон.

Единствената възможност да продължа да участвам в разговора е да го прекъсна за няколко минути, докато ида до тоалетната, и след това го продължа. В противен случай няма да съм в състояние да осъществя нито едно от тези неща: нито да участвам в разговора, нито да удовлетворя физиологичната си нужда.

Тази фаза на прекъсване представлява състояние, при което две (или повече) фигури си съперничат. Две съдържания се изместват едно друго, с което — колкото и да е парадоксално — остават неразрешени.

Въпреки че звучи абсурдно, прекъсването не е да те накарам да почакаш няколко минути; прекъсване означава да продължа да разговарям с теб, докато мисълта ми е заета с нещо друго.

Прекъсванията, наред с техния логичен резултат, какъвто са незавършените ситуации, представляват фундаментална отправна точка в най-важната задача на гещалттерапевта: да помогне на пациента да установи връзка със ставащото тук и сега.

Този принцип не е нито нов, нито „гещалтен“. През 1927 г. съветският учен Блюма Зейгарник<sup>[1]</sup> извършила експеримент, чиито резултати по-късно били потвърдени от други изследователи на човешкото поведение.

В експеримента участвали произволно избрани индивиди (включително деца, младежи и старци от двата пола). Зейгарник им обяснила, че ще им бъдат възложени по двайсет задачи, които те трябвало да изпълнят в рамките на стриктно определено време. Участниците трябвало да решават математически задачи, да нижат мъниста, да прерисуват фигури и да сглобяват различни предмети с помощта на кубчета и други елементи. Независимо от скоростта, с която работели, Зейгарник им позволявала да приключат само половината от упражненията. Преди да завършат останалите задачи, участниците били прекъсвани с аргумента, че времето им е изтекло.



Тогава започвал истинският експеримент. След като двайсетте упражнения били завършени или прекъснати, участниците трябвало да направят списък на задачите, върху които били работили. Оказало се, че броят на неизпълнените задачи, които помнели, бил два пъти по-голям от броя на изпълнените.

Много от участниците молели Зейгарник да ги остави да довършат преполовените упражнения, макар да знаели, че експериментът е приключил. Нещо повече — когато били оставяни без надзор край работните си маси, се опитвали да намерят незавършените задачи сред листовите с останалите упражнения и дори търсвали по бюрото на психоложката с надежда да ги открият и довършат.

Способността на индивида да помни приоритетно незавършените задачи пред завършените била наречена *ефект на Зейгарник*. Резултатът от този експеримент бил интерпретиран като доказателство, че съществува т.нар. *мотивационна енергия*, която се поражда при задаването на определена задача и се изчерпва само при приключването ѝ. В противен случай тази енергия остава да съществува в свободно състояние и е неприложима към други задачи.

За мен *ефектът на Зейгарник* представлява най-ясният пример за това как незавършените ситуации — дори когато биват потискани и запращани в дъното на съзнанието ни — рано или късно ще се измъкнат оттам и ще се превърнат във фигури, търсеци разрешение.

Години по-късно последователи на Зейгарник организирали продължение на нейния експеримент — нов тест, при който задали на участниците онези задачи, които останали незавършени по време на първата фаза. Отново им позволили да приключат половината упражнения (пет на брой), като ги прекъснали преди завършването на останалите пет. След това отново попитали участниците върху какви задачи са работили и пак станало ясно, че те запомнили два пъти повече незавършени задачи в сравнение с онези, които били приключили. Има още една интересна подробност: когато участниците завършили последните пет упражнения, които в предишния цикъл били прекъснати, се оказало, че не ги помнят по-ясно от задачите, завършени от първи опит (чудна работа, не мислиш ли?).

Ако фонът на съзнанието ми е населен от безброй ситуации, които напират да бъдат разрешени, няма да мога да се съсредоточа на нито една фигура и способността ми да се свързва с това, което е тук и сега, ще бъде сведена до нула.

В един петъчен следобед преди няколко седмици ме проряза силна болка в областта на стомаха, почувствах замайване и внезапна умора (ако се бях обърнал към лекар, сигурно щеше да каже, че става дума за лошо храносмилане).

Не бях в състояние да приема пациентите, които същия следобед имаха часове при мен, и то най-вече защото няхах желание да ги приема. Написах бележка със следния текст: „Няма да мога да приемам пациенти през целия ден. Извинявам се, че не ви уведомих по-рано“. Закачих я на вратата и си тръгнах.

Някои от пациентите не попитаха нищо; други попитаха и им отговорих, че не съм бил в състояние да им отделя време така, както на мен би ми се искало, понеже съм бил възпрепятстван от редица причини. Когато една от пациентките — Ема, чу обяснението ми, стана от стола, дойде до мен, целуна ме и каза: „Благодаря“.

Това ме изненада. Ема се върна на мястото си и обясни:

— Докторе, това е поредното доказателство, че когато сте тук, вие наистина *сте* тук!

Всяка съвкупност от фигура и фон представлява гещалт.

Когато една ситуация се превърне във фигура, то е, за да изиска разрешение. Когато я отлагам (както в примера с разговора и желанието ми да ида до тоалетната), съзнавам, че ще дойде момент, в който ще я разреша — в противен случай неразрешената ситуация ще продължава да се връща и да възпрепятства естественото развитие на нещата в конкретния момент.

Ако обаче успея да различа всяка фигура още при появяването ѝ, ако *приключи* незавършения гещалт в търсещата разрешение фигура, ако съумея във всеки миг да съм съсредоточен върху нея, тогава идва момент, в който тя е разграничена, но от фона още не е изплувала

друга, която да заеме мястото ѝ — в този момент постигам пълната хармония, абсолютния вътрешен мир, състоянието *сатори*<sup>[2]</sup>.

В условията на западната цивилизация това състояние продължава само миг, защото в следващия момент нещо от фона се превръща във фигура и процесът започва отново. Представители на някои източни култури обаче успяват да останат в това състояние в продължение на дни и седмици.

Докато ние също не се научим да го постигаме (в което се съмнявам), е препоръчително да разрешаваме ситуацияите в момента, в който се появят. Това ще ни помогне да намираме отново и отново хармония както с околния свят, така и в самите нас.

Недей да си пречиш... Дай си възможност... Дай си време... Дай си място... Дай си всичко...

В края на краищата за себе си ти си центърът на света, в който живееш, така както за себе си аз съм центърът на моя свят.

---

[1] Съветска психоложка (1900–1988 г.), авторка на теорията за преимущественото запомняне на незавършените действия. — Б.пр. ↑

[2] Според японската дзен традиция, *сатори* е моментът на просветление, когато индивидът се свързва с истината. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 17.

Да! Звучи егоцентрично.

И е точно така. Така е!

Но в какъв свят живеем?

Нима живеем в свят, състоящ се от външни неща? Свят, изграден от това, което възприемат от него сетивата ми?

На пръв поглед е така. Въпреки това, ако умра днес, какво ще стане с тези външни неща, с нещата от света?

Очевидно е, че няма да продължат да бъдат „същите неща“: обувките ми вече няма да бъдат моите обувки, тялото ми вече няма да е моето тяло, тези писма ще добият друго значение, децата ми ще са различни... Накратко: ако аз изчезна, *моят* свят също ще изчезне.

Внимание! Не *светът*, а *моят* свят.

И така, връщам се към въпроса си: Дали живея в света на външните неща, или живея в ограничения и изключителен свят на моите неща, в **МОЯ СВЯТ**?

Как да не се чувствам център на вселената, в която живея, след като цялото ѝ съществуване зависи от мен? И как иначе, след като всички линии минават през мен самия? Как иначе, след като по някакъв начин участвам във всичко, което се случва?

Нека обаче не се заблуждаваме. Това не означава да се изживяваме като центрове на вселената. И за двама ни ще е ужасно, ако при срещата ни аз си мисля, че съм център на твоя свят или — още по-лошо — ти позволя да се превърнеш в център на моя... В никакъв случай!

*Когато ти и аз се срещнем,  
ще сме два свята, които се срещат,  
ще бъдем две приятелски вселени.  
Ти си твоята вселена с твоя център,  
а аз — моята вселена с моя център.*

*Чудесно ще е,  
когато ти и аз се срещнем!...*

## ПИСМО 18.

Клаудия,

В момента е около три след полунощ... Събудих се преди малко: дъщеря ми плачеше и станах да я нагледам.

Когато се върнах в леглото, „сънят“ си беше отишъл. Повъртях се два-три пъти, докато разбрах, че няма отново да заспя, и си спомних, че „сънят ни кара да затваряме очи, но затворените очи не ни карат да заспим“.

Така че станах.

Седя в кухнята на лятната ни къща. Слушам шума на морето... Излизам на вратата. Все още е тъмна нощ. Намирам се едва на стотина метра от плажа...

Вдясно от мен е фарът: внушителен, величествен, висок и горд... два щедри снопа светлина денонощно обливат фасадата на къщата, малката ми градина, отсрещните постройки и след това потъват в морето...

Влизам. Стопям вода, пие ми се мате<sup>[1]</sup>... Включвам магнетофона и зазвучава барокова музика...

Вивалди. Мате. Ти. Сега *Адажиото* на Албиниони. Още една чаша мате. Насаме съм със себе си.

Искам да пуша по-малко. Не да откажа цигарите, просто да пуша по-малко. По-малко от кога? По-малко от кого? По-малко от самия мен преди месец.

Преди ваканцията пуших между четиридесет и петдесет цигари на ден и това ми се отразяваше зле. Сега пуша по-малко от двайсет и се чувствам по-добре. Искам да пуша още по-малко, може би по пет-шест цигари дневно.

Ще кажеш: „Мен какво ме интересува?“.

Ще ти отговоря: „А мен какво ме интересува това, което те интересува теб?“.

Ще кажеш: „Защо отговаряш на въпроса ми с въпрос?“.

Ще кажа: „А защо не?“. (Вицът е стар, прекалено стар...)

\* \* \*

Вече е шест. В крайна сметка реших да допия чая на плажа, докато наблюдавам изгрева.

Беше много красиво... МНОГО красиво.

От много години не бях посрещал изгрева на плажа. Слънцето изплуваше от морето и над брега се спускаха хиляди чайки...

И аз бях част от този пейзаж.

Аз също се почувствах красив, пълноценен, просветлен.

Аз също се почувствах топъл, мълчалив, прекрасен.

---

[1] Вид тонизиращ билков чай в Южна Америка. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 19.

Клаудия,

От колко време не съм ти писал!

Нямах желание...

Отказвам да ти пиша, когато нямам желание!

Почти винаги мога да избирам между количество и качество.  
Мисля, че количеството е свързано с усилието.

Когато опитвам,

когато се старая,

когато се насилвам,

когато се задължавам,

когато си налагам... Тогава ти

давам повече, може би много повече, но не ти давам най-доброто.

Най-доброто от мен,

най-прекрасното от мен,

най-съзидателното от мен...

Него искам да ти дам,

защото се ражда без усилие.

Защото качеството е свързано с желанието.

В резултат на някакво недоразумение във възпитанието ни сме повярвали, че количеството ще се превърне в качество.

Понякога, когато ни обземе неудовлетворение, изискваме *повече*, докато истината е, че искаме *по-доброто*. Не осъзнаваме, че колкото и да искаме, другият не може да ни даде нещо *по-добро*. Може само да ни даде нещо *повече*.

Когато съм в едно от глупавите си настроения, изисквам да ми обръщаш *повече внимание*, да се занимаваш *повече* с мен, да ми даваш *повече*, да ми отделяш *повече* време, да ме обичаш *повече*... Да ме обичаш повече! Сякаш това — да ме обичаш повече — зависи от теб!

С две думи, когато съм в глупаво настроение, изисквам.

Има два начина да изискваме: единият е открит и най-малкото, притежава предимството на откровеността. Другият е неявен и



подмолен.

Нито единият, нито другият имат нещо общо с *искането*.

Когато искам, аз изразявам ясно желанието си и ти позволявам да отговориш с „да“ или „не“; с *искането* си ти давам възможност за избор.

За разлика от него, *изискването* не приема „не“ за отговор. Ти трябва да направиш това, което искам, или това, което се полага да направиш.

Вътре в мен вече съм решил (?), че трябва да се съгласиш.

Най-жестокият, най-враждебният начин да *изисквам* е, когато дори не ти казвам какво искам. В този случай *очакването* ми е да положиш титанично усилие заради мен.

Най-напред трябва да отгатнеш какво *очаквам*, а след това, разбира се, да ми го дадеш. *Изискването* ми е прикрито — само ти загатвам *очакването* си, но то се стоварва върху теб с цялата си тежест.

Ако отгатнеш, аз великодушно ще приема това, което ти *сама* си решила да ми дадеш. Ако ли пък не познаеш, на драго сърце се сдобивам с готов упрек и вечния повод да ти натяквам: „Можеше да се досетиш“.

*Да се научим* да *искаме* е едно от големите предизвикателства в процеса на превръщането ни в личности.

Не всеки умее да *иска*. Познавам хора, които никога не са искали нищо, или по-точно, които никога не са *могли* да поискат нещо. Те вярват, че когато *искаме*, се оставяме на милостта на другия. Не могат да приемат, че не са си самодостатъчни. Страхуват се от собствените си слабости и изпадат в ужас при мисълта, че могат да се окажат в положение на зависимост.

Много от тях се гордеят с това, че не искат нищо от никого. Но ако се поровиш малко в личната им история, в обичайното им поведение, в отношенията им с най-близките, непременно ще откриеш *скрити изисквания*, а под тях — още повече *изисквания*.

Най-доброто от мен, което мога да ти дам,  
е това, което искам да ти дам.

Най-доброто от теб, което можеш да ми дадеш,  
е това, което искаш да ми дадеш.

Не искам нещо *повече*.

Искам *най-доброто*.

## ПИСМО 20.

*Затварям очи  
и политам,  
за да те потърся...  
Виждам те  
и приближавам.  
Погледът ми е  
като прегръдка.  
Галя те.  
Усецам кожата ти  
и ръцете ти — студени са (но само днес).  
Вдишвам те.  
Докосвам с устни челото ти,  
а ти дори не забелязваш.  
А може и да ме усещаш.  
Може би точно в този миг  
и без сама да знаеш защо,  
също си мислиш за мен.*

## ПИСМО 21.

Клаудия... Не разбирам какво имаш предвид под „губиш си времето“.

„Губя“ време, „печеля“ време, „имам“ време... Така и не успях да разбера какво точно означават тези изрази.

Берн казва, че съществуват шест начина за структуриране на времето (уви, само шест) и че всички изпитваме „нужда“ да структурираме времето.

Аз не съм съгласен с тази идея. Всъщност не че не съм съгласен, а по-скоро смятам, че не става дума за нужда, а за навик, за културен образец. Опитват се да ни убедят, че изпитваме необходимост да структурираме времето и да знаем какво ще правим с него.

Все пак начините за използване на времето, описани от Берн, могат да ми помогнат да осъзная как използвам собственото си време.

Не *времето*, а *моето* време.

Шестте начина на Берн са:

- 1) Близост
- 2) Игри
- 3) Активност
- 4) Развлечения
- 5) Ритуали
- 6) Уединение

Този списък донякъде прилича на стълба — най-горното стъпало представлява точката, позволяваща истинския контакт с другия.

*Близостта* няма нищо общо с отношенията в една двойка. Под *близост* Берн разбира всяка връзка между два индивида, всеки от които е истински свободен и позволява на другия също да бъде истински свободен.

*Близост* идва от латинската дума *intimus*, която се е запазила в испанския език като *intimo*. Интересно е, че в нея се съдържа друга

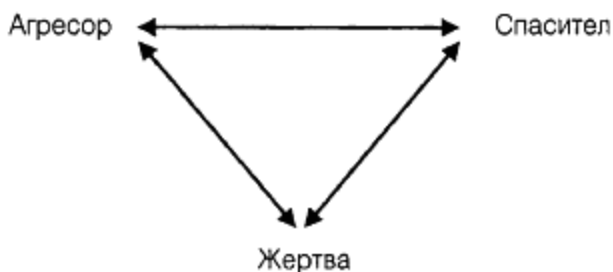
дума — *timo* (тимус). Тимусът е жлеза, която се намира в гръдния кош на децата, много близо до сърцето. Тя има свой собствен жизнен цикъл и атрофира с порастването на детето, като започва да инволюира след пубертета. Ето защо близостта, или интимността, означава да почувствам някого вътре в себе си, съвсем близо до сърцето.

*Игрите* представляват цикли на повторемост, посредством, които общуваме с другия, като вярваме, че между нас съществува близост. Това общуване е скрито (тъй като съдържа неявно послание, негласна спогодба) и е съставено от *игри*, защото има играчи, правила, начало, развитие, край, победители и награди.

Ерик Берн написа цяла книга, в която описва игрите, които играем („Игрите, които хората играят“<sup>[1]</sup>), и която, вярвам, си заслужава да се прочете.

Нека използваме „триъгълника на Карпман“ като пример.

В тази игра участват трима играчи.



Последователността е добре позната: агресорът напада жертвата, а спасителят се опитва да предотврати нападението.

Всичко това, разбира се, е само привидно, понеже, ако жертвата наистина бъде спасена или елиминирана, играта ще приключи, а никой — повтарям, НИКОЙ — от играчите не иска да спре да играе.

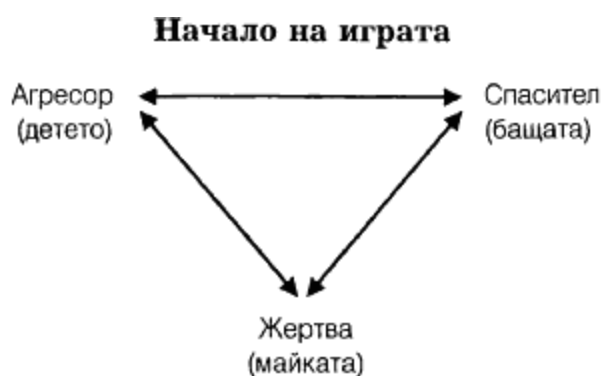
Продължителността на играта се постига по два начина: първият е с участието на играчи, чиито роли са статични — например агресор и жертва, — които търсят нови актьори за третата роля, необходима за драматичната ситуация. Когато спасителят се измори, предаде или излезе в отпуск, двамата отново започват да се оглеждат за нов актьор.

Другият начин изисква много по-голямо умение и в него участват талантиливи и всестранны развити актьори, тъй като играта се

състои в непрекъснатата ротация на ролите. Никой от тях не се отегчава и е възможно да се стигне до професионално ниво.

Хрумва ми един пример.

Да си представим, че цял ден детето е било непоносимо: не е опряло да плаче, напишква се и не е доволно от нищо... Майката си изпуска нервите, при което то започва да троши каквото му попадне. Майката обявява, че е безсилна, и зачаква пристигането на бащата: „Ще видиш, като се прибере татко ти!“.



Когато бащата се прибира от работа, майката му разказва какво се е случило и изисква от него да направи „нещо“, „защото така не може да продължава!“.

Бащата напердашва детето. Детето плаче „безутешно“. Майката се приближава да го „утеши“: „Няма нищо, мъничкото ми. Всичко мина“.



Бащата се чувства измамен и с накърнен авторитет, поради което се заинатява и изисква наказанието да бъде продължено. Майката му

казва, че е звяр и садист, изпада в нервна криза и започва да троши чинии. Детето се приближава до бащата и го завежда в стаята си.



Играта продължава по този начин, докато се изчерпят всички възможни ротации, след което се връща към първата ротация и започва отначало.

Добър пример, нали?

Държа да поясня, че всяка прилика между последователността на тази игра и произволни ситуации от международната политика е чисто съвпадение.

*Активността* е работа: всяко занятие или трудова дейност, без значение дали е срещу парично възнаграждение или не.

Не всички имат щастието да работят нещо, което им доставя удоволствие и им позволява близост с околните в рамките на активността.

За онези, които са могли да изберат професия като моята, например работа, която се върши без усилие, с удоволствие, която обогатява и не само че не изтощава, а зарежда с енергия, всичко е полесно.

За онези, които не са могли да избират, съществуват две възможности: да сменят работата си — за което плащат съответната цена — или да останат на същото поприще, но да му посветят само времето, което изисква тази активност.

