

Изкуството да бъдеш Бог

Нова психология на любовта, традиционните ценности и духовното израстване

Морган Скот Пек



За автора

„Аз не съм фройдист, последовател на Юнг или Адлер, не съм бихейвиорист или гешталтист; не принадлежа към определена школа в психиатрията или психотерапията" - твърди за себе си д-р Морган Скот Пек. Огромният успех на „Изкуството да бъдеш Бог" го превръща в най-известния и влиятелен психиатър в Съединените щати. Завършил е в Харвард и в академията „Кейс Уестърн Ризърв". Първоначално работи като военен лекар, след което започва частна практика като психиатър. Изнася лекции в САЩ и чужбина. Основал е Фондация за насърчаване на човешките контакти. След „Изкуството да бъдеш Бог" всяка нова негова книга става бестселър: „Хора на лъжата" /1983/ - за природата на човешкото зло, „Другият барабан" /1987/ - за съзидателното начало на социалното съжителство, романа „Легло край прозореца" /1990/, детската книжка „Приветливата снежинка" /1992/, сборника с афоризми „Медитации по пътя" /1993/ и най-новото му произведение - сборник с лекции, своеобразно продължение на „Изкуството да бъдеш Бог".

За книгата

„Изкуството да бъдеш Бог" притежава ореола на най-четената книга за духа след Библията. За петнадесет години от първата ѝ публикация продажбите само в САЩ и Канада надхвърлят пет милиона, като и днес се продават над петстотин хиляди годишно. От десет години „Изкуството да бъдеш Бог" /оригинално заглавие „Неизвървеният път", „The Road Less Traveled"/ е неизменно в американските класации, отбелязвайки рекорд на Гинес като най-дълготраен бестселър. Преводите ѝ по света са на повече от двадесет езика. Новата вълна на читателски интерес през последните месеци отново издигна книгата до позиция № 1 в списъците на най-търсените заглавия за нехудожествена литература.

И всичко това, защото Морган Скот Пек ни предлага решение на най-сложния житейски проблем - как да се справим със своите проблеми. „Животът е труден - казва Пек. - Проблемите пораждат болка. Единственият начин да я преодолеем е да ѝ се противопоставим и чрез самодисциплина да я надмогнем". Този принцип формира най-верния път към все по-дълбоко самопознание и духовна зрелост. Изследвайки природата на любовта, Морган Скот Пек ни подсказва как да посрещаме болката, как да побеждаваме невротата и да преодоляваме депресията, как да бъдем добри родители, как да бъдем независими в интимните си отношения, как да разграничаваме

истинската от неистинската любов, как да откриваме Бога в себе си, така че да постигнем пълнота и хармония в своя живот.

ПСИХОАНАЛИЗАТА КАТО ЛИЧНО ПОСЛАНИЕ

д-р Тома Томов¹

Книгата на д-р Пек показва как психоанализата променя хората. Самият д-р Пек - неговият стил, ценности, език - е резултат от житейски избор, протекъл в непрестанен диалог с психоанализата.

Психоанализата е важно звено от културата на европейската цивилизация. Оповестявайки, несъществена част от психичния живот на човека не му е подвластна, Фройд посочва главното направление на човешкото развитие и израстване, което се открива "пред съвременниците на този век: овладяването на безбрежните територии на собствения емоционален живот. Психичната реалност, на която до Фройд се е гледало като на природна даденост, след появата на психоанализата става предмет на целенасочени усилия от страна на индивида за опознаване и култивиране.

Психоанализата е много лично ангажиране със собствената човешка природа. Заниманията с нея предполагат откровеност със себе си, каквато нашата култура не е свикнала да толерира. В известен смисъл заемането с психоанализата е стрес и изпитание: то изисква кураж, особено в България.

Книгата на д-р Пек е написана, за да направи по-безболезнено навлизането в промяната, която се случва на всеки, който се залавя с психоанализа и така избира да участва в живота си изцяло. Книгата избягва много от трудния език на психоанализата, но предава идеите и преживяването, свързано с тях. Тя спестява напрежението и тревогата, които текстовете на Фройд често предизвикват.

Книгата е подходящо въведение за всеки, който иска да провери себе си с психоанализата. Тя може да бъде прочетена по много начини. От една страна тя е полемика с Фройд: оспорва, критикува и тълкува много от нещата, казани от него. От друга страна, тя е благодарност и признание към Фройд, защото разкрива как един живот се е състоял сполучливо и пълноценно благодарение на неговото дело. От трета страна, книгата на д-р Пек е образец на автономна и свободна изява: тя може да бъде възприета, осмислена и оползотворена и напълно извън психоаналитичната идея.

Човек може да чете книгата на д-р Пек многократно - изцяло или на части. Тя всеки път ще заздравява устойчивостта му, ще прогонва колебанията му, ще потвърждава правилността на избора му да е активен и да опитва. Тази функция на книгата е забележителна и действа по отношение на всеки читател - от най-наивния до най-претенциозния. Това качество на книгата обяснява защо тя не остарява вече много години.

ВЪВЕДЕНИЕ

Идеите в книгата са породени от всекидневната ми работа с пациенти и техните старания да избягнат или постигнат по-високи нива на психична зрелост. Затова в тази книга са описани много действителни случаи. Дискретността е неотменима част от психиатричната практика и затова при всички описания, почерпени от моя опит, имената и някои подробности са променени, но е запазена същността. Може би се получава известно опростяване заради краткостта в изложението на клиничните случаи. Психотерапията е продължителен процес, но тъй като трябваше по необходимост да се насоча към най-същественото в случаите от моята практика, читателят може да остане с впечатлението, че процесът е като режисиран драматичен спектакъл и е предварително ясен. Но драмата наистина съществува, а яснотата се постига трудно. В интерес на четивността дългите периоди на стрес и отчаяние, толкова чести в нашата терапия, бяха пропуснати.

Като психиатър смятам, че е важно да спомена две предпоставки, които лежат в основата на книгата. Едната е, че смятам за идентични интелекта и духа и не правя разлика между процеса на духовното извисяване и израстването на интелекта. Другата предпоставка е, че този процес е сложен, труден и продължава цял живот. Затова и психотерапията като важен помощник в интелектуалното и духовно израстване не е бърза и лесна процедура. Аз не принадлежа към определена школа в психиатрията или психотерапията; не съм просто фройдист, последовател на Юнг или Аплер, не съм

¹ Д-р Тома Тошов, к.м.н., е един от най-видните наши практикуващи психотерапевти, доцент в Катедра по психиатрии ВЪВ ВМИ, София.

бихейвиорист или гешталтист. Не вярвам, че има еднозначни лесни отговори. Смятам, че кратките терапевтични форми могат да бъдат полезни и не трябва да бъдат отхвърляни, но наред с това съм убеден, че облекчението, което те носят, е само повърхностно.

Пътят на духовното израстване е дълъг. Бих искал да благодаря на тези мои пациенти, които ми предоставиха привилегиите да бъда с тях в трудни моменти, защото тяхното пътуване беше и мое и много от истините, представени тук, сме научавали заедно. Бих искал също така да благодаря на моите учители и колеги и най-вече на жена си Лили. Тя направи толкова много, че едва ли е възможно нейният принос като съпруга, родител, психотерапевт и личност да бъде разграничен от моя собствен принос.

*На моите родители Елизабет и Дейвид,
чиято дисциплина и любов
ми дадоха очи да видя благодатта.
Морган Скот Пек*

ЧАСТ ПЪРВА

Дисциплина

Проблеми и болка

Животът е труден.²

Това е голяма истина, една от най-големите. Това е така, защото след като веднъж я осъзнаем, ние преставаме да мислим за нея. След като веднъж разберем и приемем, че животът е труден, той престава да бъде труден. След като веднъж възприемем този факт, той престава да има значение.

Повечето хора не разбират изцяло истината, че животът е труден. Освен това те се оплакват непрекъснато, гръмко или не, от непосилността на проблемите си, от своето бреме, от трудностите си, като че ли животът по принцип е лесен и трябва да бъде лесен. Те огласяват убеждението си, гръмко или не, че техните трудности представляват особен вид бедствие, което не би трябвало да го има, но някак си е било изпратено като проклятие върху тях, тяхното семейство, тяхното племе, тяхната класа, тяхната нация, тяхната раса, а не върху някой друг. Известно ми е това оплакване, тъй като съм участвал със своя дял в него.

Животът е низ от проблеми. Дали искаме да кършим ръце, или да ги разрешим? Искаме ли да научим нашите деца да се справят с тях?

Дисциплината е основното средство, което ние препоръчваме за разрешаване на житейските проблеми. Без нея не можем да направим нищо. С малко дисциплина можем да постигнем само частичен успех. С тотална дисциплина можем да разрешим всичките си проблеми.

Животът е тежък, защото процесът на посрещане и преодоляване на пречките е болезнен. Трудностите, в зависимост от своята същност, предизвикват у нас отчаяние или тъга, самотност или вина, съжаление или гняв, страх или нетърпение, страдание или отчаяние. Това са безрадостни чувства, често равняващи се на тежка физическа болка. Всъщност събитията и конфликтите, които пораждаат в нас болка, ние наричаме проблеми. И тъй като животът предоставя безкраен низ от проблеми, той винаги е труден и е изпълнен едновременно с болка и наслада.

Все пак животът придобива смисъл в самия процес на посрещане и преодоляване на трудностите. Те са пробният камък за успех и неуспех. Проблемите предизвикват нашия разум и смелост, всъщност те ги създават. Те са стимулаторът за нашето интелектуално и духовно израстване. Когато искаме да подпомогнем извисяването на човешкия дух, ние го предизвикваме и така стимулираме неговата способност да се справя с трудности, също както в училище целенасочено поставяме задачи на децата, с които те да се занимават и преодоляват. Ние се учим само чрез болката от противопоставянето и разрешаването на проблемите. Както е казал Бенджамин Франклин: „Нещата, които ни нараняват, ни учат“. Това е причината, поради която мъдрите хора се научават да не се плашат, а да приветстват проблемите със съпътстващата ги болка.

Повечето от нас не са толкова мъдри. Страхът от болката е научил почти всички ни в по-малка или по-голяма степен да се опитваме да избягваме трудностите. Ние ги отлагаме с надеждата, че те ще си отидат. Ние ги игнорираме, забравяме ги, правим се, че не съществуват. Дори взимаме

² Първата от „Четири благородни истини“, изречени от Буда, гласи: „Животът е страдание“.

наркотици, които да ни помогнат за това. И така, унищожавайки болката в себе си, ние сякаш забравяме проблемите, които я създават. Правим опит да заобиколим причините, вместо да ги посрещнем. Опитваме се да излезем от тях, вместо да ги преживеем.

Тенденцията да се избягват проблемите, както и емоционалното страдание, с което те са заредени, е основата на всички душевни болести.. След като това е характерно за повечето от нас, то всички ние в по-малка или по-голяма степен сме психично болни, а някои отиват твърде далеч в стремежа си да избягат от трудностите и страданието. Те се опитват да намерят лесен изход, като създават свои измислени светове, в които да живеят и които нямат нищо общо с реалността. Ето едно кратко и елегантно изказване на Карл Юнг: „Неврозата винаги е заместител на необходимото страдание“³.

Но в крайна сметка заместителят става по-болезнен от необходимото страдание, което той е трябвало да смени. Неврозата сама по себе си се превръща в най-големия проблем. Според правилото мнозина се опитват да избягнат и тази поредна болка, и така те натрупват невроза върху невроза. За щастие някои притежават куража да се обърнат с лице към нея и започват - обикновено с помощта на психотерапията - да се учат как да понасят нужната мъка. Във всеки случай, когато се опитваме да избегнем тежкото усещане, което се поражда при решаването на проблемите, пропускаме и собственото си развитие. При хронични душевни заболявания растежът замира. Без лечение човешкият дух запада.

Затова е полезно да заложим у себе си и у децата си средствата за постигане на здрав интелект и здрав дух. Имам предвид да осъзнаем необходимостта от страданието и неговата стойност, необходимостта да се посрещат проблемите лице в лице и да се изпитва неизбежната болка. Вече казах, че дисциплината е основното средство, което препоръчваме за преодоляване на житейските трудности. Това средство всъщност е особена техника на страдание, която ни помага да изпитваме болката от проблемите така, че да ги преодоляваме успешно, а междувременно да научаваме още и да израстваме. Като учим себе си и децата си на дисциплина, ние откриваме как да понасяме всичко това и как да се развиваме.

А какви са тези способности, техники на страдание, средства за конструктивно преодоляване на болката, които аз наричам дисциплина? Те са четири: отлагане на наслаждението, приемане на отговорността, посвещаване на истината и балансиране. Както ще стане ясно, това не са комплексни начини, чието прилагане изисква продължителни тренировки. Напротив, те са прости и почти всички деца на 10-годишна възраст вече имат опит в приложението им. При все това президенти и крале често ги забравят, докато не преживеят крах. Проблемът не се състои в тяхната сложност, а във волята да бъдат използвани. Това са средства за противопоставяне, а не за отбягване на болката. Ако някой се опита да заобиколи разумното страдание, то той ще избегне и употребата на тези средства. След като анализираме съответните способности, в следващата част на книгата ще изследваме волята те да бъдат прилагани. Тази воля е любов.

Отлагане на наслаждението

Неотдавна трийсетгодишна специалистка по финанси и кредит се оплакваше, че в продължение на месеци изпитва желание да отлага работата си. Бяхме разгледали чувствата ѝ към работодателите, как те се съотнасят с чувствата ѝ към властта и авторитета по принцип и към нейните родители в частност. Бяхме изследвали нейното отношение към работата и успеха, как това се отразява на брака ѝ и на сексуалната ѝ идентичност, на желанието ѝ да се състезава със съпруга си и страха, породен от това състезание. Но независимо от тази рутинна и усърдна психоаналитична работа тя продължаваше да отлага задълженията си, както и преди. Един ден най-сетне се осмелихме да погледнем очевидното.

- Обичаш ли торта? - попитах я аз. Отговори положително.
- Кое обичаш повече? - продължих аз. Самата торта или глазурата?
- О, глазурата - ентусиазирано отговори тя.
- А как изяждаш парче торта? - запитах аз, чувствайки се най-глупавият психиатър на света.
- Естествено, първо изяждам глазурата - отговори тя.

От навиците при ядене на торта преминахме към изучаване на трудовите ѝ привички и както следваше да се очаква, оказа се, че всеки ден тя посвещава първите няколко часа на приятната страна

³Collected Work of C.G. Jung. *Princeton University Press, 1973. Voll. II.* Psychology and Religion: West and East, p. 75.

на дейността си, а останалото време - на конфликтната. Заключих, че ако тя успее да си наложи да свърши неприятното през първия час, то след това ще може до края да се наслаждава на другите шест часа.

- Струва ми се - казах аз, - че един час болка, последван от шест часа удоволствие с за предпочитане пред обратното.

Тя се съгласи и тъй като по принцип беше човек със силна воля, престана да отлага решаването на проблемите.

Отлагането на наладата е процес на разпределяне на болката и удоволствието от живота така, че удоволствието да се увеличи посредством преживяването и преодоляването на болката. Това е единственият начин да се живее правилно.

Този способ за разпределяне се научава от повечето деца много рано - около петата им година. Едно петгодишно дете например ще предпочете да вземе участие последно в някаква игра, за да може да се наслади последно. На шест години децата вече ядат глазура накрая. В началното училище тези ранни способности - за отлагане на удоволствието - се упражняват всекидневно, най-често чрез подготвянето на домашната работа. На дванадесет години някои деца вече са в състояние без родителски напътствия най-напред да си напишат домашните, а после да гледат телевизия. От юношите на около петнадесет-шестнадесет години се очаква подобно поведение и то се смята за нормално.

На учителите обаче им е ясно, че някои младежи на тази възраст се отклоняват от нормата. При повечето от тях способността да отлагат наслаждението е добре развита. Но има и петнадесет и шестнадесетгодишни, при които тя е съвсем в зачатък, докато при трети пък въобще липсва. Това са проблемните ученици. Въпреки доброто им средно ниво на интелигентност техните оценки са слаби, просто защото не работят. Бягат от час или от училище само заради моментното си състояние. Те са импулсивни и това тяхно качество нахлува и в социалния им живот. Често се сбиват, започват да вземат наркотици, имат неприятности с полицията. „Играй сега, плащай после“ е тяхното кредо. Тогава идва ред на психолозите и психотерапевтите, но в повечето случаи се оказва, че е твърде късно. Младежите се засягат при всеки опит някой да се намеси в живота им и дори ако тази доказателствителност може да бъде преодоляна с топлота, с приятелско и опрощаващо отношение от страна на терапевта, тяхната импулсивност е толкова неудържима, че изключва и обезсмисля участието им в процеса на психотерапията. Те пропускат терапевтичните сесии. Избягват всички важни и болезнени въпроси. Така че обикновено опитът за намеса се проваля и тези деца биват изхвърляни от училище, за да продължат според изградения вече модел на проваляне, който ги отвежда най-често до неудачни бракове или катастрофи, до психиатрията или затвора.

Защо е така? Защо повечето хора успяват да развият способността и навика за отлагане на наслаждението, а пък някои не могат да постигнат това никога. Отговорът не е изследван от науката. Неясна остава ролята на генетичния фактор. Голяма част от причините не се поддава на научно наблюдение. Опитът обаче без съмнение посочва родителите и тяхното влияние като основен фактор.

Греховете на бащата

Още твърде рано тези недисциплинирани деца са били подложени на особен вид възпитание - шамари, ритници, удари и наказания дори за най-малкото непослушание. Но подобно възпитание е безсмислено. Това е недисциплинирана дисциплина.

Причина за безсмислеността е, че самите родители са недисциплинирани и затова са лош модел за децата си. Те са родители от типа: „Прави каквото казвам, а не каквото аз правя“. Те често се напиват пред очите на децата си, карат се помежду си без задръжки, без проява на достойнство или разум. Те са немарливи. Дават обещания, които не изпълняват. Често техният живот е в безпорядък и опитът им да сложат ред в живота на децата си губи смисъл за самите деца. Ако бащата бие майката редовно, каква поука ще извлече момчето, когато майка му го натупа за това, че то самото е напляскало сестра си? Какъв е смисълът да му се внушава, че е редно да се самоконтролира? Тъй като детето няма база за сравнение, за него родителите са всичко и когато те правят нещо по някакъв начин, то на малкото дете му се струва, че това е единственият начин. Ако едно дете всекидневно вижда в поведението на родителите си дисциплина, съдържаност, достойнство и способност да се слага ред в живота, то ще почувства дълбоко в себе си, че именно това е правилният път. И обратно, ако детето се сблъсква с несдържаност и липса на дисциплина, то ще възприеме това поведение като свое собствено.

