

хенри келерман



стъпки  
към душевно  
спокойствие

лекуване на  
психологически симптоми

*превод от английски*  
Ася Захариева



## Въведение

„Тази тревожност ще ме побърка“ – казва една жена. Мъж казва: „Не мога да престана да броя всичко, което правя – броя, броя, броя, – ето, виждате ли, казах думата три пъти“. Друга жена казва през сълзи: „Плача през цялото време, дори за най-малките неща, по дяволите!“. Говорейки за съпруга си, друга жена споделя: „Той не може да отиде на каквото и да е социално събитие – парти, сватба, където и да е“. А след това идва и мъжът, който съобщава, че всяка нощ, за да успее да заспи, трябва да проверява заключена ли е входната врата – „отново и отново“, споделя той. А какво ще кажете за човека, който казва: „В главата ми изскачат някакви неща и понякога те ме плашат, сякаш мога да направя нещо лошо на някого“. А друг мъж заявява, държейки кърпа пред устата си: „Не докосвам дръжките на вратите и електрическите ключове за осветлението или каквото и да било друго, което е пълно с микроби“.

Всички тези хора говорят за *психологическите си симптоми*. Мигренни главоболия, страх от височини, страх от открити пространства, плашещи мисли, от които не можете да се отървете, обсесии,

ритуални действия, компулсивно поведение и хиляди други.

Имали ли сте някои от тях? Не се тревожете. Възщност почти всички хора имат такива симптоми в един или друг момент от живота си.

В началото на психологическото ми обучение, а след това и когато се обучавах за психоаналитик, именно това бяха някои от проблемите, които ме интересуваха. Така че през последните почти петдесет години работя с хора в клиники и болници, както и в частната си практика, и имам възможността отблизо да се срещам с всякакви видове симптоми. В повечето случаи, когато пациентите биват попитани, те отговарят, че онова, което ги притеснява, е тяхната най-важна *връзка* (или липсата на такава). И все пак това, което те винаги, *винаги* казват, когато стане въпрос за лечението, е, че искат да бъде излекуван именно *симптомът* им.

### **Какво е емоционален/психологически симптом?**

Когато хората усещат, че преживяват нещо, което не могат да контролират, това е почти сигурен знак, че вече имат работа с едва осезаемото присъствие на симптом. Следователно емоционален/психологически симптом е такова преживяване, което усещате като наистина намиращо се извън вашия контрол. Най-об-

що казано: вие просто не можете да го контролирате. Това, което се получава всъщност, е, че вашият симптом контролира вас, и за капак на всичко, не можете да направите кой знае какво по въпроса. Симптомът ще господства над вас. В подобни случаи сте наясно, че е налице някаква вътрешна сила – различна и по-могъща от силата на вашия осъзнаващ ум. Ако някога досега сте имали подобно преживяване, то знаете, че усещането е странно, определено неприятно, а в много случаи – направо притеснително.

### **Знае ли някой как се лекува психологически симптом?**

През годините започнах постепенно да откроявам сърцевинните елементи на симптома, да наблюдавам отвътре как работи един психологически симптом, как се развива и как след това да се извършва лечението му. Удивителният факт е, че психотерапевтите никога не са имали някаква упътваща ги карта или инструкция, която всички те да могат да следват, за да може всеки симптом да бъде разгадан и излекуван. Макар че психотерапевтите знаят много относно процеса на психотерапевтичното лечение, тъжният факт е, че никъде няма ясно и подробно описана техника, която те да използват, за да проникват системно в симптома, а след това и да го лекуват. А симптомът

не може просто да изчезне, защото така сме пожелали, не може да бъде вразумен – той не би ни послушал! За да излекувате симптома, трябва да знаете неговия код – от какво се състои. Дори Фройд, който ни е научил на много неща относно симптомите, така и никога не дава онова уравнение, онази формула, онзи *базисен код на симптома*, с който да можем след това да достигаме до него и да го лекуваме.

### **Каква е целта на тази книга?**

Точно такава формула – код на симптома, както го наричам аз – ще бъде изложена в тази книга. Когато бъде използвана, тази формула може да разгърне симптома, да проникне в него и да го излекува. С други думи, моята цел е човек да може да използва тази книга, за да разбере, да облекчи и – да! – дори да излекува своите собствени симптоми, а така да постигне по-голямо душевно спокойствие. В някои случаи е необходима комбинация от кода на симптома и медикаменти, за да се постигне подобрене или облекчение на симптома.

В Първа част описвам четирите пункта на кода на симптома, които са изложени накратко тук:

### Четири пункта на кода на симптома

1. Изпитвате *желание*, но може би не осъзнавате наличието му.
2. *Гневни* сте, макар може би да не сте наясно с това.
3. Гневни сте на някой конкретен човек – *Кой*.
4. Нужно е да *направите* нещо по първи пункт – *желанието*.

Във Втора част представям серия от симптоми и показвам как се използва кодът на симптома, за да се излекува проблемът. В Трета част описвам какво всъщност представлява симптомът, за да добиете по-ясна представа какво преживявате. В Четвърта част представям серия от симптоми, които не се повлияват при използване на кода на симптома и показвам защо в такива случаи е необходим и прием на медикаменти, за да се постигне излекуване. В Пета част обобщавам кода на симптома.

Когато най-накрая видите или разберете отговора на всеки от четирите пункта, изведени по-горе – т.е. разпознаете, че имате *желание*, че сте *гневни* на определен човек (*Кой*) и че е нужно *да направите* нещо по въпроса, – тогава ще сте по пътя към излекуването на вашия симптом.

И така, нека започнем.