Когато се оплаквам от работата си — *преди, по време на и след* нея, или когато се спусна в паричната надпревара и живея единствено

за да печеля все повече пари, тогава работата ми прекъсва близостта и монополизира времето ми.

Ще ти разкажа историята за един човек, който слязъл на железопътната гара в малко градче. Тъй като носел три тежки куфара, той се опитал да намери носач, който да му помогне да ги пренесе до хотела, намиращ се на три пресечки разстояние.

Началникът на гарата го посъветвал да потърси носача Хуан, който най-вероятно бил на площада отсреща. Пътникът замъкнал куфарите си до площада, където видял брадат и мърляв човек, излегнал се на припек върху една пейка — предположил, че това е Хуан.

— Хуан? — казал пътникът.

— Да... К'во? — измърморил брадатият, без да помръдне.

— Ти ли си Хуан?

— Да, господине — отговорил той.

— Носачът?

— Аха — казал той, без да помръдне.

— Би трябвало да си на гарата, а не тук, на площада.

— Че за какво?

— Как за какво? Там ще намериш поне десет пъти повече пътници, отколкото тук.

— И за какво са ми десет пъти повече пътници?

— За да спечелиш повече пари!

— Че за какво са ми?

— Как за какво! Да си купиш мотор например.

— За какво ми е мотор?

— За да пренасяш куфарите в ремаркетото.

— За какво?

— За да изпълняваш повече поръчки за по-малко време.

— За какво?

— За да спечелиш повече пари и с малко късмет, да станеш транспортен предприемач.

— За какво?

— За да спечелиш много пари!

— За какво?



— За да можеш, когато имаш много пари, да живееш, без да работиш, и да си почиваш колкото искаш.

Хуан отворил едното си око и казал:

— Че сега не правя ли точно това?

*Развлеченията* са отношения на обмен между мен и света, които ми помагат да прекарвам времето си.

Според Бърн съществуват две категории *развлечения*: игрови (шах, карти, стрелба в цел...) и комплексни, които се развиват вербално. Например: „Колко хубава кола! Какъв модел е?“, „Тази рокля откъде е?“, „Какво е мнението ти за психоанализата?“, „Ти вярваш ли в Бог?“, и така нататък.

Гешалттерапевтите смятат, че в ритуалите и забавленията участва само най-повърхностният пласт на личността и те не ангажират индивида по никакъв начин.

*Ритуалите* представляват повтарящи се схематични и предвидими отношения на обмен, в които не е заложена никаква изненада. Използват се, за да добием фалшивото чувство за сигурност, в чиято потребност сме се убедили или сами, или под влиянието на някого, който ни насажда, убеждава или учи, че чувството за сигурност е необходимо.

Ритуалите имат различен интензитет. Като започнем от религията, „културата“, годишнините, дните на майката и прочее, до простичкия ритуал на: „Здравей, съседа, как си?“.

Много е важно във всеки квартал да бъде установена система за дресиране на новите съседни как най-адекватно да отговарят на този въпрос. В моя квартал например общоприетият отговор на „Здравей, как си?“ е следният:

— Здравей, как си?

Ако поздравът е отправен от най-близкия съсед, е позволен следният отговор:

— Добре, а ти?

В този случай диалогът трябва да продължи по следния начин:

— Добре, благодаря.

Край на срещата!

Ще ти дам един съвет: когато някой съсед те попита как си, дори и през ум да не ти минава да му кажеш истината. Рискуваш никога повече да не те поздрави, а може дори да те изгонят от квартала.

В книгата си *Living, Loving and Learning* Лео Бускалия<sup>[2]</sup> говори за подобен феномен. Въпросът на Бускалия е защо хората, когато се качат в асансьор, застават с лице към вратата, изопнати, с благоприлично прибрани към тялото ръце, така че да избегнат всяка възможност да докоснат околните.

„Когато аз се кача в асансьор, никога не се обръщам към вратата. Обикновено заставам с лице към хората и ги гледам. Понякога казвам:

— Няма ли да е чудесно, ако асансьорът заседне за няколко часа и ни позволи да се опознаем?

Реакцията винаги е една и съща. На следващия етаж всички слизат от асансьора с викове:

— Някакъв луд разправя, че искал асансьорът да заседне!“

Колкото до мен, ще доверя на всеослушание, че имам свой ритуал: *ненавиждам ритуалите*. Ненавиждам ги толкова много, че никога не правя подаръци за рожден ден (освен на децата, за които рождените дни имат огромно значение). Никога не помня годишнини. От много години не изповядвам никаква религия, нито посещавам гробища. Не помня от колко години не съм...

Радикалният антиритуализъм със сигурност също е ритуал.

*Уединението* е ситуацията, при която затваряме вратата за света.

Тук няма отношения с околната среда. Отново съществуват две алтернативи: наричам едната *да съм сам*, а другата — *да се чувствам сам*.

Разликата между тях е доколко самодостатъчна компания съм си аз. Когато се чувствам сам (дори и да съм заобиколен от хора), не съм си добра компания и усещам самотата в себе си. От друга страна,

когато съм сам, това също може да е мой избор — това е най-пълноценният начин да съм със себе си.

Когато сравних тези шест елемента със стълба, идеята ми бе, че всяко стъпало, по което слизаме, ни отдалечава все повече от останалите, отдалечава ни от възможността за близост.

Всеки контакт с околния свят представлява стимул. Единственото ниво, на което обменяме безусловни стимули, е близостта.

Както казват последователите на трансакционния анализ: „Безусловни са онези стимули, които не се отнасят към това, което правя, а към това, което съм“.

Не е едно и също да кажем: „Държиш се лошо“ (условност) и „Ти си лош“ (безусловност). Нито пък: „Колко добре се справи“ (условност) и „Колко си сръчен“ (безусловност).

Когато се страхувам, че ще бъда отхвърлен безусловно, когато се страхувам от това, което ще получа *в замяна на това, което съм*, тогава намирам изход в бягството, играта или работата. Ако това не е достатъчно, търся убежище в развлеченията или в ритуалите. Ако и това не помогне, се затварям в себе си.

Обратният механизъм също функционира: ако разкъсам уединението си, ако сложа край на ритуалите и забавленията, ако работя толкова, колкото искам, и се откажа от игрите, тогава стигам до нивото, на което искам да бъда — *близостта*.

---

[1] „Игрите, които хората играят: Психология на човешките взаимоотношения“ (Наука и изкуство, 1996). — Б.пр. ↑

[2] Американски писател и мотивационен лектор от италиански произход (1924–1998 г.), автор на бестселъра *Living, Loving and Learning* (Ballantine Books, 1985). — Б.пр. ↑

## ПИСМО 22.

Клаудия,

Вярно е! Нещата, за които започвах да говоря и казвах, че ще продължа по-късно, взеха да стават много.

Твоето преимущество е, че разполагаш с писмата и можеш да ги препрочиташ, когато искаш. СИГУРЕН съм, че ще се натъкнеш на куп недовършени, нелогични, противоречиви и много, много налудничави неща.

И това не е никак странно, защото... Аз самият съм незавършен, нелогичен, противоречив и много, много налудничав.

Все повече ми харесва да говоря за лудостта си.

Лудост... Какво е лудостта?

„Луд е този, който е загубил *всичко*, с изключение на разсъдъка“.

„Лудостта е последният защитен механизъм, който ни е останал“.

Аз вярвам, че лудостта *не* е „нездрав“ начин на поведение, мислене и възприятие. Лудостта е *различен* начин на поведение, мислене, възприятие и — защо не? — на усещане.

Точно така!

Различен начин!

През годините, в които специализирах психиатрия, срещнах стотици пациенти с психози („лудите“, както ги нарича народът) и се научих да общувам с тях. Някои от тези хора не ще забравя никога.

Днес, докато ти говоря за различните начини на поведение, в паметта ми изниква дон Маркос и денят, в който го докараха в клиниката „Санта Моника“. Това е история, която съм разказвал безброй пъти и за която приятелят ми Ектор казва, че е израз на най-висша мъдрост. Вярвам, че този ден и тази история промениха живота ми.

Дон Маркос беше на около шейсет и пет-седемдесет години. Семейството му го бе довело за постъпване с диагноза маниакално

депресивна психоза (циклотимия като тази, от която всички страдаме, само дете неговата се отличаваше с по-силно отдалечаване от действителността, с епизоди на дълбока депресия и периоди на еуфория и възбуда, които понякога включват халюцинации, необяснимо поведение, делириуми и т.н.). Съпругата му ми подаде лекарското направление с препоръката за болнично лечение, докато дон Маркос ме наблюдаваше с чудесната и неустоима усмивка на дядо, излязъл от приказките.

Аз: Е, дон Маркос. Какво ще кажете да влезем в кабинета и да поговорим малко?

Дон Маркос: Бива, синко.

(Влязохме в кабинета. Седнахме.)

Аз: Кажете, дон Маркос, защо според вас ви доведоха тук?

Дон Маркос: Виж, синко, работата е там, че жената и децата не разбират. Мислят, че съм смахнат.

Аз: Защо мислят така? Какво сте направили?

Дон Маркос: Значи един ден отивам на пазара и кого да видя — доня Сулема, съседката отсреща. Докато чакахме на опашката, тя ми каза, че радиото ѝ се повредило и че няма пари да го поправи. Аз се сетих, че у нас има поне два радиоапарата. За какво са ни два? Може ли човек да слуша два радиоапарата наведнъж? Така че казах на доня Сулема да мине през къщи и ѝ подарих единия. И ми стана едно хубаво! Така че излязох на улицата и започнах да питам минувачите на кого му трябва пуловер — защото аз имах пет. След това подарих един костюм, който така и не носех, няколко вратовръзки, малко пари, няколко чифта пантофи... И тъкмо когато се канех да занеса един ръчен часовник на едно момченце, което имаше нужда, домашните ми се ядосаха и не ми позволиха да изляза на улицата. Обади се на лекаря, който дойде да ме прегледа и каза да ме доведат тук.

Аз: А вие знаете ли що за място е това?

Дон Маркос: Че как, синко, разбира се. Ти какво мислиш, че съм идиот? Това е клиника.

Аз: Добре, дон Маркос. Вашият лекар ни помоли да ви приемем за няколко дни, да видим дали сте добре. Какво ще кажете?

Дон Маркос: Я кажи, тук може ли да се играе на карти?

Аз: Виж, това не знам, защото аз не играя.

Дон Маркос: Добре де, ще остана. Ако не друго, поне ще те науча да играеш.

Аз: Добре. Хайде сега да излезем да се сбогувате със семейството.

(Тогава, все едно светът се бе обърнал на сто и осемдесет градуса, лицето на дон Маркос се преобрази. Усмивката му изчезна, гласът му затрепери и старецът избухна в отчаян плач, докато докосваше лицата на близките си и жално повтаряше: „Да се пазите, ще ми липсват много, идвайте да ме виждате често“. След това отпусна глава на рамото ми, без да престава да ридае.)

Аз: Госпожо, ако обичате, оставете всичко на мен. Приберете се къщи с децата и ако искате, обадете ми се по-късно, да ви кажа дали се е успокоил. Но сега си вървете, за да мога да заведа дон Маркос до стаята му.

(Семейството целуна за последен път дон Маркос, който едва успя да изрече няколко несвързани думи. Аз се опитвах да прикрия сълзите си. Близките му се отдалечиха заднешком към изхода и напуснаха болницата.)

Когато чухме изщракването на бравата, дон Маркос надигна глава от рамото ми и погледна към вратата. Избърса сълзите си с ръкава на ризата. Обърна се към мен с усмивка.

Дон Маркос: Добре ли мина?

Аз: (Без да разбирам нищо, без да знам нищо, стоях безмълвен.)

Дон Маркос: Знаеш ли каква е работата, синко? От почти две седмици, когато ме пратят да си легна, плачат с часове и говорят „как ще страда, като влезе в клиниката“. Те очакваха, че ще съм сломен от раздялата с тях, и аз се престорих — така де, какво ми струваше?

Всеки път, когато срещнем някого, чието отношение към света е по-различно от нашето, от моето, от твоето, решаваме, че е луд. Ако не мисли, действа и вярва като всички, очевидно е луд. Луд като Колумб, като Галилей, като Коперник, като Исус и — макар и дума да не може да става за сравнение с всички тях — като мен.

Вярно е, че съществува:

Приятна лудост                      и страшна лудост.

Любовна лудост                    и омразна лудост.  
Очарователна лудост        и зловеща лудост.

Най-важното: има *лудост*, която ни прави по-богати, и за съжаление — *лудост*, която ни ограбва.

Каква ли е моята? Не знам!

Въпреки това, чувствам, че...  
мен ме прави по-богат...  
жена ми се плаши от нея...  
родителите ми се стъписват...  
приятелите ми са очаровани...  
децата ми се забавляват...  
на пациентите им е полезна...  
колегите се изненадват.

Какво значение има това? Истината е, че поне от *тази* лудост не искам да се излекувам.

Ще повторя: Какво значение има това? Нищо няма значение. Има неща, които харесвам, обичам, ненавиждам, смятам за важни, но това е вътре в мен; за външния свят те нямат значение — или по-точно, всичко има значение. Всичко има еднакво значение.

Как така?

От една страна, значението, което *имат* различните предмети, факти и ситуации, изглежда тяхно качество. За *мен* то е важно, значи е *мое*. Когато нещо има значение за мен, тогава участвам и съм ангажиран.

От друга страна, понятията за *всичко* и *нищо*, отнесени към тази идея, са равностойни. И двете понятия са еднакво неопределени. Някъде в нас *всичко* и *нищо*, *всички* и *никой* са едно и също нещо: неразличима мъгла, която — в зависимост от обстоятелствата — ми служи да конкретизирам онова, което не знам, не дръзвам или не искам да определя.

Преди няколко дни Лидия ми каза:

— Откакто те познавам, все по-малко неща имат значение за теб.

Понечих да се съглася. След това да отрека. След това си казах: *да и не*. Какво значение има?

Лидия е права.

В същото време не е права.

Все по-малко неща имат значение за мен и въпреки че не са много, значението им не спира да расте.

Как трябва да се разбира това?

Или не се разбира?

Разбира ли се?...

**КАКВО ЗНАЧЕНИЕ ИМА!**



## ПИСМО 23.

Мила моя,

Повтарям: *не*. Ни най-малко. Не съм противник на психоанализата, стига да приемеш следното ограничение: говорим за откровени и истински психоаналитици, *не* за импровизатори и *не* за дребнави хорица. Говорим за терапевти, които са *избрали* техниката на психоанализата.

Смятам, че подобно на други помощни техники, тази също има специфични показания, общи показания и разбира се, противопоказания.

Също така смятам, че става дума за остаряла техника, която в повечето случаи е била подобрявана с нови елементи.

Някой може да реши, че говоря така, понеже не ставам за психоаналитик. На такъв човек бих отговорил:

— Имате право!

Сигурен съм, че от мен би излязъл ужасен психоаналитик. Преди време, докато участвах в учебна група по психоанализа, положих една от жертвите — искам да кажа, пациентите — на дивана... Последният ни сеанс се състоя в деня, в който пациентът ми каза:

— Докторе... Да не задряхахте?

Тогава се събудих.

Вярвам, че ако не съществуваше нищо друго, освен психоанализата, бих имал само два пътя:

- 1) Да създам гещалта.
- 2) Да се посветя на друго поприще, което най-вероятно нямаше да бъде свързано с медицината (откога си мечтая да имам дърводелско ателие).

Уилям Шутц<sup>[1]</sup> казва, че „ако терапевтът се затруднява да гледа хората в очите, ще развие теория, която изисква пациентът да бъде

поставен извън неговото визуално поле; ако се чувства неловко при поемането на инициативата, ще изгради теория, според която терапевтът трябва единствено да отговаря; ако лесно се отегчава, ще следва теория, която кара субектите да крещат, да се оплакват и да се препират... (имайки предвид психоанализата, клиентоцентрираната терапия на Карл Роджърс<sup>[2]</sup> и гещалттерапията)“.

Неумението, когато се използва мъдро, може да бъде чудесен стимул за постигане на напредък и поощряване на креативността. Нека не забравяме, че самият Фройд дължи успеха си на това, че навреме е успял да осъзнае ограничените си способности в областта на хипнозата.

В подкрепа на всичко това мога да ти кажа, че нерядко съм предлагал на мои пациенти да се обърнат към психоаналитик; няколко пъти аз самият съм предписвал психоаналитична терапия. Ерик Берн има една мисъл, която ми се струва гениална:

### ПЪРВО СЕ ИЗЛЕКУВАЙТЕ И ЧАК СЛЕД ТОВА ИДЕТЕ НА ПСИХОАНАЛИТИК!

Понякога, след като пациентът и аз сме изминали дълъг път заедно и той е намерил разрешение на по-голямата част от своите невротични проблеми, когато се чувства цялостен и се е избавил от чувството за натиск, ми споменава, че би искал да се опознае по-добре, да проникне по-дълбоко във вътрешния си свят и да разбере механизмите на поведението си — тогава му предлагам да посети психоаналитик и издавам съответното направление.

Има случаи, когато още при първата или втората среща пациентът ми казва, че иска да знае *защо*, че търси обяснение за действията си, че желае да запълни празнините в паметта си... Обикновено отговарям, че това, което търси, може да бъде намерено в лечението чрез психоанализа.

Понякога ме питат защо не мога аз да помогна в намирането на тези отговори... Почти винаги казвам, че не мога поради шест

причини: първата е, че не искам, а останалите пет... Нима имат някакво значение?

---

[1] Американски психолог (1925–2002 г.), създател на теорията за базисната междуличностна ориентация на индивида. — Б.пр. ↑

[2] Американски психолог (1902–1987 г.), един от основателите на хуманистичния подход в психологията и създател на клиентоцентрираната терапия, наричана още личностноцентриран подход. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 24.

Клаудия,

Днес ми се ще да поработя малко със себе си и ми се иска ти също да участваш.

Спомням си упражненията по *осъзнаване* на Джон Стивънс<sup>[1]</sup>: *външното осъзнаване и вътрешното осъзнаване...*

Извън мен са моравата, розовият храст, жълтите цветя, дървото...

Представям си, че аз съм това дърво...

Сега съм висок, разлистен, с тъмнозелена корона, която се откроява на фона на ясното небе.

Намирам се върху един хълм в полето... По-нататък има други дървета, но никое не е като мен. Оттук не виждам дървета, които приличат на мен. (Предполагам, че такива съществуват... Може би хиляди... Понякога ми се иска някое от тях да беше по-близо... Друг път, да си призная, ми харесва да се чувствам единствен.)

Стъблото ми е силно и здраво, то е опората ми. Благодарение на него стоя изправен, но не и напълно неподвижен. Клоните ми са разперени във висините... Обсипани са с листа и чрез тях мога да се свързвам със света с всяка моя частица...

През този сезон съм обсипан с цвят и плод — те са израз на желанието ми да давам живот и са част от притегателната ми сила.

Осъзнавам, че се перча с тях толкова, колкото и със сянката си... Сянката ми е плътна, уютна и прохладна, неустоима за почти всеки, който мине оттук, и ценена от онези, които се нуждаят от моята закрила и грижа...

Клоните ми са покрити с хиляди бодли. Те ме защитават, не позволяват на враговете ми да откъват части от мен без мое разрешение. Знам още, че бодлите са белег на лошотията ми. Разбира

се! Не съм целият красив и добър. Дълбоко в себе си съм враждебен, тъмен, саможив...

Всичко това живее на повърхността, но същността ми далеч не се изчерпва с очевидното...

На няколко сантиметра под земята стъблото ми се разклонява в два големи корена, които се протягат встрани и надолу.

Корените ми... Те ми осигуряват прехрана, от тях зависят оцеляването и стабилността ми. Така и не успях да разбера как човешките същества, които понякога виждам наоколо, успяват да оцелеят без корени, толкова нестабилни и крехки, без да има откъде да се хранят...

Обичам всяка своя част...

От крайчеца на най-дълбокия ми корен до последния лист в короната ми...