И все пак много по-важно условие от добрия пример е любовта. Дори в семейства без ред и организация се случва да има искрена любов и от такива домове може да излязат дисциплинирани деца. И нерядко родители по професия лекари, адвокати, общественици и филантропи, които водят строго организиран и благоприличен живот, но не могат да обичат, отглеждат деца, които са неорганизирани и несъзидателни като децата от разстроени и нестабилни семейства.

По принцип любовта е всичко. Въпреки че тайнството на любовта е разгледано по-нататък в книгата, все пак за да има яснота, може би ще бъде от полза да направя кратко описание на този феномен и на връзките му с дисциплината.

Когато обичаме нещо, ние го ценим, а когато ценим нещо, ние му отделяме време, за да му се насладим и за да се погрижим за него. Наблюдавайте тийнейджър, влюбен в колата си, и забележете колко време отделя, за да ѝ се възхищава, да я лъска, поправя и гласи. Или по-възрастен човек с любимата му розова градинка. Той я изучава, облагородява, подрязва. Същото е с любовта ни към децата - ние им отделяме време, за да им се радваме и да се грижим за тях. Ние им отдаваме своето време.

Добрата дисциплина го изисква. Когато нямаме време за децата си или не ни се занимава, ние не ги наблюдаваме достатъчно отблизо, за да разберем кога те изпитват нужда от нашата дисциплинираща помощ. Ако тяхната необходимост от ред е толкова силна, че ни направи впечатление, ние пак можем да я пренебрегнем, смятайки, че е по-лесно да ги оставим да се справят сами: „Просто нямам сили да се занимавам с тях днес“. Ако накрая ни се наложи да се намесим заради техните лудории и грешки или поради нашето собствено раздразнение, ние налагаме дисциплина, но често брутално, по-скоро от яд, отколкото поради принципност, без да сме се запознали с проблема или дори без да сме размислили какво разрешение би било най-подходящо в случая.

Родители, които отделят време за децата си, дори когато това не е наложено поради извършването на някоя пакост, ще усетят кога децата се нуждаят от повече ред, на което те ще отговорят с леко напътствие, укор или похвала, подбудени от загриженост. Те наблюдават как техните деца ядат торта, как учат; кога се опитват да послъжат, кога избягват проблемите си, вместо да ги решават. Те се заемат с малки корекции, като слушат децата си и им отвърщат, стягайки малко тука, отпускат малко там, изнасят им лекции, разказват им истории, с леко ошипване или целувка, с приятелски съвет или потупване по рамото.

Така че дисциплината, вътпявана от любещите родители, е много по-добра от тази на нелюбещите. Но това е само началото. Докато наблюдават нуждите на своите деца и мислят за тях, любещите родители се измъчват в избора на решение и страдат, в истинския смисъл на думата. За децата това не остава незабелязано. Те усещат, когато родителите им са съпричастни на тяхната болка, и макар че невинно изразяват своята признателност, те се научават да понасят болка. „След като те искат да страдат с мене, казват си децата, то страданието едва ли е толкова лошо.“ Това е началото на самодисциплината.

Времето, отделено от родителите, и начинът, по който е прекарано, доказва на децата доколко са ценени самите те. Някои по принцип нелюбещи родители в опита си да прикрият липсата на загриженост за своите деца правят чести изявления колко ги обичат и колко ги ценят, но по същество не отделят никакво време за тях. Децата никога не остават излъгани от такива празни приказки. Съзнателно те може и да се вслушват в тях, искайки да вярват, че наистина са обичани, но подсъзнателно знаят, че думите на техните майки и бащи се разминават с делата им.

От друга страна, наистина обичаните деца, които чувстват, че в определени моменти са оставени на по-заден план, дълбоко в себе си са убедени, че са ценени. Тази убеденост струва повече от злато, защото когато едно дете знае, че е ценено, когато усеща, че наистина е ценено в най-дълбоката си същност, тогава то се чувства ценно.

Чувството, че си ценен, е съществено за психичното здраве и е основно за самодисциплината. То е пряк резултат от родителската любов. Това убеждение трябва да се придобие в детството, защото е много трудно то да бъде придобито в по-нататъшното развитие на индивида. След като децата веднъж са придобили това чувство вследствие на бащинска и майчина любов, то по-късно превратностите на съдбата трудно биха прекършили техния дух.

Чувството, че си ценен, е решаващо за самодисциплината, защото след като един човек се смята за ценен, то той ще се погрижи за себе си, както трябва. Самодисциплината е грижа за себе си.

Говорейки за процеса на отлагане на наслаждението и разпределението на времето, нека вземем като пример въпроса за времето. Ако се чувстваме ценни, значи смятаме, че времето ни е ценно, и тогава ще искаме да го използваме добре. Специалистката по финанси и кредит, която отлагаше задълженията си, не правеше така. Доказателство за това е фактът, че тя прекарваше по-голямата част от работния си ден непродуктивно. Естествено за нея не е останало без последствие това, че като дете тя е прекарвала училищните ваканции при чужди хора, въпреки че нейните собствени родители са могли да се грижат за нея, ако са имали желание. Те не са я ценели и не са искали да полагат грижи за нея. Така тя е израснала с чувство за малоценност и се е възприемала като човек, за когото не си струва да се грижиш. Тя не е смятала за необходимо да се самодисциплинира. Въпреки че тя беше интелигентна и компетентна жена, тя се нуждаеше от най-елементарни напътствия при самодисциплинирането, защото ѝ липсваше реална самооценка и отношение към собственото време. След като човек възприеме времето си като нещо ценно, естествено е да пожелае да го организира, за да получи максимума от него.

Вследствие на постоянната родителска любов и грижи през детството такива щастливи деца ще навлязат в живота не само с дълбоко вътрешно чувство за собствена ценност, но и с дълбоко вътрешно чувство за сигурност. Всички деца се ужасяват от мисълта, че може да бъдат изоставени, и това не е лишено от основание. Този страх се усеща около шестия месец, когато бебето вече е способно да възприеме себе си като индивид, отделен от родителите. С това идва и чувството му за безпомощност, идва осъзнаването, че оцеляването му изцяло зависи от милостта на неговите родители. За бебето изоставянето е равнозначно на смърт. Повечето родители, колкото и да са безразлични и груби, инстинктивно усещат този страх на децата си и всеки ден многократно им повтарят необходимото успокоение: „Ти знаеш, че мама и татко няма да те изоставят“, „Мама и татко няма да те забравят“, „Разбира се, че мама и татко ще дойдат да те вземат“ и т. н. Ако тези думи се припокриват с дела и това продължава месеци и години, то с приближаването на юношеската възраст детето вече е загубило страха си от изоставяне и вместо него притежава дълбоко вътрешно убеждение, че светът е сигурно място и че ако се наложи, ще получи закрила. Дете с такова вътрешно чувство може да отлага всякакви удоволствия без усилие, защото е сигурно, че възможността за наслаждение от неща като дом и родители е винаги на разположение.

Но много деца не са така щастливи. Голям брой биват изоставени от своите родители поради смърт, развод, пълна незаинтересованост или както е в случая със специалистката по финанси и кредит, от проста липса на грижи. Други, които всъщност не са изоставени, не получават никакво уверение, че в бъдеще това няма да се случи. Има родители например, които в желанието си да наложат дисциплина по най-лесен и бърз начин, използват заплахата от раздяла открито или не, за да постигнат своето. Това, което те казват на децата си, е: „Ако не направиш това, което ти казвам, няма да те обичам повече и ти можеш да си представиш какво значи това!“ Това, разбира се, означава изоставяне и смърт. Такива родители жертват любовта заради своето желание да доминират над децата си и наградата им са деца, които са излишно изплашени от бъдещето. Такива деца, изоставени буквално или в психологичен план, навлизайки в живота, изпитват несигурност и страх. Те възприемат света като нещо опасно и за тях не е характерно да отлагат каквото и да било наслаждение от настоящето за по-късно, тъй като бъдещето за тях е винаги мъгляво и неопределено.

В обобщение, за да могат децата да развият способността да отлагат наслаждението, е необходимо да имат примери на самодисциплина, чувство, че са ценни, и вяра в сигурността на своето съществуване. Тези три неща се придобиват чрез въвеждане на личен ред и постоянна, истинска загриженост от страна на родителите; това са най-ценните неща, които майките и бащите могат да дадат. Когато тези дарове не са осигурени от родителите, не е невъзможно те да бъдат придобити по друг начин, но в този случай това е едно нескончаемо плуване срещу течението, което често е по-силно от нас.

Разрешаването на проблемите и времето

След като се докоснах до някои от начините, по които родителската любов или липсата и може да влияе върху усъвършенстването на самодисциплината и на способността да се отлага удоволствието, искам да се спра на някои незабележими и все пак злополучни съществени моменти, в които трудностите при отлагане на наслаждението влияят на живота на повечето възрастни. Докато повечето от нас, за щастие, развиват способността да отлагат удоволствието дотолкова, че да избутат

някак си колежа и да навлязат в зрелия живот, без да се озоват в затвора, това съвсем не означава, че тази наша способност е достатъчно усъвършенствана.

На 37 години аз се научих как да поправам разни неща. Дотогава почти всичките ми опити да поправам домашния водопровод, детски играчки или да сглобявам мебели съгласно неразбираемите инструкции завършваха отчайващо. Въпреки че бях успял да завърша медицинското училище и бях станал опора на семейство като повече или по-малко добър практикуващ психиатър, аз се смятах за пълен идиот в техниката. Бях убеден, че съм генетично увреден или по проклятие не притежавах онова тайнствено качество, съответстващо на монтьорските умения. Тогава един пролетен ден в края на 37-ата ми година, докато се разхождах в неделя, аз минах покрай един съсед, който поправяше косачката си за трева. След като го поздравих, аз отбелязах: „Наистина ти се възхищавам. Никога не съм бил в състояние да поправа подобно нещо". Моят съсед, без въобще да се колебае, ми отвърна: „Така е, защото не си отделил време". Аз продължих разходката си някак обезпокоен от тази мъдра простота, спонтанност и конкретност на неговия отговор. „Ти не си мислиш, че той може да е прав, нали?" - питах се аз. Но когато се появи възможност да направя една малка поправка, аз се сетих за тази фраза и реших да опитам. Ръчната спирачка в колата на една моя пациентка беше блокирала и тя знаеше, че има нещо, което трябва да се направи под таблото, но не знаеше точно какво. Аз легнах на пода до предната седалка на колата ѝ. Настаних се удобно и след като вече се бях нагласил, започнах с оглеждане на обстановката. Гледах няколко минути. Отначало виждах само ужасяваща плетеница от жици, тръбички и кабели, чието предназначение ми беше непонятно. Но постепенно, без да бързам, аз съсредоточих вниманието си върху спирачния апарат и го огледах подробно. Тогава ми стана ясно, че едно лостче пречи на ръчната спирачка да се освободи. След кратко проучване разбрах, че ако бутна лостчето нагоре с крайчеца на пръста си, спирачката ще се освободи. Така и направих. Едно-единствено движение. Усилие с върха на пръста и проблемът беше решен. Аз станах автомонтьор.

Всъщност все още нямам достатъчно знания, нито разполагам с време, за да ги придобия и така да мога да поправам повечето механични повреди. Искам да подчертая, че предпочитам да отделям повече време за друг вид въпроси. Така че все още обикновено тичам при електротехника. Но вече знам, че това става по мой избор, че не съм прокълнат, генетически увреден или неспособен. Знам, че аз или който и да било друг с нормална психика и без отклонения в развитието си може да разреши какъвто и да било проблем, ако му посвети достатъчно време.

Този въпрос е важен, защото много хора не отделят необходимото време за разрешаването на повечето от житейските, интелектуалните, социалните или духовните проблеми, както аз не се заемах да поправа това или онова. Ако не ме беше осенило онова механично прозрение, аз просто щях да се наведе под таблото в колата на пациентката, щях да пипна някоя и друга жица, без дори да имам идея какво точно следва да направя, и щях да ѝ кажа: „Не мога!" Именно по този начин много хора се отнасят към дилемите от всекидневието. Споменатата специалистка по финанси и кредит беше любяща и всеотдайна, но донякъде безпомощна майка на две малки деца. Беше достатъчно внимателна и загрижена, за да разбере кога децата ѝ имат някакъв емоционален проблем или нещо не върви във възпитанието и отглеждането. В подобни случаи обаче тя възприемаше един от следните методи на действие спрямо тях: или налагаше първата дошла ѝ на ум промяна, карайки ги да лягат по-рано или да ядат повече на закуска, без оглед на това дали подобно нововъведение има някаква връзка с проблема; или изчакваше следващата терапевтична сесия с мен (сякаш съм техник) и казваше отчаяно: „Не мога да се справя! Какво да направя?" Тази жена имаше проникателен аналитичен ум и откакто беше престанала да отлага, тя придоби изключителни способности да се справя със сложните проблеми в професията си. Само че когато се появеше лично затруднение, тя се държеше, сякаш е напълно лишена от интелигентност. Всичко се оказва въпрос на време. Разбирайки за наличието на личен проблем, тя започваше да се чувства толкова неловко, че у нея се пораждаше стремеж към незабавно разрешение. По такъв начин избягваше да понесе възникналия дискомфорт толкова дълго, че да може да го анализира. Разрешението ѝ доставяше удоволствие, но тя не беше в състояние да го забави с минута или две, което я довеждаше до неподходящи решения. В семейството ѝ настъпи безпорядък. За щастие в процеса на терапията тя постепенно усвои самодисциплината, приучи се да отделя необходимото време за анализ на семейните проблеми и така беше в състояние да достига до обмислени и ефективни решения.

Тук не говорим за недостатъци в умението за разрешаването на проблемите, свързани единствено с хора с изразена умствена недостатъчност и психични отклонения. Всеки човек би могъл да бъде на мястото на специалистката по финанси и кредит. Кой от нас може да твърди, че винаги отделя достатъчно време, за да анализира трудностите на своите деца или напрежението в семейството. Кой от нас е дисциплиниран до такава степен, че пред семейните си проблеми никога не казва обезсърчено: „Не мога да се справя“?

Всъщност в подхода към преодоляването на трудности съществува много по-примитивен и по-деструктивен недостатък, отколкото са нетърпеливите и неподходящи опити за незабавно намиране на решение - вездесъщ и универсален недостатък. Това е надеждата, че проблемите ще си отидат сами. Тридесетгодишен търговец, неженен, участник в групова терапия в малко градче, започна да излиза с бившата жена на друг член на групата, банкер. Търговецът знаеше, че банкерът е по природа избухлив и е дълбоко засегнат, че жена му го е напуснала. Съзнаваше и че самият той е нечестен спрямо групата, като не си признава връзката с жената на банкера. Освен това разбираше, че рано или късно банкерът неизбежно ще научи за тяхната връзка. Той добре знаеше, че единственото разрешение на въпроса е да сподели пред групата как стоят нещата и с нейната подкрепа да понесе гнева на банкера. Но не направи нищо. След три месеца банкерът научи и бе крайно ядосан. Възползва се от случката, за да напусне терапията. Когато търговецът бе порицан от групата за неразумното си поведение, той каза: „Знаех, че ако отворя дума, ще стане кавга и си помислих, че ако нищо не направя, може и да ми се размине. Предполагах, че ако изчакам достатъчно дълго, проблемът ще си отиде от само себе си.“

Проблемите не си отиват. Те или трябва да бъдат разрешени, или остават като вечна преграда за растежа и развитието на духа.

Групата недвусмислено показва на търговеца, че съществуващата при него тенденция да отлага премахването на пречки, като ги игнорира, с надеждата, че така проблемът ще се саморазреша, е по същество неговият най-голям проблем. Четири месеца по-късно, през ранната есен, търговецът осъществи една своя стара мечта. Доста неочаквано напусна работата си по продажбите и започна собствен бизнес в областта на мебелните поправки, при което не му се налагаше да пътува. Групата не одобри факта, че той залага всичко на една карта. Освен това го запита дали е разумен такъв ход с оглед на идващата зима, но търговецът беше сигурен, че ще изкара достатъчно, за да потръгне работата, след което обсъждането приключи. В началото на февруари обаче той съобщи, че ще трябва да напусне групата, тъй като вече не може да си плаща таксата. Беше напълно разорен и му се налагаше да си търси нова работа. За пет месеца той беше поправил само осем гарнитури. Когато му зададохме въпроса защо не е започнал да си търси работа по-рано, той отговори: „Още преди шест седмици знаех, че спестяванията ми се топят, но все не можех да повярвам, че този момент ще дойде. Цялата работа просто не ми изглеждаше спешна, но сега, о, сега вече е точно такава“. Той, разбира се, беше пренебрегвал проблема си, но вече лека-полека бе започнал да разбира, че докато не разреши най-големия си проблем - изчакването всичко да се нареди от само себе си, - той няма да напредне и крачка напред, дори с помощта на всички психотерапевти в света.

Склонността да не бъдат забелязвани проблемите е чисто и просто още един пример за липса на воля за отлагане на наслаждението. Както вече казах, противопоставянето на трудностите е болезнено. Съзнателно да застанем срещу проблемите още преди да бъдем заставени от обстоятелствата, значи да оставим нещо приятно, за да се захванем с нещо болезнено. По-скоро това е изборът да преживеем нещо неприятно сега с надеждата, че утре ще изпитаме наслада, а не да удължаваме настоящото удоволствие с надеждата, че бъдещото страдание ще ни се размине.

Може да ви се струва, че търговецът, който пренебрегна такива очевидни проблеми, е емоционално незрял и психологически примитивен, но пак ви казвам, че така може да постъпи всеки един от нас и че тези две характеристики са присъщи и на нас. Един велик генерал, командир на армия, веднъж ми каза: „Единственият и голям проблем в тази армия, а предполагам и във всяка организация, е, че повечето служители гледат проблемите в своите поделения право в лицето и нищо не правят. Сякаш проблемите ще се решат сами, ако служителите бездействат достатъчно упорито.“ Генералът не говореше за умствено изостанали или ненормални хора. Той имаше предвид другите генерали и висшите полковници, зрели мъже с проверени способности, тренирани в дисциплината.

Родителите са и ръководители и освен че обикновено те са лошо подготвени за това, тяхната задача може да бъде изключително сложна, като например управлението на една компания или

корпорация. И също така като служителите в армията повечето от тях ще забележат неприятностите на своите деца или спънките във взаимоотношенията им, но ще минат месеци или години, преди те да вземат някакви ефективни мерки, ако въобще някога вземат: „Ние си мислехме, че това ще премине с възрастта“, казват родителите които идват при детския психиатър с проблем, за който знаят от пет години. С уважение към сложността на родителството трябва да се каже, че решенията на майките и бащите са трудни и че децата наистина често „надживяват“ някои проблеми. Но, разбира се, винаги е добре да се помогне при този процес или поне да се следи по-отблизо. И докато децата преодоляват с възрастта някои от тях, то с други не успяват. Колкото по-дълго се отлага решаването на детския проблем, както става и с всеки друг, той се задълбочава и става все по-трудно преодолим.

Отговорност

Няма друг начин за решаване на житейските проблеми освен тяхното решаване. Това твърдение може да ви се струва идиотски тавтологично и безпределно ясно, но все пак то още не е разбрано от по-голямата част от човечеството. Това е така, защото ние трябва да поемем отговорността за проблема, преди да го разрешим. Премахването на пречките не става с думи като: „Това не е мой проблем“. Също така не можем да премахнем пречките, като се надяваме, че някой друг ще го направи, вместо нас. Аз мога да реша някой проблем само като кажа: „Това е моят проблем и от мен зависи дали ще се справя с него“. Но има толкова много, наистина много, които заобикалят своите трудности, като си казват: „Този проблем ми беше причинен от други хора или обстоятелства в обществото, които не са под мой контрол, съответно работа на другите хора или на обществото е да разрешат този проблем вместо мен. Това наистина не е моя лична работа.“

Винаги е тъжно, когато хората правят какво ли не, за да заобиколят поемането на отговорност за лични въпроси, а понякога това е много смешно. Сержант от армията в Окинава, със сериозни неприятности заради навика си често да се напива, беше пратен на психологическо изследване и евентуално лечение. Той отрече, че е алкохолик, и заяви, че употребата на алкохол не е никакъв проблем за него: „Няма какво друго да се прави в Окинава вечерно време, освен да се пие“.

- Обичаш ли да четеш? - попитах го аз.
 - О, да, разбира се, че обичам да чета.
 - Тогава защо не четеш вечер, вместо да пиеш?
 - Твърде шумно е в бараките.
 - Добре, тогава защо не идеш в библиотеката?
 - Тя е много далече.
 - Библиотеката по-далече ли е от бара, в който ходиш?
 - Е, добре де, не съм голям читател. Четенето не ме интересува особено.
 - Обичаш ли да ходиш за риба? - попитах аз.
 - Да, разбира се, че обичам.
 - Тогава защо не ходиш да ловиш риба, вместо да пиеш?
 - Защото през деня трябва да работя.
 - Не може ли да ловиш риба през нощта?
 - Не, в Окинава няма нощен риболов.
 - Напротив! Има! - казах аз. - Аз знам за няколко организации, които ловят през нощта. Искаш ли да те свържа с тях?
 - Добре де, всъщност не обичам да ловя риба.
 - Ако правилно съм те разбрал - поясних аз, - не че в Окинава няма какво друго да се прави, освен да се пие, но на тебе това най-много ти харесва.
 - Да, мисля, че си прав.
 - Но това пиене ти създава главоболия и ти си изправен пред истински проблем, нали така?
 - Тоя проклет остров ще закара всички при чашката.
- Продължих своите опити със сержанта, но той въобще не беше заинтересуван да разглежда своя алкохолизъм като личен проблем, който би могъл да разреши със или без помощ, така че аз казах със съжаление на неговия командир, че той не подлежи на лечение. Сержантът продължи да пие и беше отстранен от служба към средата на кариерата си.
- Млада омъжена жена също от Окинава беше прорязала китката си с бръснар и аз я видях в спешното отделение на болницата. Попитах я защо го е направила.
- За да се самоубия, естествено.

- Защо искаш да се самоубиеш?
- Защото не мога да понасям повече този проклет остров. Трябва да ме изпратите обратно в Щатите. Ще се самоубия, ако трябва да седя още тук.
- Какво му е лошото на живота в Окинава? - попитах аз.
- Тя започна да хленчи:
- Нямам никакви приятели тук и съм сама през цялото време.
- Това е много лошо. Как се случи така, че не успя да се сприятелиши с никого досега?
- Защото живея в някакъв забутан квартал на Окинава и никой от моите съседи не говори английски.
- Защо тогава през деня не ходиш в американския квартал или в Клуба на офицерските съпруги? Така ще можеш да имаш контакти и приятели.
- Защото съпругът ми трябва да ходи на работа с колата.
- А не може ли ти да го закарваш на работа, щом си така самотна и отегчена през деня?
- Не може, защото колата е с обикновени скорости, а аз не мога да карам такава кола. Аз мога само с автоматични скорости.
- Защо тогава не се научиш? Тя ме погледна учудено:
- По тези пътища? Ти да не си луд!

Неврозите и разстройствата на характера

Повечето хора, идващи при психиатъра, страдат или от невроза, или от разстройство на характера. По-просто казано, тези две състояния са смущения на отговорността и като такива те се явяват противоположни стилове на отношение към живота и проблемите, свързани с него. Невротикът поема твърде много отговорност, докато човекът с разстройство на характера прави обратното. Когато един невротик е в конфликт със света, той автоматично обвинява за това себе си. Когато човек със смущение в характера има проблеми, той приема, че са му виновни другите. Току-що описаните случаи бяха разстройство на характера; сержантът мислеше, че Окинава е причината за неговото пиене, а жената съвсем не смяташе, че е допринесла за своята изолация. Една жена с невроза, от друга страна, също страдаща от самота и изолираност в Окинава, се оплака така: „Всеки ден ходя в Клуба на офицерските съпруги от острова, за да си намеря приятели, но не мога да се отпусна там. Мисля, че другите жени не ме харесват. Грешката сигурно е в мен. Трябва да се науча да се сприятелявам по-лесно. Трябва да бъда по-отговорна. Искam да разбера какво ме прави толкова нехаресвана“. Тази жена беше поела цялата отговорност за своята самотност върху себе си. В процеса на терапията тя разбра, че е изключително интелигентна и амбициозна и че далеч превъзхожда жените на другите офицери, дори и съпруга си и именно затова не успява да се отпусне в тяхната компания. Тя можа да разбере, че самотата ѝ, макар че си оставаше проблем, не се дължи непременно на нейна грешка или недостатък. Накрая се разведе, завърши колеж, докато отглеждаше децата си, стана редактор на списание и се омъжи за преуспяващ издател.

Дори речта на невротичите и на хората с разстройство на характера е различна. Първите използват изрази като: „Аз би трябвало“, „Аз не биваше“, говорещи за чувство за малоценност, усещане за недостатъчност и за постоянни грешки в избора. Докато при случаите с разстройство на характера се забелязват предимно: „Не мога“, „Не можах“, „Аз трябва“ и „Аз трябваше“, присъщи на хора, които сякаш нямат избор, чието поведение изцяло зависи от външни сили. Както може би е станало ясно, невротичите в сравнение с лицата с разстроен характер са много по-податливи на психотерапевтична работа, защото те поемат вината за трудностите върху себе си и осъзнават, че им предстои решаване на проблем. Хората с разстроен характер са много по-трудни в това отношение, да не кажа невъзможни, защото те смятат, че проблемите се коренят изключително вън от тях, те мислят, че светът се нуждае от промяна, а не те самите, и пропускат да забележат необходимостта от себеизучаване. На практика много хора едновременно страдат и от невроза, и от разстроен характер и те се наричат „невротичи с разстроен характер“, което значи, че в някои отношения се обвиняват, без да има причина, а в други губят реална представа за собствената си отговорност. За щастие при такива случаи, след като веднъж бъде спечелено тяхното доверие и вяра чрез психотерапия на невротичната половина от личността им, често е възможно да се постигне корекция и в нежеланието им да поемат отговорност, когато е необходимо.

Малко от нас успяват да избягнат неврозата или разстройството на характера напълно или поне до известна степен (това е и причината, поради която всеки от нас може да извлече полза от

психотерапията, стига да има желание да участва в процеса). Това е така, защото проблемът за разграничаването на отговорността, която трябва да поемем, и тази, която не трябва, е един от най-големите проблеми на човешкото съществуване. Той никога не се оказва напълно разрешен, защото през целия си живот ние установяваме отново и отново границите на своите задължения в постоянно сменящия се поток от събития. Това непрестанно изясняване не е болезнено, ако се провежда навременно и последователно. Адекватното протичане на процеса изисква от нас проява на желание и способности да извършваме продължително себеизучаване. А това не е вродено у никого. В известен смисъл децата имат разстройство на характера, защото те инстинктивно отричат своята отговорност за ситуациите, в които изпадат. По тази логика братче и сестриче, които се бият, винаги ще се обвиняват взаимно за това кой е започнал и ще отричат докрай своята вина. Аналогично, всички деца страдат и от невроза, тъй като те инстинктивно поемат върху себе си вината за някои лишения, които не могат да проумеят. Така детето, което не е обичано от родителите си, винаги ще приема себе си като недостойно за обич, вместо да разбере неспособността на майка си и баща си да го обичат. Същото се отнася и за юноши, които ако са неудачници в спорта или не им върви с момичетата, по-скоро ще се сметнат за непълноценни човешки същества, отколкото за нормално развиващи се младежи, каквито обикновено са. Само след придобиването на голям опит и необходимата зрелост ние ставаме способни да определим реално нашето място в света.

Родителите могат много да помогнат на децата си в процеса на узряването. Има безброй възможности за това. Но за да се използват тези възможности, както казах, от родителите се изисква да проявят чувствителност към нуждите на децата, желание да се отдели време и да се направи често неприятното усилие за задоволяване на тези потребности. Това от своя страна изисква любов и желание за поемане на съответната отговорност.

Следователно освен простата липса на чувствителност и немарливост, има много други неща, които родителите правят, и така спъват процеса на узряване. Невротиците поради стремежа си да поемат отговорност могат да бъдат прекрасни родители, ако техните неврози са относително леки и ако не са се обвързали с ненужни външни задължения, които да им отнемат необходимата енергия за отглеждането на децата. Хората с разстройство на характера са лоши родители, защото не осъзнават, че се отнасят към децата си с порочна деструктивност. Казано е, че „невротиците разстройват сами себе си, докато хората с разстроен характер разстройват всички останали“. Най-много от това въздействие страдат децата им. Както и в другите сфери на своя живот, тези хора не могат да поемат адекватна отговорност като родители. Те имат склонност да отблъскват децата си по хиляди пъти на ден, вместо да им обърнат необходимото внимание. Когато децата им не са изпълнили нещо или имат неприятности в училище, те автоматично прехвърлят вината върху училището или другите ученици, които, както те смятат, оказват лошо влияние на техните собствени деца. Това отношение, естествено, игнорира проблема. Хората с разстроен характер служат като лош пример за децата си. Най-накрая, при бягството от отговорност за собствения си живот те я прехвърлят върху тях: „Тия хлапета ще ме побъркат“. „Вие сте единствената причина да не се разведе с майка ви“, „Майка ви си съсипа нервите заради вас“ или „Можех да ида да уча в колеж и да направя кариера, ако не трябваше да се занимавам с вас“. А това означава: „Вие сте виновни за състоянието на брака ми, за психичното ми състояние и за липсата на успех в живота ми“. Тъй като не са способни да разберат колко нелепо е едно такова твърдение, децата често възприемат като своя тази вина и така постепенно стават невротици. По този начин родители с характерови разстройства почти винаги отглеждат или подобни на себе си деца, или невротици. Те прехвърлят своите грешки на поколението след тях.

Хората с характерови проблеми са не само неефективни и деструктивни като родители. Тези качества са присъщи за браковете им, приятелствата им, техните бизнес отношения - за всяка област на тяхното съществуване, където те избягват да поемат отговорност. Неминуемо е така, защото както вече споменах, нито един проблем не може да бъде разрешен, докато личността не поеме отговорността за решаването му. Докато личностите с разстроен характер обвиняват някой друг - съпруг, съпруга, дете, родител, приятел, работодател или нещо друго - лошо влияние, училищата, правителството, расизма, секса, обществото, „системата“ - за своите проблеми, то тези проблеми продължават да съществуват. Като бягат от отговорност, те се стремят към вътрешно спокойствие, но по този начин пропускат да разрешат житейските проблеми, престават да се развиват духовно и стават ненужно бремe за обществото. По този начин те прехвърлят своята болка върху обществото. Една поговорка от 60-те години казва: „Ако не си част от решението, то тогава си част от проблема“.

Бягството от свободата

Когато психиатърът поставя диагноза разстройство на характера, то е, защото е явно, че склонността да се бяга от отговорност е сравнително висока при дадения пациент. И все пак повечето от нас от време на време гледат да отклонят или избягнат болката на поемането на отговорност за собствените проблеми. За моето излекуване от лекото разстройство, когато бях тридесетгодишен, аз съм безкрайно благодарен на Мак Баджли. По това време Мак беше директор на една психиатрична клиника, където аз завършвах своята практика. На мен и на моите колеги практиканти се зачисляваха пациенти за провеждане на упражнения. Може би защото бях по-отдаден на пациентите си и образованието си, отколкото моите колеги, на мен ми се случваше да оставам да работя до по-късно. По график те имаха сесия с пациента веднъж седмично, а аз се срещах с моите по 2-3 пъти. Като резултат от това аз гледах как колегите ми си тръгват в четири и половина следобед, а аз оставах ангажиран до осем-девет вечерта и това ме изпълваше с възмущение. С нарастването на моето възмущение и наслагването на умората аз разбрах, че трябва да се направи нещо. Така отидох при д-р Баджли и му обясних ситуацията. Чудех се дали ще бъде възможно да не ми бъдат зачислявани нови пациенти, поне за няколко седмици, така че да мога да смогна. Мак ме изслуша съсредоточено, без да ме прекъсва. Когато свърших, след моментно мълчание той ми каза с много мил глас:

- М - да, както виждам, вие имате проблем! Аз кимнах, чувствайки, че той ме е разбрал.

- Благодаря - казах аз. - И какво мислите, че трябва да направя?

Мак отговори на това:

- Казах ви, Скот, вие имате проблем.

Това съвсем не беше отговорът, който очаквах.

- Да - казах аз, леко раздразнен. - Знам, че имам проблем. Затова дойдох при вас. Какво мислите, че трябва да направя?

Мак отвърна:

- Скот, очевидно не сте ме слушали внимателно. Аз ви разбрах и съм съгласен с вас. Вие имате проблем.

- По дяволите - казах аз. - Знам, че имам проблем. Знаех го още когато идвах насам. Въпросът е какво да правя с него.

- Скот - каза Мак. - Искam да чуete. Слушайте внимателно, ще повторя: съгласен съм с вас. Вие имате проблем. По-специално, вие имате проблем с времето. Вашето време. Не моето време. Това не е моя грижа. Това е ваша грижа. Вие, Скот Пек, имате проблем с вашето време. Това е всичко, което имам да ви кажа.

Аз се обърнах и излязох от канцеларията на Мак много ядосан. Останах вбесен и намразих Мак Баджли. Мразих го три месеца. Мислех си, че той има чудовищно разстройство на характера. Как иначе би могъл да бъде толкова груб? Ето, аз отивам при него, покорно молейки за помощ, за съвет, а копелето дори не поиска да поеме някаква отговорност, да изпълни задълженията си като директор на клиниката.

Но след три месеца някак си аз стигнах до заключението, че Мак е бил прав, че не той, а аз имам характерово разстройство. Моето време си беше моя грижа. Само от мен зависеше да реша как да се разпореждам с него. Ако бях решил да го използвам повече от колегите си за работа, то тогава това си беше мой избор и произтичащите последствия си бяха моя грижа. Може и да не ми беше леко да гледам как колегите ми напускат три-четири часа преди мен и да ми беше неприятно да слушам оплакванията на жена си, че не съм се бил посвещавал достатъчно на семейството, но това бяха последствия от направения от мен избор. Ако не исках да понасям тези неща, то тогава трябваше да не работя толкова много и да си разпределя времето иначе. Усилената ми работа не беше бремене, стоварено върху мен от лоша съдба или от проклетия директор. Това беше начинът, по който бях избрал да живея живота си и да разпределям приоритетите си. След това аз предпочетох да не променям начина си на живот. Но със смяната на отношението и гневът ми към колегите изчезна. Просто вече нямаше смисъл да ги виня за това, че техният избор се различаваше от моя. Аз имах абсолютната свобода да бъда като тях или не. Да ги виня означаваше да виня себе си за избора, който ми носеше щастие.

Трудността, която съществува при поемане на отговорността за нашето поведение, е заложена в желанието ни да избегнем болката от последствията на това поведение. С изискването към Мак Баджли той да поеме грижата за разпределянето на моето време, аз се опитвах да заобиколя

напрежението от дългата работа, въпреки че то се дължеше изключително на моя избор да се посветя на своите пациенти и на практиката си. И постъпвайки така, аз несъзнателно се опитвах да увелича влиянието на Мак върху себе си. Аз му давах своите сили, своята свобода. Аз все едно му казвах: „Поеми ме. Нека ти да си шефът“. Винаги когато се опитваме да избегнем отговорността за собственото си поведение, ние искаме да я прехвърлим на някой друг човек, организация или обект, било то „съдбата“ или „обществото“, правителството, компанията или нашия шеф. По тази причина Ерих Фром така удачно е нарекъл студията си за нацизма и авторитарността „Бягство от свободата“. При опита си да заобиколят болката от отговорността милиарди хора на ден се опитват да избягат от свободата си.