Обичам цветовете си, обичам и бодлите си... Но това, което най-много обичам от същността си на дърво, е, че във всеки миг осъзнавам...

Че съм жив!

---

[1] Джон О. Стивънс (известен още като Стив Андреас) — американски психотерапевт, специалист по невролингвистика, син на Бари Стивънс. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 25.

Клаудия,

Най-после се случи! Продадохме апартамента, в който живеехме, и купихме вила в покрайнините на Буенос Айрес.

Струва ми се невероятно, че след толкова години се сдобихме с тази къща. Едва сега за първи път видях какво представляваше апартаментът ми: триста и петдесет кубически метра, разположени в някаква точка в пространството, на около петнайсет метра над земята.

Живеехме във въздуха...

Днес осъзнавам, че в продължение на толкова много години не съм имал нито собствена земя, нито собствено небе.

Всичко се случи така, както аз самият бих избрал да се случи: когато видяхме къщата (Перла я нарича „парк с къща“), разбрах, че сме търсили точно нея. С чувството, че отдавна я познавам, говорих със собственика:

— Къщата ми харесва, искам да я купя.

— Твоя е.

— Чакай, първо трябва да продам апартамента.

— Колко време ти е необходимо?

— Не знам, може би две седмици...

— Добре, давам ти месец. През това време няма да търся друг купувач, ще те чакам.

Не стана точно така. Отне ни повече от месец да намерим купувач за апартамента и собственикът на къщата ни чака през цялото време; каза, че иска тя да бъде наша.

Когато я описвам на приятели, казвам: „Красива е и е много голяма. Отпред е широка десет метра, отстрани — четиридесет и пет,

но нагоре и надолу е безкрайна!“.

## ПИСМО 26.

Точно така е, мила моя.

След като човек напусне дома си, преживява своеобразен траур. Траурът е свързан с болка и представлява период, в който вътрешно приемам загубата, причинена от раздялата с някого или нещо. От това колко съм обичал този някой или нещо, ще зависят интензитетът и продължителността на траура, но не и самото му съществуване.

Всяка раздяла е съпроводена с болка. Възпитанието ни обаче възпира осъзнаването на загубата и приемането на болката.

Спомни си какво ни казваха нашите родители и учители, когато бяхме деца и ни сполетеше някаква загуба: „Е, вече мина...“, „Спри да плачеш!“, „Не беше кой знае какво“, „Ще имаш друго“, „Не мисли за това“ и прочее.

Страхуваме се от скръбта.

Възприемаме болката като ужасна заплаха за целостта ни.

И тогава се защитаваме.

Най-разпространеният подход се състои в това да не изграждаме емоционална зависимост от нищо и никого (или тази зависимост да е колкото се може по-незначителна и към възможно най-малко хора) със заблудата, че „ако не обичам никого и нищо, няма да ме боли при загубата им“.

Предупреждавам:

**НЯМА ЕФЕКТ.**

Няма ефект не само защото този довод ми пречи да живея пълноценно и да изграждам отношения и близост с околните, но и защото — както вече ти казах — скръбта не зависи от това колко сме обичали онова, което сме загубили.



Вторият подход е още по-страшен. Състои се от тайното решение НИКОГА да не се разделям с НИЩО. Така натрупвам предмети и отношения, които никога не приключват, не се обновяват, остават статични.

Събирам книги, които никога не чета, плочи, които никога не слушам, безброй кутии с писма от хора, които не съм виждал от години, шкафове, пълни с предмети, напомнящи за минали моменти, които искам да обезсмъртя.

Бари Стивънс казва: „Когато живеех със семейството си, имах навика два пъти в годината да обхождам къщата и да се спирам за няколко минути пред всеки предмет... Ако се окажеше, че през последните няколко месеца нито го бяхме използвали, нито му се бяхме радвали, го изхвърляхме...“

(Как ѝ завиждам!) Повечето от нас се страхуват да се разделят с вещите, защото се опасяват, че утре ще имат нужда от тях.

По-малко драстичният вариант на този подход е да стоим на разстояние от нещата и хората, вместо да се отделяме напълно от тях. Този модел е добре познат на двойките, които не успяват да устоят на идеята да скъсат, но и не могат да останат заедно. Тогава „казват“, че се разделят.

Използвам кавички за „казват“, тъй като става дума само за привидност. В действителност продължават да се виждат както преди, дори по-често; живо ги интересува какво прави, казва, мисли и иска другият. В много от случаите излизат заедно и срещата завършва в леглото.

Целта е ясна: да не *преживеят* болката, която би им донесла раздялата.

След време тези ситуации водят до повтарящ се цикъл, при който всеки път, когато единият от двамата понечи да провокира раздяла и да преживее собствения си траур, другият се появява, за да напомни за себе си, да противодейства и да прекъсне траура.

Последният, трети механизъм за бягство от болката се свежда до нейното отричане.

Загубата, раздялата, смъртта — те просто не съществуват.

„Това, което загубих, сигурно е все още някъде и аз ще го открия“.

Или...

„Той сега е много объркан, но ще се върне при мен“.

Или...

„Някой му е напълнил главата с глупости, но едва ли говори сериозно“.

Или...

„Само тялото му е мъртво, духът му все още е с мен...“

При този последен тип поведение на отрицание много често се наблюдава намесата на моите колеги, които допринасят за отхвърлянето на реалността.

Правят го, когато обезценяват загубата.

Правят го, когато упражняват натиск за прекъсване на процеса.

Правят го най-вече, когато в процеса на нормален, разумен, предвидим и здравословен траур предписват антидепресанти на пациента, „за да излезе от кризата“...

Това поведение на отрицанието спомага за удължаването на траура, но не и за избягването му.

За мен е важно да изживявам болката в нейната пълнота — болката от загубата, от промяната, от смъртта.

Ако не мога да се отделя от онова, което днес го няма, няма да се почувствам свободен да се свържа с другото, което в този момент продължава да е с мен.

## ПИСМО 27.

Клаудия,

Знаех си, че отговорът ти на предишното ми писмо ще повдигне въпроса за двойките.

Дали защото интуитивно те познавам, или защото е проекция на собственото ми желание да говоря по темата?

Темата за неразделните двойки винаги ми напомня за едно разграничение, което не пропускам да посоча на пациентите си при всеки удобен случай: да бъдем заедно с другия и да бъдем вкопчени в него са две съвсем различни неща.

Това разграничение е жизненоважно.

Да сме заедно — означава да стоим редом до другия, в съприкосновение, рамо до рамо, и разбира се, приемайки възможността, че може да се разделим.

Съвсем различно е, когато сме се вкопчили в другия. Както показва думата, тогава здраво сме се хванали и притиснали към другия.

Какво означава това?

Означава, че някаква част от единия запълва празнина у другия — и обратно.

Аз отговарям за глупавата ти страна, в замяна, на което ти приемаш да се грижиш за отворотелните промени в настроението ми. Докато сме заедно, аз ще съм глупакът, а ти — лудият. Но да внимаваме с раздялата, защото, ако се разделим, ти отново ще трябва да станеш толкова глупав, колкото си бил, преди да се запознаем, а аз — толкова безотговорен, колкото винаги съм бил.

Възможността за раздяла не съществува, понеже, ако се разделим, всеки от нас ще трябва да приеме собствената си празнина и

да я запълни сам (нещо, което очевидно не сме били склонни да направим, когато сме предпочели да се вкопчим в другия).

Само когато сме заедно, можем да постигнем близост.

Само когато съществува възможността за раздяла, оценяваме факта, че сме заедно.

Нека сега отнеса всичко това към собственото ми разбиране за същността на двойките.

Вярвам, че една двойка не е съставена от двама души, нито е едно цяло, а три различни индивида: той, тя и двойката.

Някои двойки осъществяват съжителство, основано на тезата за *двойката като едно цяло*: ходят навсякъде заедно, имат една и съща професия, приятелите им също са двойки, всичко е в единение. Всичко! И *всичко* тръгва на зле, когато установят, че не се произвеждат тоалетни с две седалки. Краят идва, когато единият от двамата (най-често с помощта на терапия) установи, че е изчезнал като личност, и реши да възвърне индивидуалността си.

Има двойки, които са по-„модерни“ и използват подхода на *двамата индивиди*: Той и Тя. Всеки от тях допринася с нещо към връзката, но без да престава да пази собствената си територия и да дозира прецизно моментите, които прекарва с другия.

Това може да е чудесен модел за връзка, но не и за двойка, защото двойката като такава не съществува — няма общи планове, няма общи отпавни точки. В резултат на своето не-съществуване този *индивид-двойка* нито може да расте, нито да се развива.

Докато не дойде ден, в който се срутва последният от многото мостове, свързвали някога тези два острова. Тогава островите отново стават острови — независими, но и самотни.

Последно ще се спра на най-рафинирания и може би най-често използвания похват, който е и най-прикрит: „Двойката е съставена от два индивида - аз и двойката“. Какво ще кажеш? Зловещо, нали? Най-страшното е, че съществуват връзки, в които този подход бива наложен от единия и безропотно приеман от другия, който е зависим от партньора си и е лишен (но само той) от собствен живот.

Когато някой терапевт успее да накара пациента сам да види тези ситуации, му излиза име на „разводаджия“.

\* \* \*

Целта на тази пледоария е да се опитам да разбера защо съжителството в двойка е толкова трудно. *Защото трябва да се съвместят интересите на трима!*

Прекрасно е, когато се появи хармонията между тримата... Аз, ти и ние...

Вълнуващо!

Това ми напомня за стихотворение, което написах преди години.

*В началото съм аз, със себе си,  
после идваш ти...  
Приближавам се и казвам нещо,  
и те докосвам, слушам, вдъхвам...  
Двама сме.  
Още повече се приближавам и те чувствам,  
сливаме се, ставаме едно,  
и ти оставаш ти, а аз оставам аз —  
сега сме общо трима,  
и тримата вибрираме с еднаква честота...  
Когато сме трима,  
имам моите и твоите ръце,  
и две усти,  
и penis, и вагина,  
и моята брада, и твоите гърди,  
и оргазмът ми е троен —  
твоят, моят, нашият...*

*Прекрасно е,  
така прекрасно е,  
когато ти и аз се любим.*

## ПИСМО 28.

Клаудия,

Задаваш ми все по-трудни въпроси.  
Любовта... Какво е любов?

Нека започнем от очевидното.

Любовта е чувство и като такава, е свързана с усещането... С усещането за какво?

Нека първо ти припомня, че нищо не е абсолютно, и след това да ти кажа, че това, което наричам любов, е *радостта от самото съществуване на другия*; или може би трябваше да кажа: *на онова, което обичаме* (човек или не).

С други думи, любовта не зависи от това какво прави, казва или притежава обектът. За любовта ми няма значение дали това, което обичам, е до мен, или ме е напуснало; когато обичам, не се вкопчвам, не манипулирам, не оказвам натиск. Любовта е пълното приемане на другия.

Спомням си един цитат на Карл Роджърс: „Когато усетя, че ме приемаш напълно, тогава — и само тогава — мога да ти покажа най-нежното си аз, най-крехкото си аз, най-любовното си аз и най-вече — само тогава — мога да ти покажа най-уязвимото си аз“.

\* \* \*

Всичко, казано дотук, ми помага да отделя любовта от три други преживявания, които хората често бъркат с нея:

- Влюбване
- Желание
- Нужда

За *нуждата* вече стана въпрос и ти казах, че тя представлява жизненоважната необходимост от нещо (например кислород, помниш ли?). Лично аз се съмнявам, че е възможно да се изпитва нужда от друго същество. Да, знам, че понякога мога да убедя сам себе си, че „имам нужда“ от някого. Въпреки това ми е напълно ясно, че тази мисъл ми служи единствено да се самозаблуждавам.

Чувствам, че когато „имам нужда от теб“, поставям собственото си оцеляване в зависимост от теб, негласно те принуждавам да поемеш отговорност за моята привързаност, изчезвам като личност и се опитвам да те превърна в насъщна необходимост.

*Желанието*, от друга страна, знае, че такава нужда не съществува. Думата произхожда от латинското *quaerere*, чието значение е „опитвам се да получа“.

Желанието е синоним на жажда и апетит.

Когато *желая* нещо, аз го *желая за себе си*.

С желанието си аз те въвличам в своеобразно притежание и очакване; с желанието си не ти позволявам да *бъдеш*, да съществуваш, да даваш, да ме оцениш.

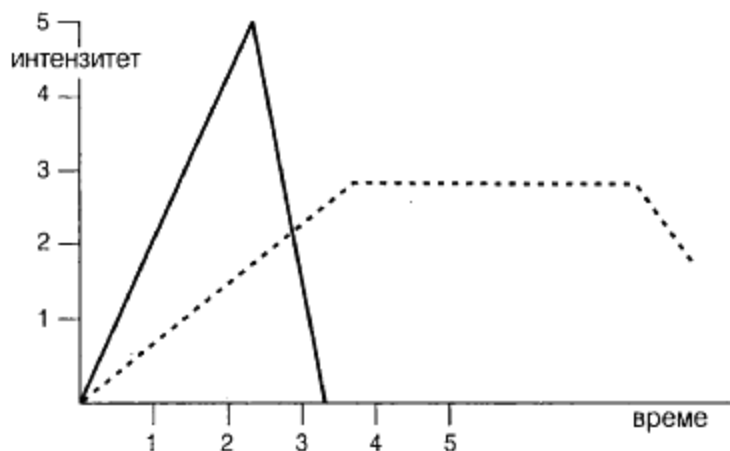
„С желанието си аз подрязвам крилете ти и така оставаш завинаги край мен. Но ако това, което изпитвам към теб, е любов, аз се радвам, че ти порастват криле, и се радвам, когато видя, че политаш“.

Първия път, когато чух тези думи, ги произнасяше някакъв говорител по радиото. Все още усещам завистта, която в онзи ден изпитах към човека, съумял да изрази тази идея така красиво.

*Влюбването* няма нищо общо с казаното дотук, защото според мен влюбването не е чувство, а страст.

Ще се опитам да го изразя графично:





Плътната линия съответства на страстта — много силен афект, до който се стига бързо (за седмици, часове, дори минути) и който изчезва също толкова бързо.

Пунктираната линия представлява чувството — то расте бавно и неусетно, задържа се продължително на пиковата си позиция, след което постепенно отмира. (Дали винаги става така? Не знам.)

Тълковният речник определя *страстта* като: 1. Неудържимо увлечение. 2. Желание, чувство, което трудно се контролира. 3. Разпаленост. 4. Предмет на дълбоко увлечение.

Аз лично не се съмнявам ни най-малко, че страстта се контролира трудно. Но това в никакъв случай не означава, че е неприятна.

Истината е, че когато ми се случи да се влюбя в някого или в нещо, това ми се струва едно от най-прекрасните преживявания...

Бих ти казал, че обичам страстите си, особено когато осъзная, че нито имам нужда от тях, нито искам да ме съпровождат безкрайно. Чисто и просто се радвам всеки път, когато успея да се влюбя.

Всеки ден се срещам с хора, които се страхуват от страстите си, които толкова се боят от опасността да ги връхлети вътрешно безредие, че никога не си позволяват да се влюбят и още по-малко — страстно да намразят нещо.

Познавам и хора, изпаднали в другата крайност: за които чувствата са само преходни и безсъдържателни страсти, понеже се страхуват от дълбочината, която носят емоциите. Впускат се възторжено във връзки и няколко дни или няколко месеца по-късно се

оплакват, че връзката им вече не е такава, каквато е била преди. Тогава я захвърлят като лишена от стойност, защото страстта си е отишла.

Напоследък ми се струва, че този тип човек — ще го нарека „страстотърсач“ — се среща все по-често. В света, в който живеем, много хора като че ли не намират ясен смисъл на живота си и посредством наркотици и подобни вещества се опитват да избягат в света на измамните удоволствия...

Човек може да бъде зависим от външни наркотици, каквито са марихуаната, кокаинът, различни анксиолитици<sup>[1]</sup>, болкоуспокояващи, въглехидратите (към които са пристрастени затлъстелите хора), никотинът или алкохолът. Човек може да бъде зависим и от ендогенни наркотици — моят случай е точно такъв.

Когато попадне в опасна ситуация или е под силно напрежение, организмът отделя голямо количество силен стимулант. Тази субстанция, чиято цел е да подготви организма за действие и която се синтезира в гигантската лаборатория на тялото — по-конкретно в надбъбречната жлеза, — е адреналинът.

Всеки ден през кабинета ми минават хора, които са истински пристрастени към адреналина. Тези хора не могат да се наслаждават на нищо, ако то не се случва в ситуация на високо напрежение. През целия си живот са вървели по острието на бръснача и неспирно провокират и поддържат около себе си екстремни ситуации, за да могат да ги преживяват интензивно.

Няма нужда да ти пояснявам, че подобно на всички наркомании, тази също е опасна и колкото и невероятно да звучи, може да бъде смъртоносна (инфаркт на миокарда, перфорация на язвата, астма, улцерозен колит и т.н.). Между другото, винаги съм вярвал, че точно тази е първопричината за редица случаи на хипертиреоидизъм: пристрастяване към ефекта на тиреоидните хормони.

Както виждаш, понякога миналото ми на лекар надделява... Но да се върна на думата си.

\* \* \*

Ако можех да избирам чувствата си към околните, бих избрал да съм влюбен в тях — от цялото си сърце.

Докато тази страст отмира, бих избрал изпод нея да се заражда чувството.

Бих избрал аз и човекът срещу мен да не се плашим от изчезването на страстта и да съумеем да се справим с промяната, която ще настъпи, когато силата на чувството се превърне в дълбочина...

Бих избрал това чувство да бъде любов, не просто желание.

И най-накрая, бих избрал възможността понякога да се влюбвам отново в човека, когото обичам.

---

[1] Транквилизатори, успокоителни средства. — Б.р. ↑

## ПИСМО 29.

Скъпа моя приятелко,

Казваш, че писмото ми, посветено на любовта, ти е харесало, че ти е помогнало да си изясниш някои неща и че ти е трудно да осъзнаеш дали някой те обича, или само те желае, или се нуждае от теб...

Нека първо те попитам: защо ти е да знаеш какво точно изпитва другият?

Мисля, че това е свързано с желанието ти да получиш допълнителна сигурност. Така или иначе, единственото истинско нещо е онова, което чувстваш ти. Запитай се по-скоро дали ТИ се чувстваш желана, нужна, обичана — и бъди вярна на това свое чувство.

Да си представим, че някой те обича. Обича те силно, но ти не се чувстваш ни най-малко обичана. За какво тогава ти е обичта му?

Нека сега си представим обратното: някой те обича съвсем малко, а ти се чувстваш безпределно обичана. Нима ще го напуснеш заради това, което казва, че чувства?

*Винаги съм вярвал, че най-прекрасният отговор на думите „много те обичам“ е „аз също чувствам, че много ме обичаш“.*

Другото, което казваш — за демонстрирането на чувството, — според мен няма нищо общо със самото чувство.

Всъщност „правя“, „показвам“ и „демонстрирам“ са три съвсем различни неща.

Преди да продължиш да четеш, отдели няколко минути, за да си отговориш на следните въпроси:

1. Какво означава „показвам“? С каква цел ти показвам?
2. Какво означава „демонстрирам“? С каква цел ти демонстрирам?

Сигурен съм, че си забелязала следното:

Когато „показвам“, правя така, че *нещо да стане очевидно*, за да можеш да го видиш.

„Демонстрирането“, от друга страна, е съвсем различно — това е действие, целящо да *докаже нещо*, така че ти да го повярваш.

Всичко това означава, че когато „показвам“, изхождам от мисълта, че ти *не виждаш*, а когато „демонстрирам“ — от мисълта, че ти *не вярваш*.

Когато връзката ми с теб е лишена от предразсъдъци, когато съм самият аз и ти позволявам ти също да си истинска, тогава действам без предубеждения. Затова не ти показвам нищо и не ти демонстрирам любовта си. Чисто и просто съм аз самият и правя това, което чувствам, без да се тревожа какво виждаш или на какво вярваш ти.

Това мое убеждение е толкова силно, че когато се уловя в опит да показвам или да демонстрирам това, което съм или което чувствам, си давам сметка, че манипулирам, че не съм искрен със себе си, че влизам в условности и налагам условности. Накратко, когато показвам и демонстрирам, се чувствам смешен.

Имаш пълното право да не виждаш и най-вече, пълното право да не вярваш. Кой съм аз, че да изисквам от теб да виждаш и вярваш във всичко, което виждам или в което вярвам самият аз?

В случай че всички тези аргументи не са ми достатъчни, си задавам следния въпрос: Откъде знам, че няма да видиш нещо, ако не ти го покажа аз? Няма ли да повярваш в нещо, ако не ти го демонстрирам?

Очевидно е, че единственият ми аргумент е: на твоето място аз не бих видял; на твоето място аз не бих повярвал...

Проекция! Ако това не е проекция, здраве му кажи!

Антонио Поркия<sup>[1]</sup> пише: „Ако аз съм аз, защото ти си ти, а ти си ти, защото аз съм аз, тогава нито аз съм аз, нито ти си ти. Но ако аз съм аз, защото аз съм аз, а ти си ти, защото ти си ти, тогава ти си ти и аз съм аз“.

---

[1] Аржентински поет от италиански произход (1885–1968 г.). — В. пр. ↑

## ПИСМО 30.

Ах, Клаудия...

Най-накрая ми задаваш лесен въпрос.

Оргазмът не е нищо друго, освен неизбежната последица от правенето на любов.

В случай че горното не е ясно:

**НЕИЗБЕЖНАТА ПОСЛЕДИЦА ОТ ПРАВЕНЕТО НА ЛЮБОВ**

## ПИСМО 31.

Клаудия,

Не искам да тичам, нито да се спра на едно място. Искам да вървя.

Каква е разликата между тичането и вървенето?

Скоростта?

Не, сигурен съм, че не е това. Възможно е да вървим бързо и да тичаме бавно.

Не, не е това!

Преди малко бях на улицата... Тичах и вървах, бързо и бавно. И тогава разбрах: когато вървя, единият ми крак винаги е в контакт със земята. Винаги! Когато тичам, има един миг — съвсем кратък, — в който се намирам във въздуха, без въобще да докосвам земята.

Сега ми става ясно защо, когато тичам, съществува по-голям риск да падна.

Не искам да тичам, искам да вървя.

— Да вървиш? Накъде?

— Напред.

— Къде е „напред“?

— Не знам. Напред е там, където отивам аз.

— Как така? Нима „назад“ не съществува?

— Не. Днес не.

## ПИСМО 32.

Клаудия,

Нека да се върнем в детството ти и да ти разкажа една приказка.  
Не, ще ти разкажа две.

### ИЛЮЗИЯ

Имало някога дебел и грозен селянин,  
който се влюбил (и как иначе?)  
в прелестна русокоса принцеса.  
Един ден принцесата — иди, че разбери защо —  
целунала дебелия и грозен селянин...  
И той магически се превърнал  
в строен и напет принц...  
(Такъв поне го виждала тя...)  
(Такъв поне се чувствал той...)

### ПРИКАЗКА ЗА ЕДИН МНОГО ГРОЗЕН ЖАСМИН

Живял някога един жасмин, който се влюбил в една далия. Жасминът бил много грозен. Далията била много красива, но била влюбена в един гладиол. Един ден далията излязла на разходка с гладиола. Жасминът много се натъжил. Гладиолът бил много красив, но бил лош. Жасминът бил грозен, но много добър. По-късно далията се омъжила за жасмина. Никой не разбрал защо избрала него, той бил толкова неприятен на вид. Но двамата доживели в сговор до дълбока старост.



Поука: Няма значение какви сме отвън, важно е какви сме отвътре.

Демиан

Първата приказка е моя, написах я преди много години.

Втората приказка написа синът ми, когато бе на осем — предавам я дума по дума.

Беше само на осем! Можеш ли да си представиш? Само на осем!  
Как му завиждам!

Трябваше да минат повече от трийсет години от живота ми, трябваше да завърша десетгодишното си образование, още четири години терапия и да прочета безброй книги, за да открия нещо, което синът ми — от позицията на своите осем години, обобщи само в едно изречение: „Няма значение какви сме отвън, важно е какви сме отвътре“.

Преди няколко седмици, по време на групово занятие, един от пациентите ми — Херардо, повтори нещо, прочетено преди време: че децата са като джуджета, възседнали раменете на великан. (Колко истина има в тези думи...)

Мисля си за децата ми... Толкова много ги обичам! Отново си спомням, че „ако те обичам, аз се радвам, че ти порастват криле, и се радвам, когато видя, че политаш“.

Демиан и Клаудия влизат в стаята, сядат на пода и ме наблюдават, докато пиша. Вече не пиша на теб... Пиша на тях.

*Децата...*

*Искам да съм вашата писта за излитане,  
искам да съм попътният ви вятър,  
искам да съм просторното небе  
и няма да отричам,  
че искам да съм спътник в полета ви.*

*Но разбирам,  
че никой от вас няма нужда от мен, за да лети.  
Единствената ви **нужда**  
е да сте самите себе си.  
И това ви стига!*

## ПИСМО 33.

Мила моя,

В едно от първите писма ти казах, че специфична черта на невротичите е тяхната незрялост. Също така ти обясних, че това понятие е свързано с прехвърлянето на външната подкрепа към самоподкрепата.

И така. Какво е самоподкрепа?

Според Джон Стивънс, когато хипнотизаторът потопи пациента в хипнотичен транс и му каже: „Сега ще усетиш студ“, йерархията на възприятията на хипнотизирания се организира така, че думите на хипнотизатора са по-важни от собствените му усещания.

В известен смисъл всички живеем хипнотизирани.

Толкова често са ни повтаряли едни и същи неща. Чували сме ги от родители, чичовци, учители и съседни... Чели сме ги в книги и списания... Виждали сме най-любимите ни същества да приемат безрезервно тези думи, без през ум да им мине да ги поставят под съмнение...

След всичко това как да не живеем хипнотизирани? Вярваме в тези думи повече, отколкото в собствените си чувства.

Най-лошото е, че сме толкова дресирани в този процес, че някои от нас дори са успели да се запасят с достатъчно хипнотични послания. Успели сме да се самохипнотизираме!

Самоподкрепата е свързана с разхипнотизирането.

Самоподкрепата означава да осъзная, че краката ми са достатъчно силни, за да издържат собствената ми тежест.

Самоподкрепата означава да съм свързан с усещанията си. („Трябва да изоставиш съзнанието и да се върнеш към усещанията си“, казва Фриц.)

Самоподкрепата означава да вярвам в себе си повече, отколкото във всичко друго.

Самоподкрепата означава завинаги да изоставя това, което аз наричам *течно поведение*.

Понятието *течно поведение* идва от паралела между едно от физическите свойства на течностите и природата на невротичните хора.

Течността няма форма: *нагажда се към формата на съда, в който се намира*.

Когато функционирам по подобен начин, когато се опитвам да приема формата на онова, което околните изискват от мен, когато вярвам, че не съм нищо друго, освен сборния образ, който те виждат у мен, когато единствено се старая да отговоря на нечии очаквания, тогава поведението ми е течно.

— В такъв случай какво предлагаш? „Каменно“ поведение?

— Съвсем не!

Искам поведение, което да е достатъчно солидно, за да се утвърди само, да е достатъчно гъвкаво, за да не изпадне в статичност, и да бъде адекватно с действителността.

Бих казал, че искам поведението ми да е *пластично*.

Обществото обича „каменното“ поведение. „Колко силен характер има този човек!“, казват хората. Това, което чувам аз, е: „Винаги реагира по един и същи начин, когато е изправен пред едно и също предизвикателство“. Разбира се, че е желателно другият да бъде такъв... Мен напълно ме устройва другият да бъде такъв: по този начин става предвидим, мога да разчитам на реакцията му и на това, че никога „няма да ме разочарова“.

Разбираш ли каква манипулация е да искаме околните да проявяват „каменно поведение“?

Когато постигна истинска близост с теб, тогава разбирам, че поведението ти днес ще е едно, а утре — друго. Нещо повече — сега ще е едно и след миг ще е противоположно. (Трудно е, знам. Бих искал и аз да мога така.)

Излиза, че да сме противоречиви и да сме непоследователни са две различни неща.

Противоречив съм тогава, когато днес казвам „да“, а утре — „не“. (Както един ден ми каза Алехандро: „Днес има четири букви, а

*вчера* имаше пет“.)

Непоследователен съм, когато тук и сега казвам „да“, а действията ми казват „не“.

Противоречивостта е здравословна: тя представлява част от пластичното поведение, от способността ми да се променям, от възможността ми да се преобразявам с времето.

Непоследователността е нездравословна: тя е симптом, че ми липсва яснота, тя е опит да прехвърля объркването си върху някого друго. Последователността е като куче, захапало опашката си; представлява откъсване от собствената ми личност; тя е и липса на уважение към околните и към самия мен.

Тези две неща не бива да се бъркат с безумието.

Що за човек е безумецът ли?

Прилагам снимка на един безумец.

## ПИСМО 34.

Клаудия,

Току-що прочетох за седми път *Notes to myself* на Хю Прагър.

Коментарът ми е:

да, да, да, да, да, ДА, ДА!!!

## ПИСМО 35.

Клаудия,

Благодаря ти, че ми изпрати копия на предишните писма. Толкова ми беше приятно да ги прочета! Има куп неща, които много ми харесаха.

Между нас да си остане... Харесаха ми толкова много, че на места се съмнявах дали съм ги написал аз... (Нещата стават сериозни. Да не би да ме обзема скромност? Съмнявам се...)

Забележката за скромността е интересна.

Макар да ненавиждам целите, чувствам, че никога няма да успея да бъда скромен.

Понякога, когато се погледна от страни, се виждам толкова самонадеян, тъй възискателен, така горд от себе си...

Тълковният речник казва: „Скромнен: обикновен, незначителен“.

Не съм скромен.

Когато се хваля с егоизма си, когато чувствам, че съм най-важният човек на света (с две прекрасни изключения — децата ми), когато вярвам, че съм центърът на моя свят, когато търся всички отговори вътре в себе си... Не, не съм скромен.

А околните? Останалите? Тези, които обичам?

Нима не правя нищо за тях?

НЕ!

Усещам, че понякога изпитвам удоволствие от това да доставя удоволствие на теб — и тогава го правя. Когато ти казвам, че го правя за теб, те лъжа. Истината е, че *всичко* е за мен; заради себе си избирам да се откажа от това, което искам, за да ти дам нещо. Какъв егоист съм, а?!

Да.

В края на краищата, ако някой ме нарече „егоист“, какво ми казва? Казва ми: „Не мисли за себе си, мисли за мен“.

Е, кой тогава е егоистът?

Преди три или четири хиляди години в *Талмуда* е казано следното:

Ако аз не помисля за себе си, кой ще го направи?

И ако мисля само за себе си, кой съм?

И ако не сега, кога?

Има три категории хора.

В първата са онези, които, стане ли им студено, подаряват всичките си топли дрехи на някой друг. Хората от втората група, почувстват ли студ, обличат топлите си дрехи. В третата група са онези, които ще запалят огън, за да стоплят себе си, както и всички останали, които искат да се сгреят.

Първият тип хора умират от студ, те са самоубийци. Вторите са клетници, защото умират сами. Третите са нормални човешки същества с присъщите им зрялост и егоизъм (палят огъня, защото на тях самите им е студено).

Аз искам да съм онзи, който пали хиляди огънове; нещо повече — искам да науча хиляди хора да палят огънове.

Няма никакво съмнение, че *не съм скромен*.



## ПИСМО 36.

Клаудия,

По всичко личи, че за да придобием социални умения, трябва да повярваме, че...

... лъжата е нещо лошо.

... да се работи е хубаво.

... парите не са най-важното.

... сексът е неприличен (или поне донякъде, освен ако не е „с любов“).

... подчинението е похвално (още повече, ако е безпрекословно).

... комунистите (или фашистите, или арабите, или чернокожите) са лоши (или добри, ако аз съм комунист, фашист, арабин или чернокож).

... материализмът е лош.

... идеализмът е още по-лош.

... да се живее без очаквания за бъдещето е неправилно.

... добрината е нещо положително.

... нищо не е по-добро от интелигентността.

... бездействието е вредно.

... змиите са зли (или отровни, или опасни).

... няма нищо по-добро от реда.

... агресията е страшна.

... човекът е висше животно.

... самоконтролът трябва да се дава за пример.

... хубаво е човек да има ясни цели.

... глупаво е да се действа импулсивно.

... да се планира е умно.

... гълъбите са добри, а гарваните са лоши.

... егоизмът трябва да се порицава.

... любовта е по-добра от омразата.

... тъгата е нещо отрицателно.

... нищо не е по-лошо от смъртта.  
... най-лесният път никога не е най-добрият.  
... вярата е възвишена.  
... лудостта е болест.  
... крайностите са лоши.  
... най-хубавото е човек да е професионалист...  
... за да бъдем обичани.

## ПИСМО 37.

Клаудия,

Права си, предишното ми писмо беше удар под кръста.

Наричам всички тези предписания „морал за масова употреба“. Това било хубаво, онова било лошо... Какво означава хубаво и лошо?

Често казвам на пациентите си, че никога не съм убивал човек — и пояснявам, че това е така, защото никога не съм имал основателна причина.

Коя причина би била основателна?

Нека си представим, че се прибирам у дома и виждам, че някакъв непознат е хванал децата ми и е опрял нож до гърлата им. Когато ме вижда, непознатият се хвърля към мен. На свой ред,хващам първото попаднало ми оръжие — нож, пистолет, бухалка, тръба... Няма значение! Боря се за живота си и за живота на децата си. По време на схватката го убивам. Тази причина би била основателна.

Нека се върна на мисълта си: ако мога да оспоря безпогрешността на предписанието „Не убивай“, как да не оспоря всичко останало?

А законът? Къде остава законът?

Наскоро разговарях по този въпрос с един познат адвокат — Антонио, и той ми помогна със следното обяснение, което ми се стори изключително ценно: законът не казва какво да се прави или какво да не се прави.

Нека вземем следния пример: А измамва Б. Полицията арестува А и го осъждат на шест месеца затвор или да плати обезщетение в размер на определена сума.

Законът не казва: „Не мами“. Законът казва: „Онзи, който мами друг, при определени условия, трябва да изтърпи едно или друго наказание“. Законът спира дотук. Именно превръщането на закона в морал е това, което изкривява социалната му функция, поставя индивида в калъп, масовизира и омаловажава жителите на една страна.

Въпреки това обществото, в което живеем, убедено вярва в морала за масова употреба. Толкова усилия са положени за създаването на тези предписания — това каприз на обществото ли е?

Не, според мен не е.

Мисля, че подобни опити да се регулира поведението на индивидите се основават на едно „философско“ предубеждение, което също е предназначено за масова употреба и гласи: „По своята същност човекът е зъл демон, неудържим звяр, движен от най-ниските си страсти, разрушителен и жесток“.

На вниманието на всички, които са повярвали:

ТОВА Е ЛЪЖА!

Непоколебимо вярвам, че когато върху човека не се упражнява никаква принуда, когато той е истински свободен и усеща, че околните го приемат, че е постигнал истинска близост с тях — тогава показва най-любящото, най-искреното, най-благого, най-смиреното, най-щедрото, най-честното, най-чувствителното си и съзидателно Аз.

Изхождайки от този поглед към човешкото същество, не ми трябва да втъпявам някакъв предписан морал в работата си. Клиентът ми не иска от мен — макар понякога да си мисли, че иска — морална преценка за това кое е „правилно или неправилно“, кое е „справедливо или несправедливо“.

Това, което изисква клиентът ми, е здрава връзка с действителността, благодарение на която да може да се развие, сам да се открие и никога повече да не се отдели от себе си.

В това се състои разликата между терапевта и духовника.

Духовникът трябва да се съобразява със задължението да налага определен морал, който следва да бъде приеман като норма и мярка.

За разлика от него, терапевтът изхожда — поне би било добре да изхожда — от позицията на откритост и непредубеденост, без предварителен морал и с поглед към действителността на пациента.

Свързвам всичко това с психоанализата.

Струва ми се, че част от човечеството гледа на психоанализата като на някаква нова религия. Има психоаналитици, които се изживяват като духовници (ортодоксални, консервативни, дори реформатори). Те приемат всяка съпротива като ерес или като вероотстъпничество; много от пациентите, които се подлагат на психоанализа, не се различават от последователите на дадена секта, ложа или вероизповедание.

Онова, което класическата религия заклеймява като „грех“, тук е „болест“. Някогашното „божествено изпитание“ днес е „травма“. Бившият „екзорсизъм“ днес е „катарзис“.

В някои моменти Дяволът и несъзнателното То си приличат.

Привържениците на тази нова религия трябва да се молят три или четири пъти седмично в свещения храм, символизирай от кушетката на психоаналитика, от която, разбира се, не могат да видят жреца. Исках да кажа — терапевта.

Подобни опити за установяване на контакт с несъзнателното (буквално „онова, за което нямаме съзнание“) не се различават по нищо от начина, по който нашите прадеди са постигали състояние на екстаз, за да се свържат с „неназовимия“, „непознаваемия“ и „всевишния“ — Бог.

Нека да предупредя наивните:

Терапията не е религия.

## ПИСМО 38.

Клаудия,

От три седмици не съм ти писал...

Не съм си писал...

Не съм писал...

Всичко започна на 6 юли.

Изведнъж ме прободете силна болка в корема, отдясно. „Храносмилателно разстройство“, казах си аз и не й отдадох особено значение.

Болката продължи, ден след ден, седмица след седмица...

Започнах да се чувствам уморен, потиснат, замаян, отпаднал.

Лекарят предположи, че става дума за проблем с жлъчката (вероятно камъни).

Само за месец отслабнах с шест килограма. Предписаха ми диета и медикаментозно лечение, от което настъпи леко подобрене.

Болката намаля, но не изчезна.

Борех се с нея непрекъснато: успявах да я отдалеча от себе си за миг, но само секунда по-късно се връщаше и започваше да се прокрадва към гърба и слабините.

Направиха ми ехография: „Прегънат жлъчен мехур, леко увеличен черен дроб; без сериозни аномалии“. Вероятна диагноза: възпаление на жлъчката. Лечение — „чакай да ти мине“. Точка. В продължение на още месец бях зле; отслабнах с още три килограма и нямах сили за нищо...

Вчера Аз и *Терапевтът* ми седнахме да поговорим.

— Какво ти е?

— Не знам.

— Какво чувстваш?

— Зле ми е и чувството е по-различно от всичко, което съм изпитвал досега.

— Боли ли те?

— В момента съвсем леко. Но не е само това.

— Страх ли те е?

— В един момент си помислих, че ме е страх. Близките ми намекваха, че е точно това, но аз не съм съгласен. Мисля, че по-скоро се бяха уплашили те. Не е страх. Виж, никога досега не съм чувствал нещо подобно.

— Опитай се да мобилизираш способностите си за осъзнаване и да се свържеш с усещането. Позволи на въображението си да говори. Сега!

— Спомням си Инес, когато направи аборт... Помня Кристина след развода й... И Тито, когато се запознахме...

— Кое обединява тези хора в моментите, за които говориш?

— Бяха потиснати...

— Е, и?

— Точно така! Депресиран съм! Депресиран! Удивително е как точно в момента осъзнавам, че никога преди не ми се е случвало да съм депресиран — истински, неподправено и напълно.

— Какво изпитваш, когато си депресиран?

— Усещам, че съм съвсем сам и съм тръгнал на дълъг път. По пътя има огромни камъни и дълбоки бездни, които не ми позволяват да продължа... Нямам възможност да направя каквото и да е, нямам сили да повдигна камъните, нито да прескоча пропастите... От векове кретам по този път... Много съм изморен и се питам дали си струва да продължавам. Искам да си представя края на пътя, а единственото, което успявам да видя, е пътечка, която се стеснява и стига до един надпис. Надписът гласи:

ТОВА Е КРАЯТ.

И толкова!

Казвам си, че е невъзможно... Трябва да има нещо повече!

Поглеждам задната страна на табелата. Там също пише нещо.