Имам един познат, който е чудесен и в същото време мрачен човек. Когато му позволя, той говори нескончаемо и красноречиво за потисническите сили в нашето общество: расизма, сексизма, военно-индустриалния комплекс и щатската полиция, която преследва него и приятелите му затова, че носят дълги коси. Много пъти се опитвах да му обясня, че той не е дете. Докато сме деца, по силата на нашата реална и всепростираща се зависимост нашите родители имат реална и всепростираща се власт над нас. Те са отговорни за нашето благосъстояние и ние на практика зависим изцяло от тях. Когато родителите са склонни да се налагат, а това е често срещано явление, ние, децата, сме абсолютно безсилни да сторим каквото и да било, нашият избор е ограничен. Но като възрастни хора, когато сме физически здрави, нашият избор е почти неограничен. Това не значи, че той не е болен. Често ни се налага да избираме между две злини, но това все пак зависи от нас. Аз съм съгласен с моя познат, че на света съществува потисничество, но ние все пак имаме свободата да изберем всяка стъпка от начина, по който ще му отговорим. Само негово си е решението да живее в район, където полицията не обича „дългите коси“, и въпреки това да си пуска дълга коса. Той има свободата да се премести в друг град, да си отреже косата или дори да подхване кампания срещу шефа на полицията. Но въпреки че е интелигентен, той не съзнава тази свобода. Въпрос на негов избор е да оплаква слабото си политическо положение, вместо да се наслаждава на изключителната си лична сила. Той говори за това колко обича свободата и за това как потисниците му я отнемат, но всеки път, когато той каже, че е жертва на тези сили, той всъщност предава свободата си. Аз се надявам, че един ден той ще спре да се сърди на живота само защото някои от неговите решения са много болезнени.

Д-р Хилде Брух в увода на своята книга „Изучаване на психотерапията“ твърди, че по принцип всички пациенти идват при психиатъра с „един общ проблем: чувството за безпомощност, страха от вътрешното убеждение да неспособност да се справят или да променят нещата“. Един от корените на това „чувство за импотентност“ при повечето пациенти е желанието им частично или изцяло да заобиколят болката от свободата и така някой друг изцяло или частично да поеме отговорността за техните проблеми и живота им. Те се чувстват неспособни, защото на практика са се отказали от силата си. Рано или късно, ако бъдат излекувани, на тях ще им се наложи да научат, че същността на един зрял живот е низ от лични избори и решения. Ако могат да възприемат това изцяло, тогава те биха станали свободни хора. Ако ли пък не, те винаги ще останат жертви на самите себе си.

Посвещаване на реалността

Третото средство на дисциплината или техниката на боравене с болката от разрешаването на проблема, което трябва продължително да бъде прилагано, ако нашият живот е стабилен и духът ни иска да расте, е посвещаването на истината. По принцип това би трябвало да е очевидно, защото истината е идентична с реалността. Това, което е фалшиво, е неистинско. Колкото по-ясно виждаме реалността на живота, толкова по-добре можем да се справяме с неговите проблеми и обратното - от неясното осъзнаване на реалността нашият разсъдък се замъглява от илюзии и по този начин ставаме неспособни да определяме правилния курс и да вземаме разумни решения. Виждането ни за реалността е като карта, която ни ориентира при преговорите за „teren“ в живота. Ако картата е прецизна и достоверна, ние, общо взето, ще знаем къде се намираме и ако сме решили къде да отидем, ще знаем как да стигнем дотам. Ако обаче картата е фалшива, ние ще се загубим.

Това е очевидно, но повечето хора в по-малка или по-голяма степен предпочитат да не го забелязват. Те не го забелязват, защото маршрутът към реалността не е лек. Първо, ние не сме снабдени с такива карти по рождение и трябва да ги направим, което от своя страна изисква усилия. Колкото повече се трудим да оценим и възприемем реалността, толкова по-обширна и точна ще бъде картата ни. Но много хора не искат да се потрудат. Някои престават да правят усилия в края на

юношеството си. Техните карти са малки и схематични, виждането им за света е тясно и объркано. Повечето хора се отказват към края на средната възраст. Те са убедени, че техните карти са пълни и че техният мироглед е верен (дори неприкосновен), и спират да се интересуват от нова информация. Те като че ли вече са уморени. Относително малък брой щастливци продължават до момента на смъртта да изследват тайнството на реалността, като дори обогатяват, усъвършенстват и преосмислят своето разбиране за света и за истината.

Най-сложното при правенето на карта е това, че ако искаме да я направим добре, трябва непрекъснато да я преразглеждаме и актуализираме. Самият свят непрестанно се мени. Ледници се появяват и след това се топят. Формират се култури и след това затихват. Сега имаме много техника, но в същото време се оказва, че нямаме никаква. Дори и гледната ни точка непрестанно и бързо се мени. Когато сме още деца, ние сме зависими и безсилни. Като зрели хора можем да бъдем силни. С немоощта и болестите на старостта ние пак се завръщаме към безсилието. Когато имаме деца, за които да се грижим, светът ни изглежда променен в сравнение с времето, когато не сме имали деца. Когато гледаме бебета, светът ни се струва съвсем различен от този, когато възпитаваме юноши. Когато сме бедни, възприемаме света по иначе от богатите. Всекидневно ние биваме затрупвани с нова информация, което е присъщо на реалността. Ако искаме да поемем тази информация, трябва непрекъснато да преразглеждаме своите карти и когато съберем много материал, да направим големи промени в тях. Процесът на преразглеждане е труден, понякога дори е изключително болезнен. И точно това е главният източник на неприятности за човечеството.

Какво става, когато някой се е блъскал много, за да си изгради гледна точка за света и привидно използваема работна карта, а след това бива засипан от нова информация, сочеща, че гледната му точка е погрешна и че картата се нуждае от сериозно прекрояване. Мъчителното усилие, което трябва да направим, изглежда страшно, почти непреодолимо. Това, до което обикновено подсъзнателно прибъгваме, е да игнорираме новата информация. Това нерядко става по пасивен начин. Можем да я отхвърлим, като приемем, че е фалшива, опасна, еретична и т.н., но ние можем и да се опълчим срещу нея и да се опитаме да манипулираме света така, че той да се преустрои по нашия критерий за реалност. Вместо да се опита да промени картата си, личността е по-склонна да направи опит да разруши реалността. За жалост такъв човек ще изхаби много повече енергия за подкрепяне на остарелия критерий, отколкото би му била необходима, за да го ревизира и коригира.

Преносът: остарялата карта

Този процес на активно придържане към излязлата от употреба гледна точка за реалността е основа за много психични заболявания. Психиатрите наричат това пренос. Сигурно за преноса има повече определения, отколкото са психиатрите въобще, но все пак моята дефиниция е следната: „Преносът е начинът за възприемане и реагиране на света, развит през детството и напълно подходящ за детската среда, но неправилно пренесен в средата на зрелите хора“.

Преносът, който винаги е бързопроникващ и разрушителен, често е трудно откриваем. И все пак има очевидни примери. Един такъв пример бе мой пациент, чието лечение се провали под натиска на собствения му пренос. Той беше изключително надарен, но неуспял компютърен технолог на около трийсет, който дойде при мен, защото жена му го беше напуснала, отвеждайки двете им деца. Всъщност той не бе особено разстроен от това, че я е загубил, но беше направо убит от загубата на децата си, към които бе много привързан. С надеждата да си ги получи обратно той започна психотерапия - жена му била заявила, че ако не се подложи на лечение, няма да се върне. Нейните оплаквания от него всъщност бяха заради това, че той отдавна я ревнува, без за това да има причина, и че в същото време е без желание да общува по-отблизо с нея и да проявява нежност. Наред с това тя се оплакваше от склонността му често да си сменя работата. Неговият живот от пубертета бил белязан с нестабилност. Като юноша той често си имал работа с полицията за малки нарушения, бил задържан три пъти за пианство, за неподчинение, за „шляене“ и за „намеса в работата на полицейски служител“. Бил изгонен от колежа, където учил електроинженерство, защото, както той самият се изрази: „Учителите ми бяха сбирщина от лицемери, които не се различаваха по нищо от полицаите“. Заради умението и способностите си в сферата на компютърните технологии той бил много ценен и търсен, но никога не съумявал да напредне или да завърши работата си заради честите си пререкания с преките шефове, които той описа като „лъжци и измамници, гледащи само на тях да им е добре“. Най-често употребяваният от него израз беше: „Не можеш да имаш вяра на никого“. Той описа детството си като „нормално“ и родителите си като „обикновени“. В малкото време, през което бяхме

заедно, той все пак с безразличие спомена няколко случая от детството си, когато родителите му го били разочаровали. Те му обещали велосипед за рождения ден, но после забравили и му подарили нещо друго. Веднъж те дори забравили рождения му ден въобще, но той не ги винеше особено, защото били „много заети“. Те често обещавали да идат някъде през уикенда, но обикновено после това се оказвало невъзможно. Имало случаи, когато те забравяли да го вземат от събирания или забави, защото „главите им били пълни с други работи“.

Детството на този човек е било болезнен низ от разочарования заради липсата на загриженост от страна на родителите. Постепенно или изведнъж - не съм сигурен - някъде в средата на детството си той е разбрал, че не е в състояние да вярва на своите родители. Веднъж стигнал до това заключение обаче, той се почувствал по-добре и животът му станал по-лек. Вече не очаквал нищо от тях и не приемал сериозно обещанията им. След като престанал да вярва на родителите си, честотата и дълбочината на неговите разочарования рязко спаднала.

Такава ситуация обаче представлява основа за бъдещи проблеми. За детето родителите са всичко. Те за него са светът. То не разполага с възможност да наблюдава други родители, за да разбере, че те са различни, а често и по-добри. Детето приема начина на поведение и на действие на своите родители като единствено правилен. Съответно заключението, до което стига, не е „Не мога да имам доверие на родителите си“, а „Не мога да вярвам на хората“. Недоверието в хората характеризира картата, с която то навлиза в юношеството и зрялата възраст. С тази карта, както и с наслоения гняв от многото разочарования той неизбежно влиза в противоречие с представителите на властта: полиция, учители, работодатели. А тези конфликти задълбочават усещането му, че не може да се доверява на хората, от които трябва да получи нещо. Има много възможности да преразгледа картата си, но до една ги пропуска. Единственият начин, по който би могъл да разбере, че в зрелия свят има хора, на които човек може да се довери, е да поеме риска да им повярва, само че това като начало изисква промяна в картата. Освен това достигането до подобно убеждение би го накарало да промени отношението си към своите родители - би разбрал, че те не са го обичали, че той не е имал „нормално“ детство и че те не са били „нормални“ родители, а са били особено немарливи в отношението си към неговите нужди. Осъзнаването на това би било много мъчително. Най-накрая, тъй като недоверието към другите хора е било част от реалността на неговото детство и му е служело да намалява степента на своята болка, то е продължило да му служи като параван пред страданието. И понеже е трудно да отхвърлиш нещо, към което си привикнал, той е продължил да изпитва недоверие, несъзнателно създавайки ситуации, с които да го подхранва. По този начин се е отдалечил от хората и е станало невъзможно да изпита любов, топлина, интимност и привързаност. Той дори не е могъл да си позволи близост със собствената си жена, тъй като и на нея не е имал доверие. Единствените хора, към които е могъл да се отнася интимно, са били децата му. Те са били единствените, които контролира, единствените, които нямат власт над него, и следователно единствените, на които може да се вярва.

Когато имаме случай на пренос, психотерапията, наред с много други неща, е процес на преразглеждане на картата. Пациентите идват при терапевта, защото техните карти явно не са верни. Но те обикновено се придържат към тях и се опълчват на всеки етап от процеса. Често тяхната борба да не ги загубят е толкова жестока, че терапията изгубва смисъла си, както това стана при компютърния технолог. Първоначално имаме назначен час за събота. След три сесии той престана да идва, защото се беше хванал в събота и неделя на работа по поддържането на поляни и градини. Предложих му час за четвъртък вечер. Той дойде два пъти и след това спря, защото се занимаваше с извънредна работа в завода. После аз си смених графика така, че да мога да го виждам в понеделник вечер, понеже ми беше казал, че в този ден няма извънредна работа. След още две сесии обаче той пак спря да идва, защото явно и в понеделник оставаше да работи допълнително. Аз му обясних, че при такива условия лечение не може да се провежда. Той призна, че извънредният труд не бил дотам наложителен, но наред с това парите му трябвали и че тази работа била по-важна за него от терапията. Той направи уговорка, че ще идва в понеделник вечер, но само ако не е зает, и че в такива случаи ще ми се обаждат в понеделник следобед, за да ми каже дали ще може, или не. Аз му казах, че тези условия не са приемливи за мен и че нямам желание да отлагам своите планове за вечерта на този ден само защото той може евентуално да реши да дойде на моите сесии. Той сметна, че аз съм изключително груб, не съм загрижен за него и че се интересувам единствено от себе си и от никой

друг - на мене също не можеше да се има доверие. В този момент нашият опит да работим заедно беше преустановен и аз станах просто още един знак в износената му карта.

Проблемът с преноса е не просто проблем между психотерапевтите и техните пациенти. Това е пречка между родители и деца, съпруги и съпрузи, работодатели и работници, между приятели, между нации. Интересно е да поразсъждаваме върху ролята на въпросите, свързани с преноса в международните отношения. Нашите политици също са били деца и са имали детство, което ги е формирало. Каква карта е следвал Хитлер и откъде идва тя? Каква карта са следвали американските политици при замислянето и провеждането на войната във Виетнам? Очевидно картата е била доста различна от тази на предшестващото ги поколение. По какъв начин икономическата депресия е допринесла за тази карта и как опитът от 50-те и 60-те години е повлиял за оформянето на следващото поколение. Ако националният заряд от 30-те и 40-те години е оказал влияние върху американските политици в случая с войната във Виетнам, дали той е бил подходящ за реалността на 60-те и 70-те? В състояние ли сме да преразглеждаме нашите карти съвременно?

Истината се избягва, когато е болезнена. Можем да преразгледаме нашите карти едва тогава, когато постигнем необходимата дисциплина за преодоляването на тази болка. За да го направим, ние изцяло трябва да се посветим на истината. Или иначе казано, винаги трябва да държим на нея повече, отколкото на душевния си комфорт. Значи неизменно следва да възприемаме личните си неприятности като относително маловажни и дори да ги приветстваме в процеса на търсене на истината. Психичното здраве е продължителен процес, на който човек трябва действително да се посвети, независимо от цената.

Откритост към предизвикателствата⁴

Какво значи живот, изцяло посветен на истината. Това преди всичко означава живот, изпълнен с продължително, несекващо и задълбочено самоизучаване. Ние се запознаваме със света само посредством връзката си с него. Значи, за да го опознаем, не само трябва да го изследваме, но едновременно с това трябва добре да познаваме и изследвателя. Психиатрите са усвоили това в процеса на подготовката си и разбират, че е невъзможно да определят проблемите и отклоненията на своите пациенти в реалните им граници, ако не могат да направят същото за себе си. Затова те се стараят да възприемат собствената си психоанализа като част от своето развитие. За жалост не всички психиатри правят това. Доста от тях задълбочено изучават света, но не и себе си. Те може да са компетентни личности спрямо общоприетия критерий за компетентност, но не са мъдри. Мъдрият живот е съзерцание и размишление, примесени с действие. В миналото на американската култура съзерцанието не се е ценяло особено. През 50-те години хората лепнаха на Адлай Стивънсън прозвището „дървен философ“ и сметнаха, че няма да бъде добър президент само защото е много съзерцателен човек, отдаден на дълбок размисъл и съмнения в себе си. Чувал съм родители да казват на вече порасналото си дете с истинска сериозност: „Ти много мислиш“. Какъв абсурд е това, имайки предвид, че точно способността ни да мислим и да се самоизучаваме най-много ни определя като хора. За щастие това становище, изглежда, лека-полека се променя и ние започваме да разбираме, че източниците на опасност за света са в нас самите, а не някъде другаде и че процесът на непрестанно самоизучаване и размишляване е съществен за нашето оцеляване. И все пак аз говоря за ограничен брой хора, които стигат до подобно виждане. Изследването и запознаването със света отвън никога не е толкова мъчително, колкото изучаването отвътре и това се дължи на болката от истинското

⁴ Не само отделни личности, но и много организации се пазят от предизвикателства. Веднъж началник-щаба на армията ми поръча да направя анализ на психологическите причини за зверствата при Ми Лай и тяхното прикриване, както и препоръки за изследвания за избягване на подобно поведение в бъдеще. Генералният щаб не одобри препоръките, защото изследването нямало да може да се запази в тайна. „Самото съществуване на това изследване може да ни изправи пред ново предизвикателство. Президентът и армията си имат и без това достатъчно грижи — ми бе обяснено на мен. Така се получава прикриване на вече прикритото: Първо, на инцидента и след това на анализа на причините, довели до него. Подобни случаи не са характерни само за армията или Белия дом, напротив, те са обичайна практика за конгреса, другите федерални агенции, корпорациите, дори и за университетите и благотворителните организации — с две думи, за всички обществени организации. Така както е необходимо отделните хора да приемат предизвикателствата към своите карти на реалността и да ги преработват, ако искат да станат по-зрели и по-ефективни, така и организациите трябва да приемат предизвикателствата, за да бъдат жизнени и прогресивни като институции. Джон Гарднър от сдружението „Обща кауза“ признава, че една от най-важните и вълнуващи задачи в бъдещите 20-30 години ще бъде изграждането в бюрократичната структура на нашите организации на институционализирана отвореност към предизвикателствата, която да замени настоящата затвореност спрямо тях.

самовглъбяване, което бива отбягвано от повечето от нас. И все пак, когато някой е отдаден докрай на истината, тази болка изглежда относително маловажна. И колкото по-маловажна е тя, толкова по-напред по пътя на самоизучаването си ти.

Живот, напълно отдаден на истината, поражда желание за предизвикателство. Единственият начин да разберем, че картата ни е валидна, е да я разгърнем и да я предоставим на критиките на другите „картографи“. В противен случай ще живеем в затворена система - затворени в камбанката на цветче, ако използваме сравнението на Силвия Плат, задушавайки се от собствения си зловонен дъх, и така все повече ще изпадаме в заблуждение. И все пак болезнеността в процеса на преразглеждане на нашите карти ни принуждава винаги да се опитваме да избегнем тестването им. На децата си казваме: „Не ми отговаряй така. Аз съм ти баща“. Съпругите си предупреждаваме: „Остави ме да живея. Не ми се бъркай в работата, защото ще ти стане трудно с мен и ще съжаляваш“. Когато остареем, проплакваме: „Стар и немощен съм. Ако ме ядосваш, може да умра или поне ще ти тежи на съвестта, че си зачернил последните ми дни“. Към работниците си се обръщаме така: „Ако изобщо ви стиска да ме предизвикате, правете го много внимателно, защото иначе ще ви се наложи да си търсите друга работа“.