## ТОВА НАИСТИНА Е КРАЯТ.

— Какъв край?

— Краят. Окончателният край.

— Смъртта ли?

— Сигурно има нещо общо и с нея, но не става дума да спрем да дишаме, да вървим или да тупти сърцето ни; по-зле е. Става дума да спрем да чувстваме...

— Свържи се с това чувство.

— На пътя съм. Едва напредвам — първо вървя, след това започвам да се влача приведен, накрая се търкулвам надолу и колкото повече се търкалям, толкова по-мъничък ставам... Спирам да се търкалям... Лежа по очи и усещам тежестта на всичко върху гърба си. Целият свят, цялата Вселена се крепи върху мен и нямам сили да повдигна дори едно перце...

— Не се напъвай...

— Затиска ме... Затиска ме... Пронизва ме... Преминава през мен.

— Продължавай...

— В гърдите ми е зейнала дупка, през която се вижда какво има от другата страна. Виждам как дупката става все по-голяма. Ставам все по-лек. Нося се. Уж съм, а не съм.

— Остави се на течението.

— Оставям се. Така или иначе, не мога да направя нищо, за да му се противопоставя.

— Не става дума дали можеш, или не можеш да му се противопоставиш, а за това да се съобразиш със собственото си състояние. Става дума да не се противопоставяш на днешната си действителност. Става дума да не прекъсваш процес, който е започнал. Да позволиш на тази депресия да излезе: ако наистина е в теб, най-доброто решение е да се прояви и да се изчерпи, за да можеш след това да преминеш към следващия етап.

— Да...



## ПИСМО 39.

Клаудия,

Казваш, че си се затруднила да разбереш предишното писмо?

Човекът от предишното писмо пак съм аз. Поне засега. Невероятно е, че на моята възраст мога да позная едно напълно ново усещане, и то толкова силно.

— Мина ли? — чувам те да питаш.

— Да.

— Как успя да излезеш?

Истината е, че не съм излязъл: депресията просто си отиде.

Напълно съзнавам, че не съм направил нищо, за да се избавя от нея. Просто последвах съвета на Фриц и се отпуснах.

Днес, когато пътуването е приключило, чувствам, че се е случило нещо важно, забележително, ценно.

Чуствам, че съм различен от времето преди това да се случи. Сега съм по-спокоен, по-малко забързан.

Днес за първи път чувствам, че съм в състояние да разбирам пациентите си, когато изпаднат в депресия. Преди можех само да си представям какво чувстват, когато са потиснати. Сега знам. Благодарение на собствения ми опит и спомена за него мога да се свързвам с пациентите си — това е много важно за мен. Освен това, през тези месеци намалих работата — нещо, което исках да направя от години и все не смогвах. За сметка на това, в последните две седмици отново започнах да играя бридж, който бях изоставил преди много време заради „ангажиментите“ си. Отново намалих цигарите. И върви, че разбери защо, в резултат от целия този процес отслабнах с девет килограма (както знаеш, имах нужда, и то голяма).

— Аха, появил се е непоправимият оптимист, както те нарича Алдо!

— Знаеш ли, ако ми се удаде възможността да изтрия този мой житейски опит, ще трябва да се откажа и от всичко положително, което

ми е донесъл той — от всичко, което съм постигнал.

\* \* \*

Бари Стивънс: „Ако цената на всичко хубаво, което съм преживяла, се изразява във всичко лошо, което ми се е случило, не се отказвам от лошото, за да не загубя нищо от хубавото“.

Преди много време една от пациентките ми — Дида, ми каза:  
— Докторе, в един английски вестник прочетох фраза, която сигурно сте написали вие; ако не сте вие, то тогава е някой, който ви познава и я е написал под ваше влияние.

Подаде ми късче хартия, на което пишеше:

ХУБАВОТО НА ЛОШОТО Е, ЧЕ НЕ Е НАЙ-  
ЛОШОТО.

## ПИСМО 40.

*Боли ме от гнева ти,  
от тъгата ти,  
от огорчението.  
Това, от което ме боли най-много,  
е твоето мълчание,  
криенето ти от мен,  
всичките неистински „не знам“.  
Като в онова танго,  
„аз те търся и не те намирам“  
Претекст ли търсиш, за да си далеч от мен?  
Забрави ли, че аз изкачвам най-високи върхове  
само с мисълта за теб?  
Когато теб те няма,  
игрите на жмичка  
и препятствията,  
и споренето с гордостта ти  
така ме изморяват.  
Не ми се хлопа по вратата, която  
и двамата жадуваме да се отвори,  
но ти, не знам защо, подпираш.*

*Смущението ти е лъжа, но не и задръжките ти.  
„Времето“ ти е лъжа, но не и гордостта ти.  
Омразата ти е лъжа, но не и твоето безсилие.  
Постъпките ти са лъжа, но не и чувствата ти.*

*Аз съм като слепеца  
от поемата на Рафаел Леон,  
„разплакано размахал кърпа,  
без да знае, че влакът  
отпътувал е отдавна...“*

*Ела! Отвори ми! Говори! Гневи се!  
Аз съм тук!*

## ПИСМО 41.

Клодет,

Единственото, което ме изненадва в самоубийството на Г., е твоята изненада.

Съдейки по това, което ми разказваш, Г. не е правил нищо друго, освен да се подчинява на заповедите, които е получил от родителите си в първите години на своя живот.

Темата за родителските заповеди и разрешения е една от най-изследваните променливи в съвременната психология.

Тези заповеди (които са чиста проба обуславящи норми) стигат до детето по различни начини. В повечето случаи са имплицитни и се предават под формата на невербални послания.

Ерик Берн, за когото *Азът* е съставен от три състояния (*Родител*, *Зрял индивид* и *Детето във вас*), казва, че тези съпровождащи възпитанието ни повели остават закодирани в нашия вътрешен *Родител* (който не е нищо друго, освен интроекция на фигурите на бащата и майката) и че те моделират поведението ни в определени ситуации.

Берн предлага списък на тринайсетте „основни“ заповеди, от които произтичат всички останали. Заповедите на Берн са следните:

1. *Не бъди.* Тази заповед се издава, когато детето се роди в „неподходящ момент“. Родителите му са пред раздяла или са твърде възрастни, твърде млади, твърде бедни, твърде необвързани. Невинаги детето е плод на нежелана бременност — по-скоро е резултат от нежелано раждане.

Това уточнение е изключително важно. Напоследък с ужас виждам етикета „нежелано дете“ в медицинските документи, в които би трябвало най-много да присъства фразата „непланирана бременност“, чието значение е съвсем различно.

2. *Не бъди това, което си.* В този случай родителите са искали дете с различен пол, с различен цвят на кожата, дете, което е напълно здраво, или — както често се случва — са искали дете, което да заеме мястото на друг човек (неговия баща, неговата майка или братче, което наскоро е починало).

3. *Не се приближавай твърде много.* Това послание е свързано със способността или неспособността на родителите да се справят със собствената си болка. Когато детето има насреца си неспирно кървяща рана, причинена от семейна загуба, за него няма нищо по-нормално от това да си изгради съответното поведение. Има случаи, в които тази заповед е израз на затруднението, което самите родители изпитват при физически контакт. (Сесилия ми разказа за едно нейно пътуване до Германия, когато с ужас видяла как пред една детска градина родителите посрещали децата си с официално ръкостискане.)

4. *Стой настрана.* Това послание е донякъде свързано с предишното. Възможно е да е продиктувано от подсъзнателния защитен механизъм на родителите срещу страха от загуба, но нерядко детето го интерпретира в контекста на социалната изолация на семейството. Родителите нямат приятели, не посещават роднини, не принадлежат към никаква група, клуб или политическо ядро. Семейството представлява единица, която е изолирана от заобикалящата я среда.

5. *Не пораствай.* Тази заповед се дава от родители, които имат нужда от някого, за когото да се грижат — с други думи, искат дете, върху което да проектират собствената си нужда от грижа и защита. Понякога се наблюдава при родители, които се ужасяват например от мисълта как ще се справят с кипящата сексуалност на подрастващото си дете. Най-общо казано, родителите, които дават такава заповед, използват детето си, за да внесат смисъл в собствения си живот.

6. *Не бъди дете.* Тази заповед е противоположна на предишната (двете не са непременно несъвместими и съвкупността им се изразява в повелята *не съществувай*). Тази заповед се дава от родители, неприемащи отговорността да имат дете, което се нуждае от тях.

Понякога целта е да принудят детето да поеме грижата за по-малките си братчета или сестрички, или дори за родителите си, които се държат като деца.

7. *Не умееш.* Тук родителите подценяват постиженията на децата си, като неспирно ги сравняват с тези на други деца, с постиженията на възрастните и понякога дори с постигнатото от самите тях. С този механизъм те омаловажават егото на детето.

8. *Бъди нещастен.* Тази заповед се дава от родители, които обръщат внимание на децата си само когато децата имат проблеми или са болни. От съвсем ранна възраст децата биват възпитавани, че когато не са добре, това може да им донесе странични ползи.

9. *Не!* Това нареждане най-често се дава от родители, които са твърде плашливи. Детето се научава, че животът е опасен и че всичко, което прави, носи риск за него (особено нещата, които му доставят удоволствие).

10. *Ти не си важен.* Тази заповед идва от родители, които „нямат време“ да се занимават с училището на децата си, с приятелчетата им, с нуждите им. Тези отговорности са прехвърлени върху домашни помощници, баби или просто биват пренебрегвани. Понякога тази заповед се проявява в изключване на детето от семейната действителност („...трябва да говорим за нещо важно, ти върви да си играеш“).

11. *Бъди свършен.* Тази заповед е последица от суетността на родителите. Те изискват от децата си високи оценки, успехи в спорта или артистичен талант, за да се гордеят „със самите себе си“ за това, че детето им е толкова добро, способно или интелигентно. В образованието на децата си обръщат внимание или само на отличните бележки, или само на двойките. Първите се награждават, последните се наказват. Всички останали оценки са напълно пренебрегвани. „Какво означава ’много добър’? Голяма работа, ’много добър’ могат да пишат на всеки...“

12. *Не мисли.* Възможно е тази заповед да е разновидност на „не пораствай“. Тук скритата заплаха е свързана с това детето да има собствени идеи. Различните убеждения са опасни, да се мисли за „определени неща“ (секс, наркотици, свобода) е зловредно. Тази заповед има няколко нива: като се започне от „не мисли за онова, за което мислиш, а за това, което би трябвало да мислиш“, и се стигне до „не мисли за нищо“.

13. *Не чувствай.* Родителите дават тази заповед, когато се страхуват от собствените си чувства или когато определено чувство е изкоренено от емоционалния им регистър: често това са тъгата или болката, понякога е радостта.

Тази заповед също има разновидности:

„Не чувствай нищо“.

„Не чувствай болка“.

„Не чувствай онова, което чувстваш, а което аз ти кажа да чувстваш“.

Намирам тази последна заповед — дали заради професионална деформация, или защото се среща най-често — за най-непоносима. Боря се срещу нея всеки ден в кабинета.

Сигурен съм, че този списък е непълен и че зверствата, които сме в състояние да причиним на децата, са безгранични; въпреки това, ще дам само един пример, за да онагледя мнението си за възможните сценарии.

Както ти казах, тези заповеди се „програмират“ в децата по начин, който е малко или много неуловим — посредством жестове, движения на тялото, чрез актовете на поощрение или отхвърляне, които упражняваме още преди раждането на детето и които със сигурност материализираме в първата заповед, свързана с избора на името на новороденото.

Всички тези заповеди са причина детето да излезе от детството си (на осемгодишна възраст) с ясна идея за това какво се очаква от него. Детето (и зрелият човек) има нужда да се харесва, да се чувства обичано и приемано. Ето защо чувства, че е най-добре приемано от родителите си, когато изпълнява тези заповеди.



Въз основата на тези заповеди и на собствения си опит детето изгражда сценарий и сюжет за живота си, представляващ неговия собствен отговор на първите години от живота му.

Тези сценарии, разбира се, биват най-различни по продължителност, детайли, жанр, дълбочина и прочее.

Някои сценарии са драматични — с чудовища, преследвания и убийства.

Други са стандартни — със сватба, добра работа, две деца (момче и момиче) и спокойна смърт.

Има и трагични сценарии — със страдание, болка, крушение, лудост и самоубийство (в отговор на заповедта *не съществувай*).

И така, излизам от детството си с готов сюжет, запознат с всички необходими подробности, след което се захващам да търся останалите герои, необходими за сценария (спомняш ли си за психологическите игри?).

Но няма сме толкова могъщи, че сме в състояние да определим нещата, които ще ни се случат?

Разбира се, че не!

Въпреки това съм сигурен, че наличието на готов сценарий може да зададе определена тенденция. Това, което задейства сюжета, е механизмът на съзидателното предсказание.

Какво представлява съзидателното предсказание?

\* \* \*

Една сутрин Хуан се събужда и застава до прозореца, гледащ към улицата. Отсреща се намира модерната сграда на банка „Рога и копита“, където Хуан има сметка. С изненада забелязва някакво петно върху стъклената фасада и мигом си казва: „Тази банка ще фалира“.

Обезпокоен, излиза от дома си, прекосява улицата и застава пред входа на банката в очакване да отворят, за да изтегли парите си.

Минава Пепе, който работи в близката бакалия.

— Как си, Хуан?

— Добре, при теб как е?

- Какво правиш тук?
- Чакам да отворят банката.
- Данъци ли ще плащаш?
- Не, ще си закривам сметката.
- Защо?

— Как да ти кажа, няма конкретна причина, но имам едно предчувствие заради мръсното стъкло, нали разбираш. И си казах: за какво ми е да рискувам?

Пепе, който също има сметка в „Рога и копита“, си мисли: „Прав е. Кому е нужно да се поемат рискове?“. След което застава зад Хуан и също зачаква да отворят банката.

Минава доня Мария.

- Какво става, дон Пепе, как сте?
- Нали виждате, доня Мария... Чакам да отворят банката.
- Че защо толкова рано?

— Хуан и аз смятаме да си изтеглим парите. Рискът е твърде голям, нали разбирате. Заради петното.

Доня Мария дори не пита за какво петно става дума. Чула е само думата „риск“. На опашката вече стоят трима души.

Няма нужда да продължавам. В десет сутринта, когато отварят банката, опашката се извива две пресечки по-надолу. Всички жители на квартала чакат да закрият сметките си.

Банката естествено не разполага с необходимите средства в наличност, за да удовлетвори молбата на всички. В дванайсет часа директорът излиза на улицата и казва:

— Ще се наложи да почакаме до два следобед, защото поръчах да донесат още пари от централното управление. Моля, успокойте се.

Хората чуват: „...почакаме, да донесат още пари, успокойте се...“ Тогава започват да протестират. Искат парите си веднага, отказват да чакат. Идват репортери от телевизията, фотографи. Правят снимки на „горките старци“, които не могат да изтеглят спестяванията си.

На следващия ден новината е публикувана, излъчена и разпространена: „Скандал пред вратите на банка «Рога и копита»“. Медиите предават фактите с необходимата доза сензационност. Пред всички клонове на банката се образуват дълги опашки от възмутени хора, които настояват да получат парите си „веднага!“.

Последиците са неизбежни...

Минали са два дни. Хуан се събужда и прочита във вестника: „Наложен е запор върху «Рога и копита». Има опасения, че банката е пред фалит“. Хуан оставя вестника, усмихва се и си казва: „Знаех си аз...“

Ето това е съзидателното предсказание — пророкуване, което моделира обстоятелствата така, че да се сбъднат. В резултат на това цял куп необясними факти добиват значение. Някаква астроложка ме предупреждава, че русокос мъж ще ми стори някаква злина. Аз излизам на улицата, въоръжен с това предсказание, и търся русия мъж, който ми мисли злото. И ще го намеря, със сигурност ще го намеря. Ако случайно мине известно време, а аз още не съм го открил, ще започна да преследвам всички руси мъже, които познавам, докато един от тях не ми каже:

— Омръзна ми от теб. Защо не се разкараш?

— Аха! Ето го русия!

Съзидателното предсказание работи в две насоки. Нищо не ми дава по-големи шансове да постигна това, което вярвам, че е възможно. Нищо не ми ограбва повече шансовете от убеждението, че никога няма да го постигна.

Да се върнем на сценариите.

Разрешението се състои в това да осъзная собствените си сценарии: да ги потърся и открия; да видя кои постъпки от всекидневието ми не са в действителност резултат от моя избор, а принадлежат на сюжет, който се опитвам да сбъдна.

Тази е първата крачка.

Втората е да унищожа сценария, да се откажа от него от начало до край. След това, ако все още искам да имам сюжет (нека го наречем проект), мога да напиша нов, който ще се основава на моята действителност, моите вкусове и желания тук и сега.

Ако е възможно, бих го написал с молив, за да мога да трия каквото искам и когато поискам.

И най-вече, нека винаги да съм готов да отхвърля сюжета и да го заменя с друг, който да отговаря по-добре на живота ми, на личността ми, на това, което чувствам днес.

## ПИСМО 42.

Скъпа моя приятелко,

Не, не вярвам в целите.

Чувството, което ме обзема, когато чуя думата „цел“, е на пристигане, на... И след това какво? Чувство за край...

Аз предпочитам да говоря за намерения.

Намерението — ако не го използвам, за да организирам живота си, и ако мога да го променям непрестанно — ми помага да постигна онова, което искам — което *наистина* искам. И това не е всичко: някои от проблемите ми се появяват, когато изпусна намерението си от поглед, когато забравя какво искам, когато изгубя способността си да осъзнавам причините за собствените ми действия.

Всяко наше действие съдържа едно от следните намерения:

1. Да провокира промяна в другия.
2. Да провокира промяна в самия мен.
3. Да породи описание на факт или ситуация.

Повтарям: поведението ми винаги е алопластично, автопластично или описателно. Няма друга възможност. Не искам да мислиш, че говоря за поведение, което е „по-положително“ или „по-нездравословно“. Единственото положително действие е да осъзная истинското намерение, стоящо зад поведението ми.

Алопластичното поведение върви ръка за ръка с темата за манипулацията — манипулацията на околните, разбира се!

Всеки мой опит да провокирам у теб определена промяна, реакция или модификация — без да ти го кажа открито — е равнозначен на манипулация.

Манипулация е да ти кажа: „Студено ми е“, когато искам да те помоля да ми подадеш пуловера.

Манипулация е да вярвам, че ти ме караш да се чувствам зле, вместо да осъзная, че причината да се чувствам така съм аз самият.

Манипулация е да ти казвам, че те обичам, ако единствената ми цел е да те накарам да потвърдиш, че ти също ме обичаш.

Манипулация е да ти задавам въпрос, ако няма да се, доверя на отговора ти.

Манипулация е да продължавам да очаквам, че ще се промениш, вместо да нагодя поведението си към моето собствено недоволство и сам да се отдалеча.

Манипулация е да те обвинявам, че ме манипулираш, вместо да приема, че аз се поддавам на манипулация, че аз позволявам да ме манипулираш.

Манипулация е да общувам с хората, когато им представям друго лице, а не собствения си, истински лик.

В такъв случай... Излиза, че да се манипулира е лошо?

Не става дума за това дали е добро или лошо, а дали служи за нещо.

Според мен всичко зависи от това с кого съм в момента.

Ако говорим за връзка, която се основава на истинска близост, която подхранва съществуването ми и е важна за мен, тогава за какво ми е да манипулирам?

За какво би ми послужило (с изключение на това да се почувствам „могъщ“) да правиш това, което искам аз, само защото съм „успял“ да те накарам?

Ако днес си тук с мен и не искам да си тръгнеш, мога да направя ужасна сцена и да заявя, че ми е зле, в резултат на което ти решаваш да останеш. За какво ми е да оставаш по този начин?

Ако си любимата ми жена и аз се държа като истеричен ревнивец, за да ти попреча да общуваш с други хора, за какво ми е твоята „вярност“?

Въпреки това, ние нямаме отношения на близост с всички, които ни заобикалят. Има и нещо друго — в този свят, в който живеем ти и

аз, дали е за предпочитане да проявяваме същата абсолютна неподправеност към всеки индивид, който се изпречи на пътя ни?