Тенденцията да се избягват предизвикателствата е така широко разпространена, че може да бъде сметната за характерна черта на човека. Наричаме я естествена, но това не означава, че е непроменима. Също толкова естествено е да пълним гащите и да не си мием зъбите. Но все пак ние се учим да бъдем неестествени, докато неестественото стане естествено. Всъщност цялата самодисциплина може да бъде определена като самовъзпитание да правим неестествени неща. Друга характерна карта на човешката натура - може би тая, която ни прави най-много човечи - е нашата способност да вършим неестествени неща, да ги автоматизираме и по този начин да променяме собствената си същност.

Няма нищо по-неестествено и оттук по-човешко от това да се подложим на психотерапия. Така ние целенасочено допускаме до себе си най-голямото предизвикателство от страна на друг човек и дори му плащаме за неговото изследване и проникателност. Лягането на дивана в кабинета на психоаналитика символизира подлагането на предизвикателство и е акт на най-голяма смелост. Причината, поради която хората отбягват терапията, не са парите, а липсата на кураж. Така постъпват дори много психиатри, които не намират за необходимо да се подложат на терапия, въпреки че те много повече от останалите се нуждаят от прилагане на самодисциплина. От друга страна, много от пациентите на психоаналитиците още в началото на сесиите и противно на стереотипните представи се показват като хора по принцип много по-силни и здрави от средното ниво.

Терапията е висша форма на приемане на предизвикателството, но и всекидневното ни предлага подобни възможности да рискуваме да се отворим: на конференцията, на курса по голф, на масата, в леглото на тъмно, с колегите, с нашите шефове и работници, с познати и приятели, с нашите любими, с родителите, с децата си. Една елегантно фризирана жена, която идваше при мен, всеки път когато станеше от дивана в края на сесията, започваше да си оправя косата. Изкоментирах тази новост в поведението ѝ: „Преди няколко седмици, когато се върнах от сесия, съпругът ми забеляза, че прическата ми е сплескана на тила“, обясни ми тя, като се изчерви. „Аз не му казах на какво се дължи това. Ще ми бъде неприятно от подмятанията му, като разбере, че лежа на дивана тук“. Така се появи нов въпрос за обсъждане. Стойността на психотерапията идва от преноса на дисциплината, придобита по време на „петдесегминутния час“⁵ във всекидневния живот и контактите на пациентите. Заздравяването на духа не е пълно, докато отвореността към предизвикателството не се превърне в начин на живот. Тази жена никога няма да бъде истински здрава, докато не постигне със съпруга си същата откровеност, каквато проявяваше към мен.

Твърде малко от хората, които посещават психиатър, в самото начало търсят съзнателно предизвикателството или усвояването на дисциплина. Повечето просто търсят „утеха“. Когато разберат, че наред с помощта ще бъдат и предизвикани, много от тях се отказват, а други се изкушават да го направят. Да ги научиш, че истинската утеха ще дойде само чрез предизвикателства и дисциплина, е много деликатна задача, често продължителна и с неуспешен край. Затова казваме, че „прелъстяваме“ пациентите си с психотерапия, а към това аз мога да добавя, че има пациенти, които ни посещават в продължение на цяла година и все още не са навлезли в терапията.

⁵ Психоаналитичната сесия с пациента трае петдесет минути. — Бел. ред.

По принцип отвореността в психотерапията е окуражавана (или изисквана, в зависимост от гледната точка) от метода на „свободната асоциация“. Когато се използва тази техника, казваме на пациента: „Предай с думи всичко, което ти дойде на ум, без значение дали изглежда незначително, дразнещо, болезнено или глупаво. Ако по едно и също време ти е хрумнало повече от едно нещо, тогава говори за онова, за което ти се говори по-малко“. По-лесно е да го кажеш, отколкото да го направиш. Въпреки това усърдно работещите по този начин обикновено отбелязват бърз напредък. Но някои са толкова устойчиви на предизвикателства, че просто се преструват, че „асоциират свободно“. Те са словоохотливи за това-онова, но пропускат най-важните подробности. Една жена спокойно може да говори цял час за тежкото си детство, но дори да не спомене, че сутринта се е скарала с мъжа си, защото тайно е изтеглила от банковата им сметка повече от хиляда долара. Подобни пациенти се опитват да превърнат сесията в пресконференция. В най-добрия случай те губят време с цел да избягнат предизвикателствата и обикновено се увличат в малки лъжи.

За да се отворят за предизвикателствата, личностите или организациите трябва истински да открият картите си за чуждото око. Изисква се нещо повече от пресконференция. Третото нещо, необходимо в живота, посветен на истината, е абсолютната честност. Това означава продължителен, несекващ процес на самооглеждане и само-фиксиране, за да сме сигурни, че нашите комуникации - не само думите, които казваме, но и начинът, по който го правим - безпогрешно отразяват (колкото се може по-човечно) истината или действителността такива, каквито ги възприемаме. Подобна честност не идва безболезнено. Хората лъжат, за да избягнат болката от предизвикателствата и техните последици.

Лъжата на президента Никсън за аферата Уотъргейт не бе по-изтънчена или много по-различна от тази на някое четиригодишно хлапе, което лъже майка си за това как лампата сама е паднала от масата и се е счупила. Тъй като предизвикателството е по същество основателно и допустимо, лъжата е опит да бъде избягнато необходимото страдание и поради това тя става причина за психично разстройство.

Концепцията за заобикалянето поражда въпроса за „краткия път“. Винаги когато правим опит да заобиколим някакво препятствие, ние търсим лесна и къса пътека до нашата цел. Иначе казано, минаваме по краткия път. Като вярвам, че извисяването на човешкия дух е квинтесенцията на човешкото съществуване, аз очевидно се отдавам на идеята за прогреса. Правилно и вярно е, че като човешки същества ние трябва да прогресиране колкото може по-бързо. Следователно е вярно, че трябва да си позволяваме всеки допустим „кратък път“ до личностното израстване. Тук ключовата дума е „допустим“. Хората са склонни да не забелязват допустимите „кратки пътеки“ и да търсят недопустими. Пример за допустим „кратък път“, когато човек учи за изпит, е да прочете резюмето на дадена книга вместо цялата книга. При положение, че резюмето е добро, той ще придобие представа за материала, а същевременно ще спести много време. Измамата обаче е недопустим „кратък път“. Тя може да спести много време. И ако бъде добре изиграна, измамникът може да си вземе изпита. Но нужното знание няма да бъде усвоено. Значи изпитът е бил взет благодарение на лъжепредставяне и ако за бъдеще това стане основа на живота на този човек, то той ще брани завинаги лъжата.

Истинската психотерапия е допустим кратък път към личностното израстване, който често се подминава. Един от най-честите начини за това е поставянето на нейната допустимост под съмнение: „Мисля, че психотерапията ще бъде като патерица, а аз не искам да завися от патерици“. Обикновено така се прикриват по-дълбоки страхове. Психотерапията може да служи за патерица толкова, колкото чукът и пироните биха послужили при строежа на къща. Възможно е да се построи къща без тези неща, но обикновено това не е желателно. Малко дърводелци биха се отчаяли поради това, че зависят от неща като чук и пирони. По същата логика, за да се постигне израстване на личността, психотерапията не е задължителна, но без нея задачата става ненужно дълга и трудна. По принцип е разумно да се използват инструментите, които имаме на разположение, за да минем по краткия път.

От друга страна, психотерапията може да бъде разглеждана и като недопустим кратък път. Това най-често се проявява в определени случаи, когато родители търсят терапевти за децата си. Те искат децата им някак си да се променят, да престанат да вземат наркотици, да се обуздаят малко, да не получават слаби бележки и т.н. Някои родители са се изтощили да се чудят как да посрещнат проблемите на децата си и се обръщат към психиатъра с истинско желание да направят нещо. Някои от тях например ще кажат открито: „Даваме си сметка, че имаме търкания в брака, и предполагахме, че това се е отразило на сина ни. Въпреки това не искаме да се занимаваме с нашите взаимоотношения, а

само да се заемете с момчето и ако е възможно, отново да го направите щастливо". Други не са толкова откровени. Те идват, демонстрирайки желание да се направи всичко необходимо, но когато им се обясни, че симптомите при детето им са израз на неговото раздразнение, породено от техния начин на живот, и че това изключва възможността за лечение, те казват: „Глупаво е да мислите, че заради него ще се обърнем надолу с главата“, и тръгват да търсят друг психоаналитик, който би могъл да им предложи безболезнен кратък път. Сетне вероятно ще разправят на всичките си приятели: „Ние направихме всичко необходимо за нашето момче, ходихме при четирима психотерапевти и нищо“.

Ние, разбира се, лъжем не само пред другите, но и пред самите себе си. Предизвикателствата на собственото ни съзнание, породени от възприемането на реалността, могат да бъдат толкова болезнени, колкото и външните предизвикателства. От хилядите лъжи, които си казваме, най-чести и най-разрушителни са две: „Нашите родители наистина са ни обичали“ и „Ние наистина обичаме своите деца“. В повечето случаи ние обичаме децата си и родителите ни обичат, но когато това не е така, хората отиват твърде далеч, за да избегнат осъзнаването на този факт. Често наричам психотерапията „игра на истина“ или „игра на честност“, защото нейна работа е да помогне на пациентите да се противопоставят на лъжите. Един от корените на психичното разстройство почти винаги представлява затворена система от лъжи, които са ни казвали или сами сме си внушавали. Този корен може да бъде открит и изтръгнат само в атмосфера на абсолютна откровеност. За да се създаде такава обстановка, терапевтът трябва да доведе връзката си с пациента до състояние на пълна честност и откритост. Как може да очаквате пациентът да понесе болката от противопоставянето си на реалността, ако вие не понасяте същата тази болка? Ние можем да водим, ако минаваме първи.

Задържане на истината

Лъжата може да бъде разделена на два вида: черна лъжа и бяла лъжа⁶. Черната е наше твърдение, за което знаем, че не е вярно. А бялата е твърдение, което само по себе си е вярно, но скрива значителна част от истината. Фактът, че дадена лъжа е бяла, не я прави по-малко лъжа, а нас - по-склонни да я извиним. Бялата лъжа е толкова вредна, колкото и черната. Едно правителство, което скрива важна информация от своите граждани, като я цензурира, не е по-демократично от онова, което лъже направо. Пациентката, която забрави да каже, че тайно е изтеглила пари от семейната сметка, възпрепятстваше навлизането си в терапията, защото тя все едно беше излъгала. Тъй като изглежда по-малко осъдително, задържането на съществена информация е най-често срещаната форма на лъжа. И понеже е по-трудно уловима, тя е по-гибелна от черната лъжа.

В много от човешките връзки бялата лъжа се смята за социално приемлива, защото „не искаме да нараним чувствата на другите“. И все пак се оплакваме, че отношенията ни в обществото са изкуствени по принцип. Навикът на родителите да говорят на децата си купища бели лъжи даже се смята за израз на любов. Дори мъж и жена, които са достатъчно открити един с друг, често намират, че е трудно да са откровени с децата си.

Те не казват на децата си, че пушат марихуана, че предишната вечер скандалът между тях е завършил с бой, че ненавиждат своите родители, защото са превзети, че докторът е казал на единия от тях, че има психосоматично разстройство, че предприемат рисковано финансово начинание или дори колко пари имат в банката. Обикновено такава задържане на информация или проява на безотговорност се основава върху желанието децата да бъдат предпазени от излишни грижи. Такова предпазване обаче често се оказва неудачно. Децата така или иначе разбират, че мама и татко пушат трева, че са се били предишната вечер, че ненавиждат баба и дядо, че мама е нервна, а татко губи пари. В такива случаи се стига до лишаване, а не до протекция. Децата биват лишавани от познания за парите, болестите и наркотиците, секса, брака, родителите, бабите и дядовците и хората въобще. Отнема им се увереността, която биха придобили, ако тези теми се дискутират открито. Накрая те биват лишени от примери на честност, достойни за подражание. Те виждат само полуистина, частична откритост и ограничена смелост. Желанието на някои родители да предпазят децата си е мотивирано от истинска, макар и заблудена любов. При други обаче чувството на „любов“, подтикващо гида „закрилят“ децата си, по-скоро служи като преграда срещу предизвикателствата, които биха могли да дойдат от тяхна страна. Такива родители казват: „Вижте, хлапета, бъдете си деца

⁶ ЦРУ, което има по-подробни проучвания по въпроса, използва по-сложна система на разграничение: бяла, черна и сива пропаганда, сива пропаганда като обикновена черна лъжа и черна пропаганда като черна лъжа, приписана на друг източник.

с вашите детски грижи. Оставете нашите проблеми на нас самите. Трябва да ни приемете като силни и изпълнени с любов закрилници. По този начин ще бъде добре както за нас, така и за вас. Не се противете. Ние ще се чувстваме силни, а вие - на сигурно място. Ще бъде по-добре за всички, ако не се замисляме много по този въпрос".

И все пак може да възникне истински конфликт, когато желанието за абсолютна честност се противопостави на необходимостта на някои хора от протекция. Дори родители с превъзходни бракове от време на време смятат развода за възможен изход, но въпреки това те мислят, че да се сподели с децата подобно нещо, когато разводът още не е решен, би означавало да им се стовари излишно бреме. Идеята за развод е изключително страшна и в повечето случаи децата не са способни да я определят достатъчно точно. Те се чувстват застрашени, дори когато тази вероятност е малка. Ако бракът буксува, детето ще се плаши от развода дори родителите да не приказват за това пред него. Но ако бракът е стабилен, родителите ще направят лоша услуга на децата си, ако им кажат: „Мама и татко си говориха вчера за развод, но това засега не е сигурно". На психиатрите често им се налага да скриват миели и мнения, особено в началото на терапията, защото пациентите още не са готови да ги асимилират. През първата година от практиката ми в клиниката на Мак един пациент на четвъртото си идване възпроизведе свой сън, който ясно сочеше, че той е хомосексуалист. В желанието си да се покажа като добър терапевт и да напреднем бързо, аз му казах: „Вашият сън сочи, че се тревожите да не би да сте хомосексуалист". Той се почувства неловко и след това пропусна три сесии. Само след много настоятелност и дори с по-голяма доза късмет аз успях да го върна. След това проведохме още двадесет сесии и той спря да идва, защото по необходимост се премести да живее другаде. Тези сесии му бяха от голяма полза, въпреки че никога не засегнахме въпроса за хомосексуалността, фактът, че въпросът вътрешно го е тревожил, не означаваше, че той е бил готов да го обсъжда съзнателно, и понеже изпуснах своето мнение, аз му направих лоша услуга и почти го загубих не само като свой пациент, но и като пациент въобще.

Селективното задържане на мнение може да се използва от време на време в сферата на бизнеса и политиката. Ако хората говореха винаги това, което мислят, те щяха да изглеждат недисциплинирани в очите на прекия си шеф и заплаха за организацията в очите на големия мениджър. Те биха си спечелили репутацията на „черни станции" и никога не биха ги избрали за говорители на организацията. За да бъдеш полезен на организацията, няма начин да не станеш поне малко „неин" човек, повлиян в личното си мнение от нейното, смесвайки от време на време идентичността си с нейната. От друга страна, ако се отнасяш към служебната си ефективност като към основна цел на поведението си, позволявайки си да изказваш само мненията, които не биха вдигнали шум, то тогава ти си позволил на целта да оправдае средствата и си загубил собственото си лице, като си станал изцяло човек на организацията. Пътят, който големите лидери (финансови и политически) трябва да извървят между запазването и загубата на своята самоличност, е много тесен и малцина успяват да се справят успешно. Това е изключително голямо предизвикателство.

Така че изразяването на мнения, чувства, идеи и дори познания трябва да бъде потискано при определени случаи в човешките взаимоотношения. Какви правила тогава трябва да следва този, който би желал да следва истината? Първо, никога да не лъже. Второ, винаги да има предвид, че потискането на истината е потенциална лъжа и че всеки път, когато истината се възпира, се изисква специално морално решение. Трето, решението да се възпре истината никога не бива да се основава на лични нужди, каквито са жаждата за власт, желанието да бъдеш харесван или стремежът да предпазиш картата си за света от предизвикателства. Четвърто, вземането на решение да се премълчи истината трябва да се основава на нуждите на хората, от които тя се скрива. Пето, определянето на чуждите нужди е отговорен акт, който е толкова сложен, че може да бъде отсъден разумно само ако отношението към другите е основано върху неподправена любов. Шесто, фактор от най-голямо значение при определянето на нуждите на другите е формирането на личната способност истината да се използва за собствено духовно израстване. Последно, при определяне на чуждата способност да се ползва истината трябва да помним, че принципно сме по-склонни да подценяваме тази способност, отколкото да я преувеличаваме.

Всичко това може да ви се струва странна задача, невъзможна за изпълнение, едно постоянно бреме, истинска мъка. И това е непрестанният товар на самодисциплината, поради което повечето хора заобикалят честността и откритостта, защото предпочитат да скрият и себе си, и картите си от света. Така е по-лесно. И все пак наградата за трудния живот, отдаден на истината, е много повече от

просто съобразяване с изискванията. Поради факта, че картите им биват продължително подлагани на предизвикателства, отворените хора се развиват. Със своята откритост те могат да създадат и запазят интимните си връзки много по-успешно от който и да било херметизиран човек. Понеже никога не лъжат, те са сигурни и горди с това, че не са допринесли с нищо за объркването на света, а само са служили като пътепоказатели. Накрая, те са абсолютно свободни. Не са обременени от грижата да скриват. Не им е нужно да се притаяват в сенките. Не трябва да съчиняват нови лъжи, за да прикрият старите. Те достигат до заключението, че енергията, необходима за самодисциплина и честност, е далеч по-малко от енергията за спотайване. Колкото по-честен си, толкова по-лесно ти е да продължиш да бъдеш честен и обратното, всяка лъжа ражда нови лъжи. Със своята откритост хората, отдадени на истината, живеят на открито и колкото повече упражняват смелостта си да бъдат открити, толкова повече се освобождават от страховете си.