Не, разбира се!

В една петъчна вечер преди няколко години Перла и аз седяхме в едно заведение на улица „Кориентес“.

Изведнъж забелязах, че е станало девет, и си спомних, че бях обещал на един пациент да му се обадя в този час. Попитах келнера:

— Извинете, има ли обществен телефон в заведението?

— Не, господине.

— Къде наоколо мога да намеря телефон?

— Има един четири пресечки по-надолу, но не знам дали работи.

— На бара няма ли?

— Има, но собственикът не позволява на никого да го използва.

— Благодаря.

Станах и се запътих към бара, докато обмислях как да направя така, че да мога да използвам телефона. Тогава ми хрумна нещо. Извадих лекарската си карта.

— Добър вечер, господине. Вижте, аз съм лекар — покажах картата си на човека зад бара — и трябва да телефонирам на пациент. Важно е. Моля ви да ми позволите да се обадя по телефона. (*Манипулация!*)

— Не работи.

— Имате ли нещо против да опитам?

Ядосан, собственикът извади апарата изпод бара и ми го подаде, докато с другата си ръка (осъзнах това едва по-късно) премести някаква ръчка, за да прехвърли линията към друг апарат.

Вдигнах слушалката и разбира се, *не работеше*.

Погледнах го с омраза, промърморих саркастично: „Много любезно от ваша страна“ (от което, разбира се, не му мигна окото), обърнах се и тръгнах към масата си...

Едва направил няколко крачки, чух извъняването на телефона и се досетих, че собственикът ми бе погледил номер. Обърнах се и се запътих отново към бара.

Когато се приближих, собственикът не се виждаше никъде. Надникнах зад бара. *Беше се скрил* отдолу и говореше по телефона!

Подпрях се и зачаках...

Идваше ми да го наругая.

Идваше ми да счупя някой стол в главата му.

Исках да го накарам да разбере, че е идиот.

И тогава, в мига, в който той се измъкваше от скривалището и ме гледаше с нещо средно между изненада и страх, аз си спомних, че намерението ми, моето най-важно намерение, беше да използвам телефона...

Гневната ми гримаса изчезна и с най-убедителното си изражение на глупак, казах:

— Какъв късмет! Телефонът май се оправя. Сега може ли да го ползвам?

Нямаше къде да се скрие...

— Ама разбира се, докторе. Заповядайте...

Манипулация ли беше това?

Да, чиста манипулация!

Това наричам аз *да не изпускат, намерението си от поглед*.

## ПИСМО 43.

Клаудия,

Всички имаме някаква трагична история.

В нея са включени „ужасните“ неща, които е трябвало да преживеем — грижливо подредени, уголемени и архивирани, за да оправдаят най-неприятните ни недостатъци.

Както казва Ерик Берна, трагичната история на живота ни е един тежък „дървен крак“.

Играта на „дървен крак“ е ясно представена от човек с унило лице и жално изражение, на чиито гърди се мъдри следният надпис: „Какво може да се очаква от мен, след като имам дървен крак?“. Кой не е играл понякога на тази игра? Кой не разполага с поне един „дървен крак“, приготвен като удобно извинение, обясняващо това, за което няма друго обяснение освен собствената ни отговорност?

Често ролята ми на терапевт се състои в това да отстранявам дървените крака.

— Какво може да се очаква от мен, след като...

... съм изгубил майка си, когато съм бил съвсем малък?

... никога не съм познавал моите баба и дядо?

... баща ми е алкохолик?

... имам толкова лош късмет?

... съм се родил в толкова бедно семейство?

... родителите ми са били неграмотни?

... съм толкова слаб?

... съм толкова своенравен?

... съм такъв невротик?

... имам толкова трагичен живот?

Научих се да изслушвам „трагичните истории“, докато наблюдавах работата на Алма.



Алма (блестяща, проникателна, ученолюбива, постоянна, грижовна, нежна, чувствителна, находчива) е най-добрият котерапевт, с когото съм работил. Откакто се запознахме (и се избрахме), се събираме два или три пъти в годината, за да провеждаме съвместни съботно-неделни лабораторни групи.

По време на една такава сбирка видях за първи път Алма да използва този подход с един пациент.

Оттогава съм изслушвал и съм работил със стотици трагични истории, първата, от които, разбира се, беше моята. Моята собствена „трагична история“.

Да ти я разкажа ли?

Аз съм по-малкият от двете деца на скромно семейство. Когато съм се родил, семейството ми се е намирало в сериозна парична криза, която продължи през цялото ми детство. Винаги съм подозирал, че родителите ми биха предпочели да имат дъщеря, вместо син. Брат ми, който е роден четири години преди мен, беше много злояд и затова мен ме хранеха от сутрин до вечер. Бях „чудесно“, дебело дете и разбира се, се превърнах в „дебеланкото“ на началното училище, в горния курс и така нататък. На четири- или петгодишна възраст започнах да страдам от еластичен бронхит. Често пъти пристъпите на задух не ми позволяваха нито да спортувам, нито да излизам да играя със съседските деца. Откакто се помня, баща ми работеше без почивен ден, от сутрин до вечер, от януари до декември. Не помня той и аз някога да сме излизали — само двамата. Никога не сме играли футбол, не сме карали велосипеди, не сме ходили на дълги разходки. Спомням си, че веднъж ни заведе на цирк и два-три пъти на въртележка... и толкова. Когато имахме време, нямахме пари. Мама винаги ни е отрупвала с грижи — повече, отколкото бе необходимо. Гледаше да е в течение на всичко и през ум не ѝ минаваше, че човек може да иска да пази тайни от майка си. Когато не ни контролираше, тя готвеше, ходеше пеш до пазара, където стоките бяха по-евтини с едно песо, или колосваше дантелените покривчици, които украсяваха кухненските шкафове. Родителите ми никога не са имали време да седнат и да разговарят с нас за секса, за трудностите в живота или за тайнството на смъртта. Заради прекалената грижовност на майка ми и крехкото

здраве на брат ми от съвсем ранна възраст чувствах, че ограбват мястото ми на малкото братче. Винаги съм се чувствал задължен да бъда силният — този, който може всичко, който понася всичко, бунтарят и лудата глава. Домашните наказания се изразяваха във виковете и силните думи на баща ми и в манипулациите на майка ми, които ми насаждаха чувство за вина. Когато станах на четиринайсет години, започнах да работя, за да мога да печеля собствени пари. Докато учех, бях момче за всичко в една канцелария, продавач в магазин за платове и шофьор на такси. Продавал съм чорапи на улицата, обикалял съм от врата на врата, за да предлагам абонаментни карти за санаториум. Бил съм клоун, фокусник, продавач в бакалия и застрахователен агент. Продавал съм записки в университета, чанти, мъжка конфекция и индустриални химически продукти. Бил съм дежурен лекар в спешното и интернист в психиатрична клиника. Преглеждал съм пациенти по домовете, а когато парите не стигаха, напуснах болницата, за да се захвана с продажбата на спортни стоки. Когато бях на петнайсет...

Мога да продължа така до безкрай.

Какво може да се очаква от мен с такава история зад гърба ми?

Въпреки това, макар тези подробности що-годе да отговарят на моите спомени, аз не съм жалката жертва, която може да се очаква при подобно минало. Да, всичко, което ти разказах, наистина ми се е случило, както и много други неща, но това не ми пречи да съм този, който съм, и да имам това, което имам. Нека не пропускаме най-важното: фактът, че не съм станал жертва на трагичната си история, не се дължи на това, че съм преживял и други, не толкова трагични неща. Различният резултат е пряка последица от тези преживявания, които току-що ти разказах. Трагичната ми история, по някакъв начин, успя да ме превърне в това, което съм днес.

Това не е всичко. Днес аз се отказвам от тази трагична история, която често съм разказвал и на други, която разказвам понякога на себе си и в която вярвам, когато ми отърва... Тази „трагична история“ не е нито цялата история, нито е толкова трагична, колкото изглежда (в края на краищата трагизмът в собствената ми история е нещо, което зависи само от мен самия).

Коя е другата страна на историята?

Другата страна е това, което обичам да наричам „поводите ми за щастие“.

Ще попиташ защо вярвам, че съм щастливец.

Днес, за първи път, имам желание да отговоря на едно от твоите „защо“-та.

Щастливец съм, защото съм син на две прекрасни човешки същества.

Щастливец съм, защото съм плод на любов, каквато не съм виждал никъде другаде и се съмнявам, че някога ще видя.

Щастливец съм, защото родителите ми са компенсирани с безмерна любов всеки недоимък, който съм преживял.

Щастливец съм, защото знам, че както баща ми, така и майка ми са ми дали най-доброто, което са имали.

Щастливец съм, защото — без да съм направил каквото и да е — съм се родил с интелигентността, чувствителността и интуицията, необходими за това, с което се занимавам и обичам.

Щастливец съм, защото никога не съм страдал от глад, студ или сериозно заболяване.

Щастливец съм, защото живея в къщата, която винаги съм мечтал да имам.

Щастливец съм, защото неотдавна „срещнах“ по-големия си брат и двамата решихме никога повече да не се разделяме.

Щастливец съм, защото се занимавам с това, което най-много обичам, и ми плащат да върша нещо, което ми доставя истинско удоволствие.

Щастливец съм, защото съм само на трийсет и шест години, а съм спечелил любовта на милиони хора и преживявам с цялото си същество отношенията си с околните.

Щастливец съм, защото имам почти всичко, което някога съм искал, и то без да полагам усилия да го постигна.

Щастливец съм, защото все още съм способен да се влюбвам.

Щастливец съм, защото обичам и съм обичан.

Щастливец съм, защото — макар да не правя всичко, което искам — никога не правя онова, което не искам.

Щастливец съм най-вече, защото съм баща на двете си деца.

Аз съм аз.  
Щастливец!

## ПИСМО 44.

Клаудия,

Не знам.

Как да опиша едно толкова интимно преживяване, каквото е лабораторната група?

Може би най-точното описание, което мога да ти дам, е преживяване, способно да промени живота ти. Ако трябва да се изразя по-технически, това е група, в която влизат между десет и трийсет души, и двама или повече терапевти (обикновено са трима или четирима), готови да работят заедно в рамките на един уикенд, с цел да опознаят себе си и начина, по който общуват с околните.

Какво правим? Как го правим?

Всяка група е уникална, затова най-добрият съвет, който мога да ти дам, е: участвай.

По време на гецалтсеансите се работи върху всичко: от думите до жестовете. От конкретното до мечтите. От действителността до отиграването на чувства и ситуации.

Целта е да се повиши способността ни да осъзнаваме (да чувстваме, преживяваме, предусещаме, да си представяме).

Преди горе-долу година Патрисия, която вече е психоложка, участва в една такава група и описа преживяването в дипломната си работа.

Може би, вместо да ти го разказвам с мои думи, е по-добре да чуеш *нейния* разказ за това, което е преживяла.

Приготвих си чантата, следвайки заръките на Хорхе: удобни дрехи, възглавница и одеяло. Чувствах се така, все едно тръгнах на път. Групата за срещи се събираше в дома на Хорхе, нашия терапевт.

Когато пристигнах, всички се бяха събрали (поне аз така помислих) и седяха на пода върху донесените от тях възглавници и

одеяла. Още пазя спомена за стотици цветове, форми, лица и очи, както и за топлотата, която ме обгърна и започна да измества тревогата ми. Когато седнах, тя вече бе изчезнала, заместена от усещане за спокойствие. Преживяването беше почти мистично. Музиката се усили и ни възложиха първата задача: „Огледайте околните и позволете те също да ви огледат“.

Изглеждаше толкова просто...

Въпреки това, докато се изучавахме взаимно с поглед, се оказа, че далеч не е толкова просто. Понякога очите ми срещаха нечий поглед, а понякога сякаш тичаха подир други очи, които се опитваха да избегнат моите. Дали аз също не бягах от околните?

Втората задача беше да се представим: „Забравете за данните, чието място е върху личната ви карта. Не ни интересува как си вадите хляба, на колко години сте, какво е семейното ви положение и колко пари имате в банката. Искаме да разберем кои сте“.

Когато се представяхме, всеки трябваше да застане в средата на кръга. Нямаше установен ред. Редът зависеше от желанието на всеки участник.

Забелязах, че не ми достига смелост. „Сценичен страх“, както казва Пърлс. Дори си помислих, че няма да се справя. Цялата срамежливост, която понякога се опитвам да скрия от хората, сега се появи наведнъж. В един момент с изненада забелязах как — почти неволно — се изправям и се насочвам към средата на стаята. Успях. Собствените ми думи ми помогнаха да надвия нервността си: „Аз, по някакъв начин, съм всеки един от вас...“

Истина беше. Осъзнавах нещо, което вече знаех: това, което се случва с мен, се случваше и на останалите. Научих, че има нещо общо между нас — това, че сме хора (в буквалния смисъл на думата).

Днес се питам дали това, което помогна на групата да функционира, бяха нашите прилики или различията ни. Отговарям си, че беше съвкупност от двете.

По молба на терапевтите легнахме на пода. Отпуснахме се и направихме упражнение за изследване на възприятията. Първо трябваше да усетим как въздухът влиза и излиза от дробовете ни. Никога не бях се замисляла върху факта, че вдишвам и издишвам повече от хиляда и петстотин пъти на ден. В онзи момент ми се струваше, че никога преди това не бях усещала въздуха, преминаващ

през бронхите и дробовете ми! По същия начин преоткрих слуха, обонянието, вкуса и най-накрая — осезанието си: с помощта на съзнанието обходих цялото си тяло, като се спирах на всичките му издатини и вдлъбнатини, на всяка промяна в температурата и консистенцията му...

Бях много изненадана и много объркана. Настъпи краят на първата среща. Казаха ни да се приберем у дома и да отдъхнем. Заръката беше „да се говори колкото се може по-малко до следващия ден“. Мисля, че целта на тази задача бе да позволи на всеки от нас да се свърже по-пълно със самия себе си; както би казал Пърлс: „...да увеличи способността за осъзнаване на вътрешния си свят“. Така и стана. Мисля, че никога преди това не бях усещала тялото и сетивата си толкова ясно.

Срещата на следващата сутрин бе много топла и открита. Започнахме работа с упражнение по двойки: единият участник трябваше да заеме поза на „затвореност“ по отношение на света, а другият — да му помогне да се отвори.

Все още помня колко прекрасен бе контактът между нас, с каква радост ме изпълниха допирът, топлината и мирисът на другия човек, щастието, което почувствах, докато му помагах да се отвори към света. Предобед направихме упражнение, което се състоеше в това да нападнем с думи всеки един от участниците в групата. Трябваше да се нападаме директно, лице в лице, като задачата бе да се свържем със собствената си способност за агресия. Възложиха ни да бъдем враждебни, да се гледаме с гняв, да се опитаме да осъзнаем всичко, което не харесваме у човека насреща.

Докато траеше упражнението, обстановката се нагорещяваше и много от участниците започнаха все по-малко да се стесняват да вземат думата. Междувременно терапевтите бяха раздали листове с имената ни, в които фигурираха думите, които бяхме използвали в агресията си.

След това, по време на обяда, всеки от нас трябваше да изиграе ролята, съставена от вербалните нападки, които бе отправил към околните и които не разпознаваше като собствени.

С немалка изненада опознавахме онези части от себе си, които бяхме отричали във фалшивото търсене на одобрение. Приемахме ги като свои и поемахме отговорността за тях.

Следващата задача се състоеше в упражнение с направлявана фантазия. Заведоха ме на посещение във въображаемия музей на живота ми. Върнах се към ситуации, които се бяха оказали важни за собствената ми история, и разбира се, към незавършени ситуации, за които гещалтизмът твърди, че са причина за неадекватните ни действия. С тези въображаеми ситуации се занимавахме през останалото време. Беше чудесно да присъствам на процеса на откриване на всеки един от участниците в групата.

Почувствах, че както аз, така и всички останали следят с внимание това, което се случваше. Ставахме свидетели на тласъка, усилието, откритието и най-вече на промяната, която настъпваше, когато един по един всички приключвахме своя гещалт и намирахме ново равновесие.

Последната задача в събота се състоеше в това да вървим със затворени очи и така да срещаме другите, без да знаем кои са. Стаята беше тъмна; в началото трябваше да търсим ръце. С ръцете си трябваше да опознаем, изследваме, докосваме и галим ръцете на другите. След това, седнали върху одеялата на пода, трябваше да търсим крака и тела и да посветим толкова време на опознаването на другите, колкото ни се иска. Имахме да опознаваме много хора. Тези контакти ми се сториха прекрасни, чувствах се жива и значима. Всичко се беше превърнало в лабиринт от крайници, които се търсеха. Получи се групова суматоха — весела, забавна и простичка. Желанието ми да давам и получавам ласки и признание се смесваше с това на околните.

Съботните занимания приключиха. Чувствах се изтощена, но щастлива и обичана. Усещах, че обичам всички около мен.

В неделя се събудих с много особено чувство, тъй като знаех, че групата се събира за последно. Радвах се, че отново ще видя другите, и заедно с това се натъзвавах от мисълта за предстоящата раздяла.

В осем вечерта пристъпихме към заключителната част. Прегърнати през раменете, всички застанахме в кръг, като се поклацахме леко. Хорхе говореше, подготвяйки ни за сбогуването. Повтори фразата, с която започна срещата ни, и каза да се разделим с всички така, все едно се разделяме завинаги, все едно никога повече нямаше да се видим; а ако някога се срещнем отново, би било прекрасно.

Сбогувахме се... и аз си тръгнах.



Когато се прибрах у дома и си легнах, все още усещах прегръдките, погледите и гласовете на другарите ми.

Следващият ден беше много труден. Усещах, че хората, с които бях споделила толкова много неща, бяха по-различни от онези, които срещах на улицата, на работа, в действителния свят. Усещах, че щеше да ми е много трудно да общувам с други хора по онзи чист, прост и откровен начин, със същата сила и свобода на чувството.

Също така усещах, че не бях склонна да общувам с хората, ако това означаваше повърхностните и неистински отношения във всекидневното ни общуване.

След известно време осъзнах, че хората от групата също бяха истински, също принадлежаха към действителния свят. Единствената разлика беше в ситуацията и свободата, която си бяхме дали едни на други.

Осъзнавам, че този вид близост (в смисъла, който Берн дава на близостта) е моят избор в общуването с околните, и поемам отговорност за избора си...

Разбираш ли? Лабораторната група е начин да променим ракурса си за известно време, да видим себе си и своята действителност от друга гледна точка. Групата представлява възможността да видя собственото си отражение в безброй огледала.

Анибал Сабатини казва, че удовлетворението (или щастието, или най-желаната ни цел) се намира в една стая, пред чиято врата сме изправени. Знаем, че само трябва да отворим вратата и ще го намерим. Приближаваме се, хващаме бравата (знаем, че няма ключалка) и натискаме. В първия момент вратата не поддава. Сигурно заяжда, мислим ние и натискаме по-силно. Пак не става. Напъваме се, но без успех. Викаме на помощ приятели, близки и терапевти, за да ни помогнат да бутаме. Отзовават се, но вратата не поддава. Никога не спираме да опитваме. Никога, през целия си живот, не спираме да натискаме. И докато натискаме и натискаме, така и не осъзнаваме нещо съвсем просто.

Никога!

От нас се иска не да натискаме, а леко да приближим вратата към себе си.

С помощта на лабораторната група показваме как тази врата може да бъде открехната.

Сега разбираш ли какво представлява групата?

Предполагам, че не!

## ПИСМО 45.

Вчера сънувах следния сън.

Намирам се на странно място (в някаква сауна). Отляво се виждат няколко шкафа. С мен са баща ми, майка ми и още някой, когото не помня. Ситуацията не е ясна, но, изглежда, търсим шкафчето на родителите ми. Баща ми е този, който познава мястото и знае номера на шкафчето. Той крачи напред, мама и аз го следваме. Баща ми върви, оглеждайки номерата, а аз не спирам да го питам:

— Тук ли е? Кой номер е? Къде е?