Балансиране

Смятам, вече ви е станало ясно, че упражняването на дисциплината е не само едно изискване, а е комплексна задача, налагаща гъвкавост и разсъдливост. Смелите хора трябва постоянно да полагат усилия, за да бъдат напълно честни. Но наред с това те трябва да задържат истината, когато това е необходимо. За да бъдем свободни хора, ние трябва да поемем пълна отговорност за себе си, но трябва да можем и да се разграничим от задължения, които не са напълно наши. За да сме организирани и ефективни, за да живеем разумно, ние всекидневно трябва да отлагаме наслаждението с поглед към бъдещето. И все пак, за да живеем щастливо, ние също така трябва да можем, когато това не носи вреда, да живеем в настоящето и да реагираме спонтанно. С други думи, дисциплината трябва да бъде дисциплинирана. Това дисциплиниране аз наричам балансиране и то е четвъртото нещо, за което ще говоря тук.

Балансирането е форма на организираност, която ни дава гъвкавост. Изключителна гъвкавост е необходима за успешно развиване във всички аспекти на живота. Да вземем за пример гнева и средствата за неговото изразяване. Гневът е емоция, развила се в нас (и в по-слабо еволюирали организми) в продължение на неизброими поколения с цел да бъде стимулирана нашата смелост. Ние изпитваме гняв винаги когато усетим, че друго същество навлиза в нашата географска или психологическа територия или по някакъв начин се опитва да ни „повали“. Това ни кара да реагираме. Без нашия гняв ние щяхме да бъдем мачкани и накрая унищожени. Той е предпоставка за нашето оцеляване. И все пак има случаи, когато чрез по-задълбочено проучване разбираме, че другите нямат намерение да завземат „териториите“ ни. Дори когато осъзнаем, че те го правят целенасочено, понякога разбираме, че по различни причини не е в наш интерес да отговорим на това с гняв. Оттук следва, че по-висшите центрове в нашия мозък (разумът) трябва да могат да контролират останалите (чувствата). За да действаме успешно в нашия комплексен свят, ние трябва да можем не само да даваме израз на гнева си, но и да го скриваме. Нещо повече, ние трябва да можем да го изразяваме по различни начини. В някои случаи например това трябва да стане само след задълбочено обмисляне и самоизучаване, в други - по-добре е веднага да покажем, че сме ядосани. Понякога е добре гневът да се изрази с хладна съдържаност, а в други случаи - шумно и бурно. Оттук следва, че ние не само трябва да знаем как да боравим с гнева си по различни начини при разни ситуации, но и как най-подходящо да съчетаем ситуацията със стила на изразяване. За да се справяме с гнева си адекватно, необходима ни е една добре изградена, гъвкава система за реагиране. Не е чудно тогава, че да се научи всичко това е трудна задача, която не може да бъде изпълнена преди пълнолетието или дори средната възраст и която всъщност завинаги остава неосъществена изцяло.

В по-малка или по-голяма степен всички хора страдат от неадекватност в системите си за реагиране. Голяма част от терапевтичната работа се състои в опита да се помогне на пациента да направи системата си по-гъвкава. Иначе казано, колкото повече пациентът е спъван от нетърпение, чувство за вина и несигурност, толкова по-трудно е да му се помогне. Например работих с една 32-годишна шизофрено болна, за която беше истинско мъчение, докато научи, че има мъже, които не трябва да пуска през входната си врата, такива, които може да покани въкъщи, но не и в спалнята, и такива, които може да пусне и в леглото си. Преди тя или бе пускала всички в спалнята, или пък въобще не е допускала никой дори до входната врата. Така тя витаеше между убийствената безразборност и острата изолация. Със същата жена трябваше да минем няколко сесии, за да се концентрираме върху въпроса за благодарствените писма. Тя се чувстваше задължена да изпраща дълги, красноречиви и написани на ръка отговори с подбрани думи и фрази на всяка покана, която

получи. Очевидно тя не е могла да се справя дълго с това бреме и затова бе стигнала дотам, че или не пишеше никакви писма, или отказваше всички покани. Беше й много трудно да научи, че има покани, в отговор на които може да не се пишат благодарствени писма, а когато това се налага, едно по-кратко писмо също би свършило работа.

Зрялото психично здраве изисква изключителна способност балансът да се разпределя разумно и деликатно между противоречивите нужди, цели, задължения, отговорности, насоки и т.н. Същността на тази дисциплина на равновесието е „отказът“. Спомням си, че за първи път разбрах това в една лятна сутрин, когато бях само на девет години. Тогава се бях научил да карам колело и с радост изпитвах новото си умение. На около миля от къщи пътят минаваше по стръмен хълм и завършваше със завой в равното долу. Минавайки оттам, аз почувствах, че скоростта ми се увеличава, което от своя страна ме накара да изпитам възторг. Да се откажа от този трепет, като използвам спирачките, ми се струваше като самонаказание, така че аз реших да не намалявам скоростта, докато не стигна края. Вълнението ми приключи няколко секунди по-късно. На завоя аз излетях от колелото, блъскайки се в едно от дърветата край пътя. Целият бях изподран и на всичкото отгоре предното колело на новия ми велосипед беше изкривено. Бях изгубил равновесие.

Балансирането е част от дисциплината единствено защото актът на отказване от нещо е болезнен. Аз не бях пожелал да понеса болката от спирането, за да запазя равновесие, и от това все пак научих, че загубата на равновесие е далеч по-болезнена от отказването, което е необходимо, за да го запазим. Така или иначе това беше урок, който ми се е налагало да преоткривам неведнъж по-нататък в живота. Както може би е с всички, когато преодоляваме житейските завои, ние им отдаваме част от себе си. Но единственият начин да не даваш част от себе си е да се откажеш изобщо от пътешествието на живота.

Може да ви се струва странно, но повечето хора предпочитат алтернативата да спрат с пътешествията си - да застанат на разстояние, за да избягнат болката на себеотдаването. Ако това изглежда странно, то е, защото ние не разбираме дълбочината и смисъла на болката. В своята същност отказването е най-болезненото нещо в човешкия опит. Дотук аз говорих за отказване от маловажни неща - от скоростта, от лукса на спонтанното реагиране или от безопасността. Нека се обърна сега към отказването от личните особености, от здраво изградените примери на поведение, от идеологиите, дори от начина на живот. Това са висшите форми, които се изискват, ако имаме желание да продължим пътуването си напред.

Една вечер аз реших да прекарам времето с 14-годишната си дъщеря, като се опитам да се сближа малко повече с нея. От няколко седмици тя много настояваше да играем шах, така че й предложих една партия. Тя прие с голямо желание и се очакваше напрегната и предизвикателна партия. Беше делнична вечер и към 9 часа тя ме помоли да побързам с ходовете си, ако е възможно, защото трябвало да става в 6 сутринта. Аз знаех, че тя изключително стриктно спазва часа на лягане, и ми се стори, че е време да се поотпусне в това отношение. Казах й:

- Хайде де, можеш да си легнеш поне веднъж по-късно. Не трябва да започваш игри, които не можеш да довършиш. Та ние се забавляваме.

Продължихме да играем още петнайсет минути, през които тя видимо се разтревожи. Когато започна да ме моли: „Хайде, тате, побързай малко“, аз отсякох:

- Не, мътните да го вземат. Шахът е сериозна игра. Ако ще я играеш добре, ще я играеш бавно, ако ли не, можеш въобще да не започваш.

И така ние играхме още 10 минути, а тя продължи да се чувства притеснена, докато изведнъж заплака, извика, че смята играта за тъпа, и се втурна към стаята си.

Аз веднага се почувствах отново 9-годишен хлапак, лежащ край пътното дърво и счупеното си колело, целият изподран. Очевидно бях направил грешка. Имах намерението да прекарам една приятна вечер с дъщеря си, а сега тя беше обляна в сълзи и беше толкова ядосана, че едва можеше да говори. Къде бях стресил? Отговорът беше ясен, но аз не исках да го приема и затова прекарах два часа в болезнено осмисляне на факта, че желанието ми да спечеля една партия шах е било по-силно от това да се сближа с дъщеря си. Аз наистина се депресирах. Как можах да изляза от равновесие? Постепенно разбрах, че желанието ми да победя е твърде голямо и трябва да се освободя от него до известна степен. И все пак дори едно такова малко отказване ми се струваше невъзможно. През целия си живот стремежът ми да победя ми бе вършил добра работа. Как е възможно да играеш шах, без да искаш да си победител? Никога не съм се чувствал добре, вършейки нещо без ентусиазъм. Но как

въобще може да се играе с ентузиазъм и в същото време несериозно? И все пак трябваше да се променя, защото знаех, че този мой ентузиазъм, тази сериозност и съревнователност са част от моето поведение и то ме отчуждава от собствените ми деца и ако аз не съм в състояние да го коригирам, ще има и други случаи на безполезни сълзи и горчивина. Депресията ми продължи.

Но тя отмина, когато се отказах от желанието си да побеждавам при игра. Част от мен си отиде. Умря. Трябваше да умре. Аз я убих с желанието си да стана по-добър баща. Когато бях дете, стремежът към победа ми вършеше добра работа. Но сега той ми препречваше пътя, така че трябваше да си отиде. Времената се бяха променили и за да продължа да крача с тях, трябваше да се откажа от него. Мислех, че ще ми липсва, но не стана така.

Здравословната депресия

Споменатото дотук не описва напълно това, което хората, осмелили се да бъдат пациенти, трябва да преживеят в по-висша степен, и то многократно в процеса на психотерапията. Периодът на интензивно лечение е изпълнен с интензивен растеж, по време на който пациентът може да преодолее толкова проблеми, колкото някои хора не успяват да решат за целия си живот. За да се получи такъв растеж, известна част от старото „Аз“ трябва да бъде изхвърлена. Това е неотменна част на всяка психотерапия. Всъщност процесът на отказване обикновено е започнал, преди пациентът да дойде за първата си сесия. Например нерядко самият факт, че е решил да потърси помощ от психиатър, говори, че се е отказал⁷ от представата за себе си: „Добре съм“. Това отказване е по-трудно за мъжете. „Аз не съм добре и ми трябва помощ, за да разбера защо не съм добре и как да се оправя“ за жалост обикновено се приравнява към „Аз съм слаб и не съм мъжествен“. Всъщност процесът е започнал още преди пациентът да стигне до заключението, че му трябва психоаналитик. Споменах вече, че при отказването от желанието си да побеждавам се бях депресирал. Това е така, защото чувството, че се разделяме с нещо любимо или поне някаква добре позната част от себе си е депресивно. След като психично здравите хора трябва да се развиват и след като разделянето с нещо от самите нас е необходимо в процеса на израстването на интелекта и духа, депресията е нормален и по принцип здравословен феномен. Тя става анормална и зловредна само ако нещо външно се намеси в процеса на отказване и доведе до безкрайното ѝ проточване, така че да не може да се изличи до завършването на процеса.

Депресията е главната причина, поради която хората търсят психиатрична помощ. С други думи, пациентите вече са навлезли в процеса на отказване (и съответно на израстване), преди да си помислят за терапия, и симптом на растежа им е това, което ги води при терапевта. Работата на психоаналитика е да помогне в завършването на растежа, който вече е започнал. От това не следва, че пациентите винаги са наясно какво става с тях. Напротив, те често искат само освобождаване от симптомите на депресията, „за да се върнат нещата по местата си“. Те не съзнават, че „нещата никога няма да се върнат там, където са били“, но подсъзнанието го усеща. Заради подсъзнанието, което диктува, че нещата вече не са същите, започва процесът на отказване и депресията се проявява. Много често пациентът казва: „Нямам представа на какво се дължи депресията ми“ или я приписва на външни фактори. Той не осъзнава сам, че „старото Аз“ е изхабено и следователно не е наясно, че депресията му сигнализира за необходимост от промяна, фактът, че подсъзнателното изпреварва съзнателното, може да ви се струва странен, но въпреки това той се отнася не само до конкретните случаи, но представлява основен принцип на психичната дейност. Той ще бъде разгледан по-задълбочено в последната част на книгата.

Напоследък ние чуваме за „криза на средната възраст“. Всъщност това е само една от критичните точки на развитието ни в живота, според учението на Ерик Ериксон отпреди 30 години. Ериксон е определил осем възрастови „кризи“, но те може би са повече. Причината някои преходни

⁷ Има много фактори, които оказват влияние върху процеса на отказването и могат да превърнат нормалната здравословна депресия в хронична патологична депресия. Един от най-често срещаните и оказващи най-силно влияние фактори е моделът на преживявания от детството, когато родителите или съдбата, безразлични към нуждите на детето, го лишават от „неща“, преди то да е станало психологически готово да се откаже от тях или достатъчно стабилно, за да понесе тяхната загуба. Подобно преживяване през детството прави детето по-чувствително към загубите и развива у него силно изразена наклонност да се привързва към нещата и да се опитва да избегне болката от отказването. Това е причината, която (въпреки че при всяка патологична депресия има известно блокиране на процеса на отказването) ме наведе на мисълта, че съществува вид хронична невротична депресия, която се корени в някакво травмиращо обстоятелство, намаляващо способността на индивида да се отказва и която аз ще нарека „невроза на отказването“

периоди в нашия живот да се превърнат в кризисни е това, че за успешното им изживяване ние трябва да се откажем от много обичани от нас понятия, стари гледни точки и начини на поведение. Много хора или не могат, или не искат да понесат болката при отказа от вече изживяното, което трябва да бъде изоставено. Следователно те често остават завинаги при старите си модели на мислене и поведение, като по този начин се лишават от възможността да преодолеят която и да било криза, да израснат истински или да изпитат радостта от прераждането, което съпътства успешния преход към по-висока степен на зрелост. Въпреки че за всяко едно от тях може да се напише отделна книга, нека ви изброя по ред на появяването някои от главните състояния, желания и отношения, от които трябва да се откажем:

Състоянието на инфантилност, в което не е необходимо да се реагира на външни изисквания.

Фантазията за всемогъщество.

Желанието родителите да ти принадлежат напълно (дори и в сексуално отношение).

Зависимостта, присъща на детството.

Изкривената представа за родителите.

Всесилността на юношеството.

„Свободата“ да не се обвързваш с нищо.

Динамизма на младостта.

Сексуалната привлекателност и потенция на младостта.

Фантазията за безсмъртие.

Авторитета пред децата.

Различните форми на временната власт.

Независимостта на физическото здраве.

Най-накрая - собствения Аз и самия живот.

Себеотрицание и прераждане

По отношение на последното изискване може да ви се струва, че да се откажем от себе си и от живота е проява на жестокост от страна на Бога и съдбата и то превръща нашето съществуване в лоша шега, която никога не може да бъде напълно приета. Такова становище, според което Аз-ът се смята за свещен, а смъртта за неопишуемо оскърбление, съществува в съвременната западна култура. И все пак реалността се намира на другия бряг. Само при отказване от Аз-а човек може да открие възхитителната и продължителна истинска радост от живота. Единствено смъртта придава смисъл на живота. Тази „тайна“ е в основата на религиозната мъдрост.

Процесът на себеотрицание (свързан с феномена на любовта) е постепенен за нас и ние го следваме с известни паузи. Една от формите на себеотрицание заслужава специално внимание, защото нейното практикуване е абсолютно необходимо, за да се усвоят в зрялата възраст изключителни знания и за да се постигне мащабно духовно израстване. Става въпрос за един вид дисциплина на балансирането, който аз наричам „изключване“. Изключването е важен акт на балансиране между необходимостта от лично равновесие и жаждата за нови знания. Постига се чрез временен отказ от Аз-а, като по този начин се отваря място за осъзнаване на нови истини за собствената личност. Това е описано много добре от теолога Сам Кийн в книгата му „На танцуващия Бог“⁸:

„Втората стъпка изисква да прекрачиш отвъд лично обогрната и егоцентрична реакция на непосредственото преживяване. Зрялото осъзнаване е възможно само когато съм преосмислил и превъзмогнал пристрастия и предразсъдъци, наследени от личния ми житейски опит. Осъзнаването за мен включва внимание в две направления, заглушаване на познатото и приветстване на непознатото. Всеки път, когато разглеждам непознат обект, личност или събитие, аз съм склонен да позволя настоящите ми нужди, минал опит или очакванията ми за бъдещето да определят онова, което ще видя. Ако трябва да оценя неповторимо на едно явление, трябва да съм наясно със своите предубеждения и емоционални разстройства, за да мога да ги изключа временно, докато допусна непознатото в своя свят. Изключването, компенсирането или заглушаването изискват вещи самопознания и откровена честност. Без тях всеки момент от настоящето е само повторение на нещо, което вече е видно или изпитано. За да може да се открие наистина новото и неповторимият облик

⁸ Sam Keen. *Tom Dancing God*. New York, 1970, p. 28

на нещата, личностите и явленията да влязат в мен, аз трябва да премина една децентрализация на егото."

Изключването показва, че колкото повече се отказваш, толкова повече получаваш. Самодисциплината е процес на саморазширение. Болката от отказването е равна на болката от смъртта, но отмирането на старото е раждане на новото. Болката на смъртта е болката на раждането, и обратното. За да развием по-добра идея, концепция или теория, трябва да умре старата идея, концепция или теория. Така в заключителните стихове на своята поема „Пътешествието на тримата вълхви" Т. С. Елиът описва как тримата Мъдреци от Изтока страдат заради отхвърлянето на техния предишен светоглед при срещата им с християнството.

Всичко това стана много отдавна, помня.

И бих тръгнал отново, но отрицанието.

Това отрицание.

Това: за рождество ли бяхме призвани

онзи път да изминем, или за смърт?

Беше рождение, сигурно е,

бяхме свидетели, няма съмнение.

Аз бях виждал раждане и смърт,

но мислех, че се различават.

Това рождение за нас бе горчива агония - като Смъртта,

нашата собствена смърт.

Завърнахме се в родните места, в онези царства,

но в стария им ред мир не намерихме,

чужди сред своите, които здраво прегръщаха боговете си.

Бих приветствал нова смърт.

След като раждането и смъртта са две страни на една и съща монета, съвсем не е лишено от смисъл да обърнем повече внимание, отколкото ние на Запад сме свикнали, на концепцията за прераждането. Дори да не искаме да повярваме в някакъв вид прераждане, протичащо едновременно с физическата ни смърт, все пак е ясно, че самият живот е низ от едновременни раждания и смърт. „Човек през целия си живот се учи как да живее - е казал Сенека преди две хиляди години - и най-чудното е това, че докато човек е жив, трябва да се научи и как да умре". Става ясно, че колкото по-напред в „пътешествието" си отидем, толкова повече раждания ще преживеем и съответно повече смърт - повече радост и повече болка.

Това повдига въпроса дали е възможно да се освободим от емоционалното страдание на този свят. Иначе казано, възможно ли е да се извисим духовно до такова равнище на съзнание, при което страданието от живота ще бъде поне намалено? Отговорът е и „да", и „не". „Да", защото след като страданието веднъж бъде прието, то в известен смисъл престава да бъде страдание. Отговорът е „да" също така, защото дисциплината води до съвършенство и духовно издигнатият човек е съвършен в същия смисъл, в който възрастният е съвършен спрямо детето. Въпросите, които представляват проблем за едно дете и му причиняват болка, може изобщо да не са от каквото и да било значение за един възрастен. Най-накрая отговорът е „да", защото духовно извисеният човек може да обича и с тази си любов да изпита изключителна радост.

От друга страна, отговорът е „не", защото в знанията на света все още съществува вакуум, който трябва да бъде запълнен. Една веща личност в свят, крещящ за способни хора, не може да задържа за себе си своите знания, както никой не би могъл да откаже храна на гладно бебе. Духовно издигнатите, по силата на своята дисциплина, съвършенство и любов са хора с изключителни способности. Заради способностите си те са призвани да служат на света, а любовта им ги кара да откликнат на този призив. Ето защо те са хора с огромно влияние и власт, но тъй като упражняват властта си без парадност, светът се отнася към тях като към всеки друг. Упражнявайки властта си, те страдат, страдат ужасно. Упражняването на власт е мъчително, защото това означава да се вземат решения, а процесът на вземане на решения с пълна яснота на съзнанието е много по-труден от вземането на решения с притъпено съзнание и частична яснота. Представете си двама генерали, всеки пред прага на решението дали да жертва една дивизия от 10 хиляди души в предстоящата битка, или не. За единия дивизията е персонал, стратегически инструмент и нищо повече. За другия дивизията освен тези неща е и всеки войник поотделно със семейството и роднините си. За кого ще бъде

по-лесно да реши? За първия генерал, разбира се, защото той преднамерено е забравил, че всеки редник е сам по себе си личност и живот, иначе не би могъл да понесе болката от тази мисъл. Може да ни се прииска да кажем: „О, но един духовно извисен човек никога няма да стане генерал". Но като се замислим, този проблем стои и пред директора на компания, и пред физика, учителя, и пред родителя. На всички ни се налага да вземаме решения, отнасящи се до живота на другите. Най-добре се справят тези, които преживяват болката на решенията си и все пак си остават решителни. Мярката за духовната величина на един човек - може би най-точната - е способността му да сграда. Все пак великите наред с това изпитват и радост. Това е парадоксално. Будистите са склонни да забравят страданието на Буда, както християните са склонни да не забелязват радостта на Христос. Буда и Христос не са били различни хора. Страданието на Христос на кръста и насладата на Буда под священото дърво на прозрението са идентични.

Така че ако вашата цел е да избегнете болката, не бих ви съветвал да търсите пътя към съзнанието и духовното израстване. Първо, защото не можете да ги постигнете, без да страдате, и второ - след като ги постигнете, ще бъдете призвани да минете по още по-трудни пътеки. Тогава идва въпросът: „Защо се стремим към растеж въобще?" Ако ви се иска да зададете този въпрос, то вие не сте изпитали достатъчно наслаждение. Може би ще намерите отговор до края на тази книга, но може и да не намерите.

Като заключение за същността на балансирането - отказването, искам да кажа, че вие трябва да притежавате нещо, за да се откажете от него. Не може да отстъпите нещо, което никога не ви е било присъщо. Ако спрете съзнателно да побеждавате, без въобще някога да сте победили, вие ще си останете както и преди губещ. Първо трябва да се сдобием с идентичност и чак тогава да се отказваме от нея. Това може да ви се струва невероятно елементарно, но все пак мисля, че е хубаво да се каже, след като има много хора, които разбират необходимостта от развитие, но нямат желание да се захванат. Те искат и вярват, че е възможно да подминат дисциплината и да намерят краткия път до съвършенството. Често те се опитват да го направят, като подражават на светиците и се оттеглят в пустинята. Някои от тях вярват, че чрез такава имитация вече са станали светци и пророци, а не са в състояние за разберат, че още са деца и че трябва да започнат отначало.

Дисциплината дефинирахме като система от начини за конструктивно изживяване на болката от разрешаването на проблемите. Така всички житейски трудности могат да бъдат преодолявани. За основни средства бяха определени: отлагането на удоволствието, приемането на отговорността, отдаването на истината или реалността и балансирането. Дисциплината е система от техники, защото те са взаимно свързани помежду си. При използването на само една от тях могат да бъдат задвижени и останалите, но тяхната специфичност се запазва. Силата, енергията и желанието да се използват тези методи се поражда от феномена на любовта, както ще бъде обяснено в следващата част. Този анализ на дисциплината нямаше за цел да бъде уморителен. Възможно е да съм пренебрегнал някои техники, въпреки, струва ми се, че не съм. Логично е да се попита дали процесите като медитация, йога и психотерапия сами по себе си са методи на дисциплината. Бих отговорил, че според мен те са само помощни средства. Те може да се окажат от голяма пол-за, но не са съществени. От друга страна, основните техники, описани тук, ако се практикуват последователно и задълбочено, са достатъчни за духовното извисяване на човека, който се занимава с дисциплината си.

ЧАСТ ВТОРА

Любов

Определение за любовта

Беше изказано предположението, че дисциплината е начин за духовно извисяване на човека. В тази част ще се опитаме да видим какво стои зад дисциплината, какво я мотивира и охранва с енергия. Аз вярвам, че тази сила е любовта. Съвсем наясно съм, че при опита си да изучим любовта ние ще започнем да боравим с тайнственото. Всъщност ние ще се опитаме да изучим това, което е невъзможно да бъде изучено, и да разберем това, което не подлежи на разбиране. Любовта е твърде обширна, твърде дълбока, за да може да бъде измерена и ограничена в рамките на думите. Не бих се захванал с тази тема, ако не бях убеден, че отговор може да бъде намерен, и все пак съм сигурен, че опитът, с който се захващам, ще бъде до известна степен неуспешен.

В резултат на тайнствената същност на любовта никой досега, доколкото знам, не е дал задоволително определение. В усилието да бъде обяснена любовта е бивала разделяна на различни видове: ерос, филиа, агапия, свършена и несвършена любов и т.н. Аз все пак възнамерявам да направя единно определение на любовта отново с ясното съзнание, че ще бъде до голяма степен неиздържано. Ето я моята дефиниция: волята да разшириш границите на своя „Аз“, с цел да осигуриш своето собствено или нечие чуждо духовно израстване.

Преди да започнем с по-задълбочен анализ, бих искал да направя кратък коментар на определението. Първо, видно е, че това е едно телеологично определение: поведението се определя от гледната точка на целта, към която то е насочено - в този случай духовното издигане. Учените са склонни да подлагат телеологичните определения на съмнение, те сигурно ще подложат на съмнение и тази дефиниция. Но аз не съм достигнал до нея по пътя на телеологически разсъждения, а чрез наблюдаване на пациентите си (това включва и самонаблюдение) в психиатричната ми работа, в която определението на любовта е от особено значение. Това е така, защото пациентите обикновено са много смутени от нейната същност. Например един свенлив млад мъж ми разказа: „Майка ми толкова ме обичаше, че не ме остави да пътувам с училищния автобус, докато не станах абитуриент. Дори тогава аз трябваше да ѝ се моля. Предполагам, че я е било страх да не ми се случи нещо и затова ме караше до училище и обратно всеки ден, което не ѝ беше лесно. Тя наистина ме обичаше“. При лекуването на неговата плахост беше необходимо, както е при много други случаи, да го накарам да разбере, че майка му може да е имала някакви други мотиви, за да го кара всеки ден до училище, и че това, което прилича на любов, невинаги е любов. От подобни случаи натрупах примери на действителна и недействителна любов. Най-голямата разлика между двете е наличието на осъзната или неосъзната цел в поведението на обичащия или необичащия.

Второ, може да се отбележи, че така дефинирана, любовта е странно кръгообразен процес. Защото процесът на разширяване на своя „Аз“ е еволюционен. След като един човек успешно е разширил границите си, то той се е издигнал до по-горно стъпало на съществуване. Така проявата на любов винаги е проява на самоизрастване, дори когато любовта цели не собственото, а чуждото израстване. Именно чрез стремежа към развитие ние се развиваме.

Трето, това единно определение на любовта включва както любовта към другия, така и любовта към самия себе си. След като и аз, и ти сме хора, да обичам хората, значи да обичам и теб, и себе си. Да си отдаден на човешкото духовно издигане, значи да си посветен на човешкия род, към който принадлежиш, и това от своя страна значи да си отдаден на собственото си развитие толкова, колкото и на всеобщото. Всъщност, както вече казахме, ние не можем да обичаме някой друг, без да обичаме себе си, както не можем да учим децата си на самодисциплина, без ние самите да сме дисциплинирани. На практика не можем да се откажем от собственото си духовно развитие за сметка на нечие чуждо. Изключено е да изоставим собствената си дисциплина и да бъдем в същото време дисциплинирани в грижите си към някой друг. Не можем да бъдем извор на сила, докато не формираме собствена сила. С навлизането ни в материята на любовта аз се надявам да разберем, че обичта ни към себе си и към другите не само вървят заедно, но на практика са неразличими.

Четвърто, актът на разширяване на границите изисква усилие. Ние разширяваме границите си само като ги преминаваме. Когато обичаме някого, нашата любов става видима или истинска само чрез проявата на усилие - ние се напъваме, правим нещо повече от обикновеното - правим допълнителна крачка, изминаваме една миля в повече. Любовта изисква усилие, тя изисква много повече от едно просто усилие.

Най-накрая с използването на думата „воля“ се опитам да преодолеем разликата между желание и действие. Желанието невинаги се превръща в действие. Волята е желание, но е с такава интензивност, че винаги преминава в действие. Разликата между двете се равнява на различието между това да кажеш: „Бих желал да ида на плуване тази вечер“ и „Тази вечер съм на плуване“. Всеки представител на нашата култура иска да може да обича, но все пак не всички на практика обичат. Съответно аз направих заключението, че желанието да обичаш само по себе си не е любов. Любовта е това, което е. Тя е акт на нашата воля - и намерение, и действие. Волята също така предполага и избор. Ние не сме принудени да обичаме, а избираме да обичаме. Независимо от това колко силно си мислим, че обичаме, ако това наистина не е така, то е, защото сме избрали да бъде така, въпреки добрите ни намерения. Същото е и с духа. Винаги когато проявяваме духовното си израстване, това се дължи на нашето желание. Изборът да обичаме вече е направен.

Както посочих, пациентите, идващи за психотерапия, винаги донякъде са смутени относно същността на любовта. Това е така, защото нейното тайнство поражда безброй неверни теории. Не твърдя, че тази книга ще свали воала на тайнственост, но поне ще внесе яснота и ще ни помогне да изоставим лъжетеории, които са причина за страданието не само на пациентите, но и на останалите хора. Част от това страдание ми се струва напълно ненужно, след като тези популярни лъжеконцепции лесно могат да бъдат оборени чрез едно по-точно определение за любовта. За да стигнем до същността на любовта, предпочетох да започна с това какво любовта не е.

Влюбването

От всички погрешни представи за любовта най-широко разпространено е убеждението, че влюбването е любов или поне признак на любов. Това в същото време е една дълбоко вкоренена погрешна представа просто защото влюбването субективно бива изпитвано като особено силна форма на любов. Когато един човек се влюби, той или тя, напълно убедени, си казват: „Обичам го“ или „Обичам я“. И веднага се появяват два проблема. Първият е, че влюбването е свързано със секса и еротичното изживяване. Ние не се влюбваме в децата си, дори когато ги обичаме изключително силно. Ние не се влюбваме в приятелите си от същия пол, освен ако не сме с хомосексуални наклонности, въпреки че може да сме много привързани към тях. Осъзнатото или неосъзнато сексуално желание е единствената причина за влюбването. Вторият проблем е свързан с трайността на влюбването. Независимо в кого сме влюбени, рано или късно го разлюбваме, особено ако връзката продължи достатъчно дълго. Не казвам, че винаги преставаме да изпитваме обич към човека, в който сме се влюбили, но повече от вярно е, че екстазът на чувството, характеризиращ влюбването, неизменно преминава. Меденият месец не е безкраен. Спомените от романа в един момент увяхват.

За да разберем същността на феномена „влюбване“ и на неизбежния му край нужно е да проследим същината на това, което психиатрите наричат граници на егото. Можем да сме сигурни по косвени доказателства, че новороденото бебе през първите няколко месеца от живота си не прави разлика между себе си и останалия свят. Когато премества краката и ръцете си, целият свят заедно с него се премества. Когато е гладно, светът е гладен. Когато вижда майка си да се движи, като че ли самото то се движи. Когато тя пее, бебето не си дава сметка, че звукът не произлиза от него. То не може да се разграничи от родителите си, от стаята и дори от креватчето си. Живото и неживото са абсолютно слети. Не се прави никаква разлика между Аз и Ти. То и светът са едно и също нещо. Няма граници, няма отлики. Няма самоличност.

Но с времето бебето започва да се съзнава като същество, отделено от останалия свят. Когато е гладно, майка му невинаги идва да го нахрани. Когато му се играе, майка му невинаги е с него, за да си поиграе. Тогава детето разбира, че неговите желания са различни от тези на майка му. То осъзнава, че неговата воля и поведението на майка му не са едно и също нещо. Така започва да се развива чувството за „Аз“. Това взаимодействие между бебето и майката се смята за причина за формирането на детската самоличност. Наблюденията говорят, че когато взаимодействието между майката и детето е нарушено, например, когато няма майка или неин заместник, или защото самата тя поради психична неуравновесеност не се грижи достатъчно, бебето се превръща в дете и по-късно в зрял човек със силно нарушено чувство за самоличност.

Когато бебето разграничи волята си като собствена, отделена от тази на заобикалящия го свят, то започва да прави и други разлики между себе си и средата, в която съществува. Когато то пожелае да мърда, ръцете се движат пред очите му, но таванът и креватчето си остават на място. Така то научава, че ръката е свързана с волята и че тази ръка е негова, а не на някой друг. По този начин през първата година ние осъзнаваме по принцип кои сме и кои не сме, какво сме и какво не сме. Към края на първата година ние вече знаем - това е ръката ми, кракът ми, главата ми, езикът ми, начинът, по който виждам нещата, гласът ми, мислите ми, болката в стомаха ми, моите чувства. Ние научаваме размерите си и физическите си измерения. Тези измерения са нашите граници. Именно познанието за тези граници се има предвид, когато използваме понятието „граници на егото“.

Развитието на границите на егото е процес, който продължава през детството, юношеството, та дори и през зрялата възраст, но установяването им по-късно е повече психически, отколкото физически процес. Например връзката между втората и третата година е типичното време, когато детето научава колко е силно.

Детето и преди тази възраст вече е открило, че неговото желание не е задължително за майка му, но настоятелно не желае да се примири с тази постановка. Точно заради това двегодишното дете

се опитва да се държи като тиранин и автократ, който се разпорежда с родителите си, братята и сестрите си или семейните любимци, сякаш те са част от неговата армия, и беснее, когато не му се подчиняват. Родителите наричат тази възраст „ужасната втора година“. Към третата година децата обикновено стават по-кротки, защото осъзнават относителното си безсилие. И все пак желанието да си всесилен е толкова сладко и упойващо, че понякога остава дори и след неколкогодишни непрекъснати доказателства за обратното. Въпреки че тригодишното дете е приело границите на собствената си власт, то продължава да бяга в света на фантазиите, където неговата мощ все още съществува. Това е светът на героите от комиксите на Супермен и Капитан Марвъл. И все пак дори супергероите лека-полека си отиват и към средата на юношеството младите хора знаят, че са индивиди, затворени в границите на собствената си плът и сила - организми, които по-отделно са слаби и уязвими и съществуват само благодарение на взаимовръзката помежду си, която наричаме общество. В тази относително малка група те не се различават особено и все пак са изолирани един от друг чрез своите индивидуални граници.

Зад тези граници цари самота. Някои хора, наричани от психиатрите шизоиди, по причина на неприятни и травмиращи изживявания в периода на детството възприемат света извън себе си като особено опасен, злонамерен, всяващ смут и непотребен. Такива хора се чувстват спокойно единствено вътре в границите си и намират сигурност в своята самота. Но повечето от нас изживяват болезнено самотата и се стремят да излязат от рамките на собствената си самоличност, като се стремят към общение със света извън тях. Влюбването представлява феномен в това направление. Същността му се състои във временното разрушаване на част от границите на Аз-а, позволяващо на индивида да слее идентичността си с тази на друг индивид. Рязкото освобождаване на себе си от себе си, бързото преливане от себе си в любимия и драматичното прекъсване на състоянието на самота предизвиква чувство на екстаз. Аз и любимият сме едно цяло! Никога повече самота!

В някои аспекти (но не във всички) влюбването е крачка назад във времето. Сливането между нас и любимия напомня детството, когато сме били слети с родителите си. Наред с това изпитваме отново чувството за всесилие, с което ни се е наложило да се разделим, напускайки детството. Всичко ни изглежда достижимо. Струва ни се, че докато сме заедно с любимия, не може да има препятствие, което да ни спре. Вярваме, че силата на нашата любов ще накара всички прегради по пътя ни да изчезнат. Всички проблеми ще се разрешат от само себе си. Бъдещето ще бъде великолепно. Нереалността на тези чувства, присъщи на влюбените, е еднаква по своята същност с нереалността в самочувствието на двегодишните деца, които се мислят за всесилни царе в семейството и в света.

Точно както реалността се намесва във фантазията на двегодишното дете, така тя се намесва и в сплотеността на влюбената двойка. Рано или късно в отговор на всекидневните проблеми индивидуалната воля отново се налага, индивидуалността отново казва своето. Той иска да правят любов, тя обаче - не. Той иска да вложи парите в банката, тя иска миялна машина. Тя иска да говорят за работата ѝ, той иска да приказват за неговата. Тя не харесва приятелите му, а той нейните. Така и двамата започват да проумяват, че всеки има и ще продължава да има собствени желания, вкусове, предразсъдъци и т.н. И двамата постепенно или изведнъж се разлюбват и отново стават различни хора. Това е точката, където те или ще започнат да се отдалечават един от друг, или ще се заобичат истински.