В един момент губя баща си от поглед, тъй като той минава през някаква врата. Тръгвам след него. Когато влизам в другото помещение, виждам, че се преоблича в обща съблекалня. Нищо не разбирам: нали майка ми и аз го чакаме от другата страна да намери шкафа. Започвам да му се карам:

— Какво правиш? Не знаеш ли, че те чакаме? Защо се преобличаш тук? Кой е номерът на нашето шкафче?

Гледам го. Баща ми поглежда нагоре, погледът му е празен.

— Не разбираш ли какво ти казвам? — продължавам аз. Тогава осъзнавам, че не ме разбира.

Обзема ме неописуема тъга, падам на колене и започвам да крещя:

— Не разбира, вече не разбира!

Заплаквам отчаяно и се събуждам.

До мен е жена ми, която се опитва да ме събуди. Изкрещявам ѝ да не ме прекъсва. Не искам да изоставя тази емоция, докато не я изчерпя докрай, не искам да я прекъсвам.

Жена ми се опитва да ме успокои. Отблъсквам я, нападам я, плача. Тя не ме разбира, всичко е като в съня ми: не ме разбират. Обзема ме безкрайна тъга.

Плача безутешно. Плача.

\* \* \*

Когато сълзите ми спират, се появяват два образа. Единият е на баща ми.

... Татко, остарял си. На колко години стана? Седемдесет и три? Как ми се иска да те бях срещнал по-рано, преди двайсет или трийсет години. Обичам те, татко! Обичам твоята маниакална отдаденост на работата ти, обичам начина, по който усложняваш живота си, обичам неумението ти да приемаш нищо от никого, обичам интелигентността, на която винаги съм се възхищавал и която днес знам, че никога не си притежавал... Обичам топлотата ти, величието, безграничната ти честност, обичам любовта ти към децата и към мама.

Така ми се иска да бях прекарал повече време с теб!

Образът на баща ми се разсейва. Остава другият: аз.

Не ме разбират — или аз не позволявам да ме разберат, или не се чувствам разбран, или не съм разбираем.

Никой не ме разбира. Фриц, помогни ми!

— Какво означава „никой“? Кой е „никой“?

— Родителите ми, жена ми, брат ми, приятелите.

— Какво означава да не те разбират?

— Не мога да се опра на тях.

— Искаш да се опреш на тях ли?

— Да, понякога.

— А опитваш ли се?

— Не знам. Понякога ми се струва, че никога не се опитвам.

Сякаш искам някаква гаранция, че другият „няма да ме разочарова“, и чак тогава мога да му се доверя.

— Не мислиш ли, че такова изискване е глупаво?

— Просто искам да мога да се опра на някого. Толкова много ли искам?

— Не. Изискването ти се състои в това да очакваш гаранция от него.

— Вярно е.

— От друга страна, това, което искаш, е не да можеш да се опреш на околните, а да те носят на гърба си.

— Фриц, много съм слаб, истината е, че съм слаб. Омръзна ми от тази сила, която останалите мислят, че виждат у мен.

— Сега си като малко дете, което плаче и хвърля играчките си.

— И какво от това? Не мога ли понякога да се разсъдя?

— Откъде околните са добили идеята за силата ти?

— От мен...

— Преди малко каза следното: „Слаб съм, истината е, че съм слаб; омръзна ми“ и прочее. Опитай се да замениш „слаб“ със „силен“ и виж как ще ти се стори новата фраза.

— Силен съм. Истината е, че съм силен, омръзна ми от силата, която останалите мислят, че съзират у мен.

— Да ти звучи познато? Колко пъти през целия си живот си казвал тази фраза на „околните“? Колко пъти си я повтарял наум?

— Много...

— Хората не са способни да приемат подобна радикална промяна у другия. Може би, ако престанеш да се правиш на силен, ако позволиш другите да видят слабостта ти, но без да поставяш условия и да изискваш, ако дадеш време на „околните“, тогава вероятно ще стане така, че да можеш да разчиташ на тях.

— Това е глупаво. Мисля, че не този Хорхе им харесва. Не от този Хорхе имат нужда.

— Аха! Излиза, че не искаш да те разбират, нито да те обичат, нито дори да те приемат. Икаш да се нуждаят от теб.

— Това ме наранява, и то много.

— Изглежда, пътят е точно този.

— Да, този е. Това е пътят, където винаги удрям на камък. Нуждата ми от одобрение.

— Не си слагай спирачки. Позволи си да изпиташ това чувство.

— Искам да ме одобряват.

— Кажй го на някого, който е срещу теб и който представлява „всички останали“.

— Искам да ме цениш, искам признанието ти, искам да се нуждаеш от мен.

— С кого говориш? На кого казваш всичко това?

— Не знам... На всички.

— Дори на пациентите си?

— Не, на тях не. При тях е различно, тъй като намерението ми е да *не* се нуждаят от мен, да не зависят от мен. Не, не се обръщам към тях.

— Тогава към кого? На кого казваш да те цени?

— Май пак на баща ми.

— Кажи го на баща си.

— Татко, искам да се нуждаеш от мен, да ме цениш, искам признанието ти, но най-вече искам да ме обичаш. Знам, че пред хората ме цениш. Но пред мен никога не си казвал, че се гордееш с мен. От мен, татко, си получавал само неща, които не струват нищо или пък са съвсем незначителни. Никога не си умеел да получаваш, татко. Не понасяш мисълта, че се нуждаеш от друг човек.

— Сега бъди баща си.

— (*В ролята на баща ми.*) Вярно е. Знаеш ли, сине, сега осъзнавам, че ти и аз си приличаме и в това. Защото точно това се случва в момента с теб. Не е ли така?

— Не е ли така?

— Да, така е.

— Кажи на баща си как се чувстваш сега.

— Татко, чувствам, че за теб вече е късно. Чувствам, че е късно да те чакам да получаваш и да ме учиш да получавам. Но за мен не е късно, татко. Искам да се науча да получавам, искам да се науча да приемам подкрепата на другите, да имам равни — не деца, а равни. Колкото до теб, татко, повече няма да те чакам да се научиш да получаваш.

Спомням си нещо, което прочетох навремето и което се отнася за любовта, но мога да го отнеса към даването.

*Първо давам, защото ми дават,  
после давам, за да ми дадат,  
после давам, за да може някой  
да получи онова, което давам,  
и накрая давам, за да доставя*

*удоволствие на себе си.*

Днес съм пораснал, татко. Искам да ти давам единствено заради удоволствието, което ми доставя това. Не искам да те уча на нищо и няма *нищо*, на което ти да ме научиш.

Както казва Бари, може би днес съм твой бивш син...

— Какво чувстваш?

— Облекчение, наслада, омиротворение и мъничко тъга.

— Искаш ли да кажеш нещо друго на баща си?

— Да. Че го обичам повече от преди.

— Сбогувай се с него...

— Сбогом, татко...

\* \* \*

— Искаш ли нещо друго?

— Не. Благодаря, Фриц.

## ПИСМО 46.

Клаудия,

Коя е думата?

Честит?

Завършен?

Удовлетворен?

Благ?

Осъществен?

Прекрасен?

Спокоен?

Жълт?

Червен?

Омиротворен?

Приветлив?

Намерен?

Приобщен?

Зрял?

Пораснал?

Весел?

Музикален?

Здрав?

Непобедим?

Силен?

Обичан?

Единствен?

Чувствам, че съм всички тези неща!

Въпреки това знам, че съм: Несретен... Празен...  
Неудовлетворен... Избухлив... Неосъществен... Ужасен...  
Неспокоен... Сив... Черен... Нервен... Саможив... Изгубен...



Изолиран... Незрял... Инфантилен... Тъжен... Мълчалив... Болен...  
Невъоръжен... Слаб... Мразен...  
Обикновен...

*Въпреки всичко,  
а може би точно затова,  
днес се чувствам Щастлив.*

## ПИСМО 47.

Клаудия,

Днес ще се спра на нещо, за което често говоря в кабинета: разликата между „разбирам“, „вниквам“ и „приемам“. Ето че пак подхващам една от любимите си теми: значението на думите. (Какво ли би казал Лакан<sup>[1]</sup> за всичко това?)

*Разбирам* ми звучи твърде теоретично, твърде интелектуално.

Да те *разбера* означава да се уверя, че вътрешният ми компютър е способен да декодира посланието ти; или че поведението ти е достатъчно логично предвид фактите и обстоятелствата — казано другояче, твоето поведение (действие или израз) да бъде напълно оправдано.

*Вникването* отива по-далеч. Компютърът не участва. Участва способността ми да „съпреживявам“. В този случай се идентифицирам и се чувствам способен да усетя онова, което казваш, чувстваш или правиш.

А приемането? — ще попиташ. *Приемам* означава да осъзная, че си тази, която си. Може да не съм в състояние да те разбера, може да не мога да вникна в теб. Но ако те приема — дори и да не те подкрепям, дори и да нямам какво да споделя с теб, — няма да поискам да се промениш, да станеш друга.

В резултат на всичко това се променя измерението на думата *отхвърляне*.

Моето отхвърляне може да се превърне в начин да те приема. Значението на това приемане е, че няма да изисквам от теб да се

промениш, да си различна и да имаш друго поведение, за да остана с теб.

Възможно е с приемането си да казвам: „Поведението ти не ми харесва, не съм съгласен с това, което правиш или мислиш, не искам да споделям нищо със съществото, което си; иди си или по-добре ще е да си ида аз. Но не искам от теб да се промениш, не и заради мен, не и за да ме задържиш, не и за да останем заедно. Продължи да бъдеш тази, която си, и ако искаш, потърси някого, който ще те обича такава, каквата си. Тъй като те приемам, с приемането си аз те отхвърлям“.

С неприемането си, от друга страна, казвам: „Толкова много те обичам! Нека не се разделяме, но ще се наложи да промениш някои неща. Трябва да престанеш да бъдеш такава, каквата си. Ако искаш да бъдеш с мен, трябва да се постараяш да промениш едно, друго или трето. Така ще останем заедно и ще бъдем щастливи...“

Хрумва ми, че има още един вид неприемане, което също е дегизирано като приемане. Познато е като „идеализиране“.

Истината е, че ако те идеализирам, то е точно защото не те приемам. Ако те приема, няма да има нужда да те идеализирам.

Не искам да се променяш. Не и заради мен. Искам да те приема такава, каквата си, дори и това да ни раздели. Предпочитам да се отдалечиш от мен заради това, което съм, отколкото да останеш с мен с намерението да ме промениш.

Във всеки случай, ако мога да избирам, ще избира да ме приемеш, за да останеш с мен, ще избира да те приема и да те имам край себе си — толкова близко, колкото си в момента...

Когато ти пиша, когато ти разказвам всичко това, когато споделям и най-налудничавите си мисли с теб, те усещам тук, съвсем близо до мен; сигурен съм, че ти също ще ме почувстваш до себе си, когато четеш това писмо.

---

[1] Жак Лакан (1901–1981 г.) — френски психоаналитик, според когото речта представлява проявление на несъзнателния Аз. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 48.

Клаудия,

Днес умря Сара.

Сара беше на петдесет и две години.

Беше болна от рак.

Запознахме се преди година. Тя дойде в кабинета ми със симптоми на депресия. Разказа ми, че няколко години по-рано е била оперирана от рак на гърдата, че туморът е бил доброкачествен, но че са ѝ предписали профилактично лечение.

Сара беше невероятно сърдечен човек. Разговаряхме надълго и нашироко за живота ѝ и за отношенията с децата ѝ. Към края на разговора ми каза, че ще бъде един от провалите ми. Отговорих, че не разбирам какво има предвид. Обясни, че преди това с нея са се занимавали и други терапевти и че не е имало никакъв резултат. Сигнала до заключението, че проблемът е в нея. Казах ѝ, че няма начин да се превърне в мой провал, тъй като провалът предполага предварително очакване, а аз не хранех такова; че ще ѝ дам всичко, което имам, а тя да го използва, както намери за добре: за да израства, да затъва, да убива времето си или да се самоубие — решението щеше да е нейно, не мое.

Сара беше много изненадана. Разбрахме се да продължим сеансите.

Прекарахме следващия месец в разговори за живота ѝ. Установих, че Сара имаше много жизнена и устойчива структура на личността.

Бях изненадан, че физическото ѝ състояние се влошаваше. Донесе ми клиничните си изследвания, които показваха нормални стойности. По моя молба няколко дни по-късно се срещнах с големия ѝ син.

\* \* \*

Оказа се, че я излъгали. Туморът беше злокачествен, с костни метастази в таза, гръбначния стълб и черепа; имаше вероятност метастазите да са проникнали в мозъка. Шансовете за оцеляване на Сара бяха нулеви.

Казах на сина й, че според мен тя има право да знае какво се случва, че става дума за живота й и не е честно да крият истината от нея. Отговори ми, че такава е било решението на семейството и че то няма да се промени, и ме помоли да обещаая, че няма да разкрия истината на Сара.

Отговорих, че работата ми не включва да лъжа и да заблуждавам и че не смятам да убеждавам Сара, че е здрава, при условие че — в това бях сигурен — тя също знаеше, че е болна. Казах му, че дълбоко в себе си пациентите винаги са наясно с болестта си — дори външно да я отричат.

Сара престана да идва — предположих, че върху това нейно решение бяха повлияли децата и съпругът й. От време на време ми се обаждаше по телефона и бърбяхме по няколко минути.

Минаха няколко месеца.

Преди три седмици ми се обади от болницата. Беше приета за „изследвания“, както и предишните пъти. Помоли ме да ида да я видя и аз отидох. Сара беше много зле, бледа, отслабнала и трепереща. Приблжих се до леглото й, взех ръцете й в моите и усетих как тя притиска силно пръстите ми. Погледна ме и каза:

— Бяхте прав, докторе. Когато човек няма очаквания, провалът не съществува. Това важи както във вашата работа, така и в живота. — Усмихна се и продължи: — Не се сърдете, докторе. Исках само да ви видя и да ви кажа това, но сега съм уморена и ми се спи.

Приблжих се, целунах я и си тръгнах.

Днес Сара почина.

Днес смъртта ти ме натъжава, Сара.

Днес се радвам, че те познавах.

Днес ти благодаря за обаждането преди три седмици.

Днес, Сара, се сбогувам завинаги с теб.

## ПИСМО 49.

Клодет,

Така е, смъртта изважда на бял свят нашето огромно безсилие. Може би в това се състои неистовият страх от смъртта, който храним (всички) ние — страхът от безсилието.

Живеем в свят, обсебен от успеха. Победителят, силният, могъщият — това са нашите примери за подражание. Тези са героите в киното, телевизията, книгите и пресата, на които се възхищаваме и които показваме на децата си. Този е моделът, в който влизаме самите ние, за да го предадем на децата си: „татко може“, „татко знае“, „татко е добър“, „татко никога не греши“. Накратко: „татко е Супермен“.

Така растем, с тези послания.

С тези послания се превръщаме в зрели хора. Извинявай, исках да кажа, във възрастни хора.

По този начин никога не се научаваме да приемаме онова, което *не* можем.

Така минава животът ни — криейки се, отричайки и избягвайки чувството на безсилие.

Да кажем, че срещна човек, чието поведение не ми харесва. Говоря с него, но той не променя поведението си. Усещам се безсилен и не понасям това чувство. Тогава започвам да му крещя.

Но това не е достатъчно, за да го накарам да се промени. Наистина не понасям да се чувствам безсилен. Тогава го обиждам.

Не става. Той продължава, както си знае. Моето безсилие не ме напуска. Тогава го удрям и ако безсилието все още не си е отишло, го убивам. Продължавам да се чувствам безсилен... Тогава... Тогава слагам край на живота си.

Пълна лудост, нали? Да, лудост е.

Но няма не е този механизъм, според който родителите вдигат ръка на децата си?

Когато в спешното отделение на болницата докарват деца с рани, синини и понякога сериозни контузии, предизвикани от родител, това какво е? „Възпитателен стимул“? „Коректив“?

Когато при някое улично пререкание единият от противниците извади оръжие и нападне човека насреща, това какво е? „Ексцесия, предизвикана от нажежени страсти“?

Когато някой се откаже от живота си и скочи през прозореца, това какво е? „Протестен акт“?

Нищо подобно.

Убеден съм, че тези и *всички* останали прояви на омраза, които тровят света ни, са резултат от нечия неспособност да се примири със собствената си немощ. Те са проява на абсолютното отричане на действителността — действителност, според чиито закони не сме *всемогъщи*.

Предлагам ти сама да наблюдаваш този механизъм.

Следващия път, когато се изправиш лице в лице с нечие враждебно поведение (поведение разрушително, жестоко, нараняващо или вредно), се вгледай в себе си. Потърси скритото си безсилие. И когато го намериш, когато узнаеш какво не приемаш, какво не можеш да промениш, опитай да приемеш, че не можеш. Осъзнай, че дори и да можеш, вероятно няма да стане в този момент, нито по този начин. Приеми безсилието си.

Когато го направиш и се върнеш в действителността на конкретния момент, може би ще установиш с изненада, че враждебността ти е изчезнала.

Най-интересното е, че много пъти, когато сам мина по този път и се откажа от враждебното си поведение, виждам как човекът отсреща вече е по-склонен да ме изслуша. Така се появява допълнителна възможност за взаимодействие, която дотогава е била извън обсега ни, тъй като другият е бил твърде зает да използва цялата си енергия, за да се защитава от мен, и не му е оставало място да направи крачка назад и да се погледне отстрани.



Недей обаче да бъркаш враждебността с агресията.  
Отново се хващам за думите ли? Да, отново.

## ПИСМО 50.

Мила Клаудия,

Агресия идва от латинската дума *aggression* и означава „нападам, връхлитам; настъпвам към“.

Враждебност идва от *hostilitas*, чието значение е „неприятел, противник“. Истина е, че враждебното поведение представлява агресия в смисъла на „настъпление към“. Но не всяка агресия е враждебна.

Специфичната функция на враждебността е да уязви, нарани или срази другия. С една дума, да го унищожи.

Агресивността обаче може да бъде съзидателна. Нападението представлява деструктуриране. Както казва Пърлс: „Когато се храним, режем храната на късове, преди да я поднесем към устата си. В устата я раздробяваме на още по-ситни парченца и я сдъвкваме с помощта на зъбите. Слюнката съдържа ензими, благодарение на които започва храносмилателният процес, който след това продължава в стомаха. Там храната попада под силното действие на солната киселина, която я разгражда, докато движенията на стомашната мускулатура подпомагат действието на киселината. Какво би станало, ако някой от нас спре всякакво агресивно поведение, включително безспорно агресивните действия — като рязане, хапане, дъвчене, киселинно разяждане, смилане и прочее? В резултат на това ще изхвърляме всичко във вида, в който сме го погълнали. Храносмилателната ни система трябва да разгради храната, за да може да асимилира полезните ѝ съставки“.

Най-важното е, че ако се откажем от тази агресия към външния свят (храната), организмът ни ще потърси енергия от собствената си материя. Ще започнем да унищожаваме собствените си тъкани, за да използваме хранителните им вещества.

Излиза, че деструктуриращата агресия представлява част от „механизмите на инкорпориране“. В този смисъл психическият метаболизъм повтаря храносмилателния метаболизъм.

Ето защо понякога, когато искам да те накарам да видиш нещо, може би е добре да проявя агресия: агресия с любов, агресия прекрасна, агресия конструктивна.

Аз съм агресивен терапевт.

Може би безмилостен.

Понякога дори жесток.

Такъв съм, когато те тласкам да се изправиш лице в лице с онова, от което се опитваш да избягаш.

Такъв съм, когато ти казвам това, от което те боли най-много.

Такъв съм, когато в рамките на психодраматично упражнение си позволя да те обидя и дори да ти зашлевя плесница.

Такъв съм, когато се приближа, без да обръщам внимание на „препоръчителното и полезно“ разстояние между терапевт и пациент.

Такъв съм, когато си позволя да ти кажа: „Отегчавам се, дразня се, не ми се занимава, не искам, иди си“.

Такъв съм, когато ти кажа: „Харесва ми, остани, обичам те“.

Такъв съм с теб.

Такъв съм със себе си.

Такъв съм си.

## ПИСМО 51.

Клаудия,

Когато говорихме за проекция и интроекция, ти казах, че това са защитни механизми, форми на псевдоотношения с външния свят, начини да избегнем връзката с вътрешния свят.

Съществува още един механизъм, описан от Пърлс, който винаги ми се е струвал безкрайно интересен: ретрофлексията. (Фриц всъщност говори за пет механизма: проекция, интроекция, ретрофлексия, дефлексия и сливане.)

Да си представим, че ти и аз спорим. (Това едва ли е трудно, нали?) Да си представим, че в определен момент от спора аз усетя твоята враждебност или че думите ти ме разгневяват. Тялото ми се напруга и определена емоция напират да излезе от мен и да се насочи към теб.

Тази емоция иска да се преобразува в целенасочено действие.

Нека сега да си представим, че това е фраза, която ти причинява болка, от която искам да те заболи. Но в същото време усещам, че много те обичам.

Ако усещам, че не съм способен да те нараня, защото те обичам, тогава издигам стена между двама ни, която да те защитава от мен.

Моето нараняващо поведение излиза от мен, но преди да стигне до теб, се сблъсква със стената, която съм построил, и — това не би трябвало да ме изненадва! — *стената се превръща в огледало* и враждебното поведение се връща към мен.

Деструктивната реакция, предизвикана от твоето поведение, ме застига.

Така действа ретрофлексията: като причинявам на себе си това, което искам да причиня на околните. Ретрофлексията ме кара да наранявам себе си, за да не нараня теб; да помилвам себе си, за да не помилвам теб; да гледам себе си, за да не гледам теб; да убия себе си, за да не убия теб.

Има явни начини, по които насочвам собствената си враждебност към самия себе си, а има и скрити. Мисля, че двете типични проявления на прикритата и враждебна автоагресия са депресията и вината.

Ще попиташ как става това.

Вината (идентифициране с изискването на другите) в действителност е лишена от собствена енергия. Вината е ретрофлексия на негодуванието.

Ако всеки път, когато се почувствам виновен пред някого, се вгледам в себе си, ще намеря стаеното у мен негодувание спрямо този човек. Ако съумея да го изведа от себе си, ако успея да проумея това негодувание (Пърлс го нарича „ужилването, което не минава“), ако успея да се отърва от стаената емоция, с чувството ми за вина е свършено.

Мога да продължавам да усещам мъка, тъга или болка, но няма да чувствам вина.

Повечето ролеви упражнения, които провеждаме в лабораторните групи и в кабинета — както при индивидуални, така и при групови сеанси, — позволяват тези чувства на негодувание да бъдат изхвърлени. Без значение дали е насочено към родителите или към партньора, всяко чувство на негодувание представлява незавършен гецалт, неприключена ситуация, която не позволява да проявим истинската емоция към другия тук и сега.

Между другото, смятам, че точно това е единственият и значим напредък, който сме отбелязали във възпитанието на децата си.

Мисля, че продължаваме (и ще продължаваме) да правим грешки спрямо децата си, които по някакъв начин ще им навредят. Въпреки това — за разлика от нашите родители или от техните родители, — чувствам, че нашето поколение позволява на децата си да бъдат непокорни. Ние не принуждаваме децата си да ретрофлексира гнева си.

Също така вярвам, че възможността да бъдат непокорни ще се окаже единственото им спасение от нас.

Няма родител, който не допуска грешки при възпитанието на децата си. Често казвам, че „възпитанието не е демократично“, макар

да знам, че тези думи не ми печелят популярност. Възпитанието понякога носи фрустрация. Когато приучвам сина си да пишка в тоалетната, аз неизбежно го лишavam от усещане, което му носи наслада<sup>[1]</sup>.

Социализирането понякога прилича на опитомяването.

Какво означава това? Нима осъждаме децата си на това утре да седят в кабинета на някой терапевт и да сипят хули по наш адрес?

Може би.

Дори и да е така, не мисля, че е толкова сериозно.

Така или иначе, болката, която ще причиним на децата си, е неизбежна и вярвам, че единствената ни отговорност (освен да подкрепяме бунтарството им) е да им се реваншираме.

Как да се реваншираме?

Да ги обичаме, да им показваме, че ги обичаме, и — защо не? — понякога да ги глезим.

---

[1] Тук Букай прави аналогия с т.нар. „анален стадий“ от развитието на човека, който продължава до третата година на детето. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 52.

Скъпа Клаудия,

Мисля, че всичко, което съм прочел, ми е послужило за нещо.

Всяка прочетена книга е път, който съм извървял. Има пътища примамливи, пътища скучни, пътища лесни и пътища лъкатушни. Има пътища, които водят към красиви места, и такива, които не водят доникъде.

Всяка прочетена книга е проникване в друг свят. Има светове нови и различни, пълни с непознати и чудни неща, които чакат да бъдат открити. Има и повтарящи се, посредствени светове, където всичко е едно и също, неизменно, без отънъци. Има светове, които се посещават само веднъж, и други, в които искаме да се връщаме отново и отново.

Всяка прочетена книга прилича на познанство с нов човек. Има хора, към които се чувствам привлечен още от първия миг, и е достатъчна само една тяхна дума да ме покорят и завладеят. Има и такива, които в началото изглеждат безцветни и безстойностни, но след като ги опозная по-добре, започвам да ги ценя. Има хора засукани, сложни и елитарни. Близостта с някои ме обогатява, с други — не ми носи нищо. За щастие има хора, които са толкова скъпоценни, че променят живота ми.

Ако трябва да ти изброя книгите, променили живота ми, списъкът ще изглежда горе-долу така:

*Първата и последната свобода.* Джиду Кришнамурти (Кибеа, 2007).

*Малкият принц.* Антоан дьо Сент Екзюпери (Лъчезар Минчев, 2008).

*Старецът и морето.* Ърнест Хемингуей (различни издания).

*Прекрасният нов свят.* Олдъс Хъксли (Фама, 2006).

*Демиян.* Херман Хесе (Колибри, 2008).

*Фермата на животните.* Джордж Оруел (Фама, 2004).

*Учението на дон Хуан.* Карлос Кастанеда (част от сборника *Учението на дон Хуан. Една отделна реалност. Пътуване към Икстлан*) (Прозорец, 2003).

*Игрите, които хората играят: Психология на човешките взаимоотношения.* Ерик Берн (Наука и изкуство, 1996).

*Да имаш, или да бъдеш.* Ерих Фром (Кибеа, 2002).

*Дао: трите съкровища.* Ошо (Одисей, 1998).

*Das Buch vom Est.* Georg Groddeck (Stroemfeld, 2003).

*Notes to Myself.* Hugh Prather (Bantam, 1983).

*In and Out the Garbage Pail.* Frederick (Fritz) S. Perls (Gestalt Journal Press, 1992).

*Dont't Push the River (It Flows by Itself).* Barry Stevens (Real People Press, 1970).

*The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy.* Frederick Perls (Science and Behavior Books, 1973).

*What Do You Say After You Say Hello?* Eric Berne (Corgi Books, 1975).

*Living, Loving and Learning.* Leo Buscaglia (Ballantine Books, 1985).

*On Becoming a Person.* Carl Rogers (Constable; New Ed edition, 2004).

*Creative Process in Gestalt Therapy.* Joseph Zinker (Brunner/Mazel, 1977).

*Voces reunidas.* Antonio Porchia (Universidad Autonoma de Mexico, 1999).

*La casa rotunda.* Adriana Henriquet Stalli (Istituto di Propaganda Libraria, 1951).

*Gestalt Therapy Verbatim.* Fritz Perls (Gestalt Journal Press, U.S.; 2Rev Ed edition 1992).

*Here Comes Everybody: Bodymind and Encounter Culture.* Will Schutz (Arden Media, U.S.; 2Rev Ed edition 1982).

*Il Pilota Cieco.* Giovanni Papini (Riccardi, 1907).

Изпитвам огромна любов към всички тези книги. Чета ги и ги препрочитам, наслаждавам им се и им се радвам. Не спирам да ги препоръчвам и подарявам.



Имам едно много специално желание: бих искал ти също да ги прочетеш!

## ПИСМО 53.

Клаудия,

С течение на времето фундаменталните проблеми на човечеството са се променяли. Тези промени, разбира се, са настъпвали под влиянието, което различните психологически и философски течения на психотерапията са оказвали не само върху индивида, а върху обществото като цяло.

В началото на ХХ век, когато Фройд разработва теорията на психоанализата, основните проблеми на хората са свързани със сексуалната репресия. Ето защо не е случайно, че психоанализата не само се занимава с произхода и третирането на психическите разстройства, свързани със секса, но и разглежда през тяхната призма както сексуалното, така и несексуалното поведение. Стига се дотам Фройд да даде нова дефиниция на сексуалността, за да включи в понятието за либидо цялата психическа енергия, без значение дали е свързана с ерогенните зони или не.

По време на следващото десетилетие (до 30-те години на ХХ век) хората успяват да преодолеят тези проблеми (за което несъмнен принос има фройдизмът) и тогава се появява ново предизвикателство: чувството на малоценност и вина. Предвождани от специалисти от ранга на Ото Ранк<sup>[1]</sup>, психологията и терапевтиката се съсредоточават върху този нов и наболял въпрос.

Ранк посвещава на този проблем повече от десет години. След него обаче изниква нов: този път свързан със съперничеството и враждебността на индивида (появата му съвпада със следвоенния период). С помощта на Карен Хорни<sup>[2]</sup> и други изтъкнати умове от онова време е намерено успешно разрешение и на този въпрос.

Между 1955-а и 1965-а конфликтът се премества към вътрешния свят на индивида: човекът открива тщеславието си. След като се разделя с нуждата да властва и се изправя пред очевидния провал на индустриалното общество и неговото обещание за щастието на

„имането“ (Ерих Фром), индивидът осъзнава, че то не гарантира щастие. Открива вътрешния си вакуум и въпросът добива много по-конкретно значение. Няма как да се избяга от действителността на очевидното и виртуози като Карл Роджърс и Ерих Фром поемат проблема в ръцете си.

Както може да се очаква, следващият завой е резултат от разрешаването на предишното предизвикателство. Малко след като е сложен край на конфликта Аз-Аз и опитите за противопоставяне, индивидът открива трудностите на съжителството с желанието и чувството.

Тук се появяват Фриц Пърлс и тезата му, че съществуват два начина да установим контакт със света. Единият е интелектуален, логичен, рационален: *мисленето*. Другият е вдъхновен от преживяванията, чувствата и интуицията: *осъзнаването*.

С предимството, което дава на втория от тези два начина, гещалттерапията се стреми да възстанови способността за осъзнаване на индивида, без да се налага той да пресмята логично действията си. Психодрамата на Морено и трансакционният анализ на Ерик Берн са различни прояви на това намерение.

Стигаме до осемдесетте години, когато — поне според мен — основните проблеми на човечеството правят нов завой и се изправяме пред поредното изпитание: общуването.

С това далеч не искам да кажа, че вече никой не страда от проблеми със сексуалността, от малоценност или съперничество. Това, което имам предвид, е, че липсата на общуване (изолираност, ритуалност, егоизъм, повърхностност) е в основата на всички предизвикателства пред работата ни на терапевти.

Може би скоро ще се роди нов гений, който ще се заеме с този въпрос, но нека не забравяме, че докато това стане, можем да разчитаме на Пичон Ривиер<sup>[3]</sup>, Пърлс, Берн, Морено и стотици други, които са ни завещали безценни похвати за работа върху тези проблеми.

Какво представлява общуването?

Общуването е установяване на връзка с другия. Другият, който — поради факта, че е друг — е различен.

Иначе казано, много е важно да бъдеш различен, за да можем ти и аз да се срещнем и да общуваме. Свързваме се посредством различията си, не чрез приликите си.

Какво имам предвид ли?

Нека си представим, че ти и аз сме напълно еднакви.

Да си представим, че между нас двамата не съществува никаква разлика и че е невъзможно тя някога да се появи.

В такъв случай какво мога да ти кажа, което ти вече да не знаеш? Какво можеш да ми дадеш ти, което все още да не съм виждал? Как можеш да провокираш някакво мое израстване? Каква различна идея за живота би ми донесла, ако ти и аз сме еднакви?

Това, което се случва в тази хипотеза, е, че ти и аз не сме две същества, а едно: ето защо между двама ни не съществува общуване.

Това ме отвежда към въпроса за границите.

Затварям очи и си представям теб, протегнала ръка към мен, с разтворена длан и разперени пръсти. Допирам моята длан до твоята... Между ръцете ни съществува граница, която е определена от повърхностния слой на кожата ни.

Въпросът ми е: Тази граница събира ли ни, или ни разделя?

На пръв поглед изглежда, че ни разделя. И все пак в това положение се намираме по-близо един до друг, отколкото ако бяхме, да кажем, в различни стаи.

Нека подхожда към въпроса по друг начин: Границите събират ли ни, или ни разделят със съседните държави?

Парадоксалният и ясен отговор е: Границите ни събират и ни разделят.

Спомням си как се изненадах, когато открих, че испанската дума *cerca* означава както „наблизо“, така и „ограда“, която е един от атрибутите на разделението.

Когато съм способен да поставя ясни граници във връзката ми с другите; когато намерението ми не е да стана като теб, а да се приближа до теб от позицията на нашите различия; когато не възнамерявам да те нападна и още по-малко да ме нападнеш ти; когато знам докъде да стигна — тогава и само тогава вярвам, че съм в състояние да общувам с теб.

---

[1] Австрийски психоаналитик (1884–1939 г.), близък колега на Зигмунд Фройд. Ранк определя индивида като доброволен интерпретатор на значението и инициатор на действието. — Б.пр. ↑

[2] Немска психоложка (1885–1952 г.), чиито теории оспорват редица традиционни фройдистки понятия, сред които теорията за сексуалността. — Б.пр. ↑

[3] Енрике Пичон Ривиер (1907–1977 г.) — аржентински психиатър от швейцарски произход, смятан за един от пионерите на психоанализата в Аржентина. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 54.

Мила моя,

Днес си дадох сметка, че са минали три години от онова първо писмо, в което ти разказвах за прадядо си.

Колко много събития се случиха в твоя живот, в моя, в нашия живот!

Аз се виждам пораснал. Осъзнавам стотиците неща, които съм научил, хилядите неща, които съм научил отново (защото ги бях забравил), и най-вече милионите неща, от които трябваше да се отуча (защото ги бях научил погрешно).

Знаеш ли, точно така растем: учим нещо за първи път, учим нещо отново, отучваме се от друго.

Преди няколко месеца, докато четях биолога Витус Б. Дрьошер<sup>[1]</sup>, се натъкнах на теза, която ми изясни куп неща. Според Дрьошер, след като се родят, всички живи същества започват да растат със светкавична бързина; идва обаче момент, в който този ритъм се забавя и растежът спира. За мен бе новост да разбере, че днешната наука е наясно с факта, че точно в момента, в който растежът бива прекратен, започва остаряването — в началото съвсем бавно, а след това, към края на естествения живот, с главоломна скорост — до настъпването на смъртта.

Всичко се преобръща само за един миг!

Това означава, че прословутата зрялост и жизненият разцвет не съществуват във времето. Означава, че всички живи същества растем и остаряваме. И този процес е необратим!

Растежът на човека приключва между двайсет и пет и двайсет и осем годишна възраст, след което започва остаряването.

Колко съм стар! Моето остаряване е започнало поне преди осем години. Най-хубавото е, че когато прочетох това, осъзнах, че ако процесът протича на физическо-органично ниво, не по-малко вярно е,

че същото се случва в психическия, умствен и духовен аспект. Когато престанем да растем, започваме да остаряваме.

За щастие съществува една малка разлика.

В духовния аспект този процес е обратим или поне контролируем.

В един стар виц се казва: „Когато се намериш в задънена улица, излез оттам, откъдето си влязъл“.

Духовното ни остаряване започва, когато спрем да растем, когато престанем да учим нови неща, да учим отново нещата, които сме забравили, и да се отучваме от ненужните, когато престанем да живеем с новото, когато престанем да поемаме рискове.

И така, остаряваме. Но изворът на младостта се намира в собствените ни ръце!

Докато продължава растежът, не може да настъпи остаряване.

Ето защо, ако не спираме да растем, ако растем в продължение на целия си живот, тогава духът ни никога няма да остарее!

---

[1] Немски зоолог и психолог (р. 1925 г.), изследовател на животинската психика. — Б.пр. ↑

## ПИСМО 55.

Пиша това писмо, седнал срещу прозореца.

Вали. Виждам как водата се стича, как капките си играят и отскачат настрани... Затварям очи.

Искам да съм вода...

\* \* \*

Сега съм дъждовна вода. Падам върху младите посеви. Утолявам жаждата им, а те ми се отплащат с любовта си. Земята, която поддържам жива и плодородна, също ме обича. Обичат ме хората, които живеят на тази земя и от тази земя. Летовни-ците на плажа ме мразят, мразят ме бездомните животни, които бродят по улиците...

Сега съм вода в блато. Чакам да ме използват. Разхлаждам фермерите, къпя животните. Не ставам за пиене, защото съм мръсна и отровена. Не съм помръднала от много дълго време.

Сега съм сълзите на дете — най-истинският израз на емоцията, призив за единствената безусловна любов. Сега съм символ на радостта и мъката.

Сега съм водата на пълноводна река — дом съм на хиляди риби и песента, родена от непрестанното ми движение, оглася гората и ливадите. Днес съм сладостта, която утре, когато стигна до морето, ще се превърне в сол.

Сега съм водата на бистър извор, в който се къпят ята птици; глътката, която утолява жаждата на пътника, прозрачна като ясен ден. Сега съм най-чистият символ на течението на живота.



Понякога съм пара, понякога съм лед. И във всичките си превъплъщения съм полезна, непотребна, а понякога — отровна.

Защото никога не се опитвам да съм това, което не съм.

Защото приемам да съм част, не цялост.

Защото съм много неща, не едно.

Защото не съм повече от това, което съм.

Нито по-малко.

## ЕПИЛОГ

Знам, че бих могъл да ти пиша, докато съм жив...

Знам, че винаги ще намеря нещо да ти кажа...

Нещо да ти разкажа...

Нещо да споделя с теб...

Знам, че ако ми се наложи отново да пиша за някои от нещата, които ти казах, бих написал точно обратното...

Знам, че продължавам да раста и че бих могъл да продължавам да споделям растежа си с теб...

Може би ще го направя...

Но днес...

Днес ми се ще да се сбогувам с теб.

С тази част от теб.

Не с цялата теб.

С теб, която четеш писмата ми.

И както става обикновено...

Чувствам, че сбогуванията ми са окончателни.

Чувствам, че сбогуванията ми *винаги* са винаги.

Да живеят повторенията!

Този край е едно повторение.

Книгата завършва така, както започна преди три години.

С гещалтмолитвата на Фриц Пърлс.

Чувствам, че този е най-ценният ключ към отношенията между хората.

Вярвам, че ако можем да научим всички хора по света на тази молитва, ако успеем да ги накараме да я повтарят с онова безгранично убеждение, което се ражда само от вярата в собствените ни думи, ако моето поведение следваше тези няколко думи, тогава...

*Трудностите ми,  
тревогите ми,*

*опасенията ми,  
разочарованията ми,  
страховете ми,  
безлюбовието ми,  
битките ми,  
най-злите ми лица за пред хората  
ЩЕ ИЗЧЕЗНАТ.*

Моята собствена версия на гещалтмолитвата на Фриц гласи:

*Аз съм аз.  
Ти си ти.  
Не съм на този свят,  
за да сбъдна очакванията ти,  
и знам,  
че ти също не си на този свят,  
за да сбъднеш моите.  
Защото аз съм аз  
и ти си ти.  
И когато ти и аз се срещнем,  
е прекрасно.  
И когато в срещата си се разминем,  
няма какво да се направи.  
Благодаря!  
Благодаря и сбогом...*

**Издание:**

Хорхе Букай. Писма до Клаудия

ИК „Хермес“, 2009

Отговорен редактор: Вера Янчелова

Редактор: Валя Груева

Компютърна обработка: Костадин Чаушев

Коректор: Недялка Георгиева

ISBN 954–26–0791–1

© 1987 Хорхе Букай

© 2009 Ева Тофтисова, превод от испански

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.