Като използвам думата „истински“, имам предвид, че когато сме влюбени, ние всъщност не обичаме истински, че нашето субективно чувство на обич е само една илюзия. Пълно разяснение по въпроса за истинската любов ще бъде направено по-нататък в тази част на книгата. Като казвам, че с излизането на двойката от състояние на влюбеност може да се появи истинска любов, имам предвид, че тя не се корени в чувството за любов. Напротив, истинската любов често се появява в условия, в които липсва любовно чувство, когато ние действаме с любов, въпреки че не сме влюбени. Приемайки реалността на определението, с което започнахме, влюбването не е истинска любов поради следните причини:

Влюбването не е акт на волята ни. То не е проява на съзнателен избор. Влюбването може да ни завладее, дори когато не го търсим съзнателно, когато то е нежелано и неудобно. Ние може да се влюбим в някой, който явно не ни подхожда, със същата вероятност, както и в някой подходящ. Всъщност дори може съвсем да не одобряваме обекта на нашата страст и обратно, понякога е невъзможно да се влюбим в някой, към когото изпитваме дълбоко уважение и желаем по-дълбока връзка с него. С това не искам да кажа, че влюбването не може да бъде повлияно от дисциплината.

Психиатрите например често се влюбват в пациентите си, както и пациентите в тях, но те все пак са способни, водени от дълга си към пациента и професията си, да преустановят нарушението на своите его-граници и да изключат пациента като романтичен обект. Борбата и страданието от дисциплината, която се изисква, могат да бъдат огромни. Но дисциплината и волята могат само да контролират изживяването, не и да го създават. Ние можем да решим как да се отнесем към влюбването, но не можем сами да си го създадем.

Влюбването не е разширяване на его-границите, то е само частичната им временна загуба. Актът на разширяване изисква усилия, докато влюбването не изисква. За мудните и мързеливи хора е толкова характерно да се влюбват, колкото и за енергичните. След като чаровният момент на влюбване е преминал, границите се връщат на предишните си места, индивидът вече е загубил илюзиите си, но не е обогатил опита си. Когато границите се разширят обаче, те остават разширени завинаги. Истинската любов е изживяване на постоянното разширяване, докато влюбването не е.

То няма нищо общо със съзнателното подхранване на духовното израстване. Ако имаме някаква цел, когато се влюбваме, това е да се отървем от самотата си и вероятно да осигурим това чрез един брак. Ние със сигурност не мислим за духовно развитие в случая. Всъщност по време на влюбването ни се струва, че сме покорили висините и няма накъде повече да отидем. Ние не чувстваме необходимост от развитие, от израстване, абсолютно доволни сме от настоящото си положение. Духът ни е в покой. Не мислим, че любимият ни се нуждае от духовно израстване. Напротив, ние го възприемаме като идеален. Ако забележим някакви грешки в него, ние ги възприемаме като незначителни или сме склонни да ги отдадем на ексцентричност, която му придава още по-голям чар.

След като влюбването не е любов, какво друго е то, освен временна загуба на его-границите? Не знам. Но сексуалната страна на феномена ме навежда на мисълта, че то е генетически обусловен инстинкт на нашето поведение. С други думи, временната загуба на его-границите е просто стереотипна реакция на човешките същества, конфигурация от вътрешни и външни сексуални подбуди и стимули, които увеличават вероятността за сексуална близост с цел продължаване на вида. Влюбването може да бъде представено още и като хитър трик от страна на нашите гени с цел да бъдем заблудени и да сключим брак. Често този трик няма ефект, например при хомосексуални подбуди или когато други сили - родителска намеса, психично разстройство, противоречиви отговорности или зряла самодисциплина - попречат на влюбването. От друга страна, ако не съществуваше този трик на илюзорно и временно връщане назад към инфантилното сливане и всесилие, много от нас, които днес имат щастливи или нещастни бракове, биха изпитали искрен страх от брачния обет.

Митът за романтичната любов

Освен че ни прилъгва да сключим брак, влюбването създава също така впечатлението, че ще бъде вечно. Това е една илюзия, намерила място в нашата култура заради общоприетия мит за романтичната любов, който ние научаваме от своите детски приказки, където принцът и принцесата, щом като се съберат веднъж, заживяват щастливо завинаги. Митът ни казва един вид, че на този свят за всеки млад мъж е предопределена една-единствена млада жена. И това е предопределено от „звездите“. Когато се срещнем с половинките си, ние се влюбваме и така разбираме, че именно това са те. Ние сме срещнали човека, който са ни посочили небесата, и след като той е най-добрият, ние ще можем да задоволяваме взаимно нуждите си винаги и завинаги и съответно ще живеем щастливо и в пълна хармония. С течение на времето обаче разбираме, че не си подходяме, че се появяват търкания, и се разлюбваме, осъзнаваме, че сме направили ужасна грешка, заблудени от звездите, и сме избрали не тази „половинка“, която ни е била предопределена. Това, което сме си мислили, че е истинска любов, се оказва, че не е, и ние нищо не можем да направим по въпроса, освен вечно да живеем нещастно или да се разведем.

Докато аз мисля, че големите митове наистина са големи, защото представят дълбоките истини за света (някои от тези митове ще използваме по-нататък), то митът за романтичната любов е една ужасна лъжа. Може би тази лъжа ни е необходима, за да се влюбим, оженим и да продължим рода. Но като психиатър аз всекидневно съжалявам за страшното заблуждение и страдание, което този мит насажда. Милиони хора губят огромна енергия в отчаяния си и безполезен опит да оприличат реалността на живота си на нереалността на мита. Госпожа А. се подчинява безпрекословно на съпруга си поради абсурдно чувство за вина: „Аз не обичах съпруга си, когато се оженихме - казва тя.

- Направих се, че го обичам. Предполагам, че съм го примамила и излъгала и затова нямам право сега да се оплаквам. Аз му дължа пълната свобода да прави каквото си иска". Господин Б. се оплаква: „Съжалявам, че не се ожених за госпожица В. Можеше да излезе добър брак, но за жалост не бях обезумял от любов и си помислих, че тя не е жената, която търся". Госпожа Г., омъжена от две години, изпада в дълбока депресия, без да съществува някаква конкретна причина. При започването на терапията тя заявява: „Не знам какво става. Аз имам всичко, включително и идеален брак". Чак след няколко месеца тя приема факта, че е разлюбила мъжа си и това съвсем не означава, че някога е направила фатална грешка. Господин Д., също женен от две години, започва да изпитва главоболие вечерно време и не иска да повярва, че то е психосоматично. „Животът ми въщи е наред. Обичам жена си толкова, колкото и в деня на сватбата ни. Тя е всичко, за което съм мечтал", казва той. Но главоболията си остават и продължават до следващата година, когато той е в състояние да осъзнае: „Тя ме вбесява с това, че винаги иска, иска и иска разни неща, без да се съобразява със заплатата ми". Така той става способен да се противопостави на нейната екстравагантност. Господин и госпожа Е. са осъзнали, че са се разлюбили, и започват да се нараняват чрез взаимна неистова изневяра в желанието си да намерят „истинската любов", без да разбират, че именно това осъзнаване може да бъде истинското начало вместо край на брака им. Дори когато в „двойката" си признаят, че меденият месец е свършил и вече не са романтично влюбени един в друг, те продължават да се опитват да подчинят живота си на нереалния мит. Мислят си: „Независимо от това, че вече не сме влюбени, ако с усилия на волята се държим така, както преди, може би романтичната любов ще се завърне при нас". Тези двойки особено ценят факта, че са заедно. Когато вземат участие в групова терапия (това е мястото, където жена ми, аз и най-близките ни колеги правим сериозни обсъждания на брака), те седят заедно, говорят от името на другия, защитават грешките на партньора си и се опитват да докажат на групата колко са единни, надявайки се, че това е признак на относителното здраве в брака им и предпоставка за подобряване на отношенията вътре в него. Рано или късно, обикновено рано, ни се налага да кажем на повечето двойки, че те са прекалено семейни, че са твърде близки един към друг и трябва да създадат някаква психологична дистанция помежду си, за да могат конструктивно да се заемат със своите проблеми. Понякога се налага да ги разделим физически, като ги принуждаваме да седнат далеч един от друг. Винаги се оказва необходимо да ги спираме да се защитават един друг пред групата. Постоянно трябва да повтаряме: „Остави Мери да говори за себе си, Джон" или „Джон може и сам да се защити, Мери, той е достатъчно силен". Най-накрая, ако останат в групата, всички двойки разбират, че истинското приемане на личността на другия и независимостта са единствената основа, върху която може да се развие един зрял брак и да покълне истинска любов.

Тези, които са чели книгата на семейство О'Нийл „Открит брак", ще разберат, че това е основната идея на открития брак, противоположен на закрития. Семейство О'Нийл са били много внимателни при пропагандирането на своята идея. Моят опит с двойки ме доведе до заключението, че откритият брак е единственият път към стабилна връзка, която да не пречи на духовното израстване на партньорите.

Още за границите на егото

След като стигнах до заключението, че влюбването е вид илюзия, която по никакъв начин не се покрива с истинската любов, обръщайки се назад, ще кажа, че влюбването не е любов, но е много, много близо до нея. Погрешната представа, че то е вид обич, изглежда толкова правдоподобна, защото в нея се съдържа известна доза истина.

Истинските любовни чувства също опират до его-границите, тъй като и при тях има надскачане на собствените очертания. Когато благодарение на любовта прехвърлим своите граници, ние достигаем партньора си с желанието да подхраним неговия духовен растеж. За да може обектът на нашата обич да ни стане любим, трябва да бъдем привлечени от него, да се включим в него и да му се посветим, излизайки от собствените си граници. Психиатрите наричат този процес „катексис"⁹, а самото привличане и отдаване - „катексиране". Когато катексираме даден обект извън нас, ние създаваме негов еквивалент вътре в себе си. Да вземем например човек, който през свободното си време се занимава с градинарство. Той „обича" градинарството. Неговата градинка е от голямо значение за него. Намира я привлекателна, посвещава ѝ се до такава степен, че рано сутрин в неделя може да скочи от леглото, за да отиде при нея, може да се откаже от някакво пътуване заради нея или

⁹ Катексис — инвестиране (влагане) на психична енергия (напр. либидо) в различни обекти. — Бел. ред

дори да не обърне внимание на жена си. В процеса на своя катексис, за да „нахрани“ своите храсти и цветя, той се научава на много неща - кои почви са хубави и с какви торове да ги облагородява, как да засажда и как да подкастря. Той познава градината си - предисторията ѝ, видовете цветя и растения в нея, графика ѝ, проблемите ѝ и дори бъдещето ѝ. Тя съществува извън него, но чрез катексиса започва да живее и вътре в него. Фактът, че той я познава и тя има някакво значение за него, става неразделна част от собствената му самоличност и история, част от неговата психика. Обича ли своята градинка, човек в истинския смисъл на думата я въвежда вътре в себе си, което разширява неговите его-граници.

При дългогодишната любов разширяването на границите заради проявите на катексис е постепенно, но това е прогресивен процес на нашето Аз, намиране на собствено място в света и растеж, опъване и изтъняване на его-границите. По този начин, колкото повече се „разтегляме“, толкова повече обичаме и толкова по-неотличими стават различията между нас и света. А колкото повече изтъняват нашите его-граници, толкова по-дълбоко е чувството на екстаз. Същото чувство, което изпитваме и при временното разпадане на нашите граници, когато се влюбваме. Само че този път вместо да се следем нереалистично и частично само с един обичан обект, ние сме се слели реалистично и дълговременно с част от света. Може да се постигне мистично единение с целия свят. Чувството на екстаз и радост, свързано с това единство, може би е по-меко и не толкова драматично, колкото при влюбването, но пък е много по-стабилно, дълготрайно и изцяло задоволително. Разликата между „върхово изживяване“, олицетворено от влюбването, и това, където Ейбрахам Маслоу¹⁰ нарича „платовидно изживяване“, е, че при „платото“ висотите не се овладяват внезапно и за миг, след което настъпва заплахата от пропадане в пропаст, а се покоряват завинаги.

По принцип е ясно, че сексуалната активност и любовта, въпреки че се появяват едновременно, често нямат връзка помежду си, тъй като всъщност това са различни феномени. Любенето не е любов. Независимо от това половият акт, и по-специално оргазмът (дори и при мастурбация), често се свързва с частична загуба на его-границите. Това е причината, поради която в момента на върховото наслаждение може да извикаме „Обичам те“ или „О, боже“ на проститутка, към която по-късно, след като его-границите се върнат по местата си, преставаме да изпитваме някакво привличане. Не казвам, че чувството на екстаз от оргазма не може да бъде усилено, ако го споделим с този, когото обичаме. Напротив, може. Но независимо от това кой е партньорът загубата на его-границите при оргазма може да бъде пълна, може да изпаднем в пълна самозабрава, да загубим представа за място и време, да бъдем вън от себе си, да се „пренесем“. Ние може да се следем с вселената. Но само за секунда.

При описанието на продължителното сливане, присъщо на истинската любов, в сравнение с краткотрайното сливане при оргазма, аз използвах думите „мистично единение“. По своята същност мистицизмът е вяра, че реалността е едно цяло. Най-характерното от мистичните убеждения е, че нашето общо възприемане на вселената като съставена от множество отделни обекти - звезди, планети, дървета, птици, къщи, нас самите, - всичките разделени един от друг посредством граници, е заблуждение, илюзия. За тази погрешна представа за света, считана от нас за истинския свят, индуистите, будистите и други мистици използват думата „майа“. Те смятат, че реалността може да бъде опозната единствено чрез преживяване на сливането, което съпътства разпадането на его-границите. Не е възможно да се съзри истински единството на вселената, ако продължаваме да се разграничаваме като обекти от нея. Оттук будистите и индуистите правят заключението, че преди да развие своите его-граници, бебето познава реалността, за разлика от възрастните. Някои дори предполагат, че пътеката към прозрението и познанието на единството изисква от нас един вид връщане назад към ранната възраст - да станем пак „бебета“. Това може да се превърне в опасно изкушение за някои юноши и младежи, които още не са готови да поемат отговорностите на възрастните, които им се струват заплашителни и изискващи повече усилия, отколкото те могат да положат. „Защо трябва да премина през всичко това?“, казва си такъв човек. „Може да се откажа да бъда възрастен, да се оттегля и да стана светец“. Постъпи ли се по такъв начин обаче, се постига по-скоро шизофрения, отколкото святост.

Повечето мистици приемат истината, до която ние достигнахме в края на дискусиата за дисциплината. Нейната същност е, че трябва да постигнем или придобием нещо, преди да се откажем

¹⁰ Abraham Maslow. *Religions, Values and Peak-Experiences*. New York, 1970. (Предговорът).

от него, и пак да запазим способностите и жизнената си сила. Бебето може и да е по-близо до реалността, след като няма его-граници, но пък то не може да оцелее без родителите си и е неспособно да изрази и предаде на другите своята мъдрост. Пътеката до светостта минава през зрялата възраст. Няма кратки и бързи пътеки. Его-границите първо трябва да станат здрави и после може да омекват. Самоличността първо трябва да се оформи и едва след това да бъде надрасната. Първо трябва да намерим себе си, за да можем да се „изгубим“. Временното освобождаване от границите, свързано с влюбването, сексуалното преживяване или употребата на някакъв наркотик може да ни позволи да надзърнем в Нирваната, но не и да я постигнем. Тезата на тази книга е, че Нирваната или истинското духовно израстване могат да бъдат постигнати само чрез непрестанно преживяване на истинска любов.

С други думи, временната загуба на его-границите, която се проявява при влюбването и половия контакт, не само ни кара да се свързваме с други хора, към които може да започнем да изпитваме истинска любов, но и ни дава възможност да предвкусим дълготрайния мистичен екстаз, който можем да постигнем чрез истинската любов. Оттук може да направим заключението, че ако влюбването не е любов, то поне е част от великия и тайнствен план на любовта.

Зависимостта

Второто най-разпространено и неправилно схващане за любовта е, че тя представлява състояние на зависимост. С тази погрешна представа психиатрите се сблъскват всекидневно. Последниците от нея се проявяват най-драматично при лица, които правят опити или заплашват, че ще се самоубият, или при други, които изпадат в тежка депресия поради разрыв или раздяла със съпруг или любовник. Такъв човек казва: „Не искам да живея, аз не мога да живея без моя мъж (жена, момиче, приятел)“. И когато аз им отворявам по характерния за мен начин: „Грешаш, ти не обичаш мъжа си (жена си, момичето или приятеля си)“, следва гневният въпрос: „Какво имате предвид? Та аз току-що ви казах, че не мога да живея без него (нея)“. Тогава се опитвам да обясня: „Това, което описвате, не е любов, а паразитиране. Когато ви дотрябва друг индивид, за да оцелеете, то вие паразитирате върху него. Няма никакъв избор, никаква свобода в тази връзка. Тя е повече въпрос на необходимост, отколкото на любов. Любовта е свободно осъществяване на правото на избор. Двама се обичат само тогава, когато могат да живеят и сами, но съзнателно са избрали да бъдат заедно“.

Аз определям състоянието на зависимост като неспособност да се изпитва цялостност или да се действа адекватно, ако някой друг не се грижи активно за теб. Състоянието на зависимост при физически здравите възрастни е патологично, то винаги е проява на психично разстройство или дефект. Зависимостта обаче трябва да се разграничава от това, което обикновено наричаме потребности или чувства на зависимост. Всички ние, дори да се опитваме да покажем обратното на другите, пък и на себе си, всъщност изпитваме подобни потребности и чувства. Всички ние имаме желанието да ни люлеят на ръце, да бъдем хранени и подкрепяни, без да полагаме усилия за това, да разчитаме на някой по-силен от нас, който да приеме нашите грижи като свои. Независимо колко сме силни или отговорни, грижовни или зрели, ако се взрем дълбоко в себе си, ние ще открием там желанието за промяна така, че някой друг да се грижи за нас. Всеки един, независимо колко възрастен и зрял е, търси и би искал да има в живота си задоволителни образи на майка и баща. Но за повечето от нас тези желания или чувства не направляват живота ни, те не са доминираща тема на нашето съществуване. Когато те управляват съдбите ни или диктуват качеството на нашето съществуване, то тогава ние не само изпитваме потребност от зависимост, ние ставаме зависими. По-точно хората, които позволяват животът им да бъде воден от потребности от зависимост, страдат от психично разстройство, наречено „разстройство на пасивната зависима личност“. То е едно от най-често срещаните в психиатричната практика.

Хората с пасивна зависимост са толкова заети да търпят любов, че не им остава енергия, за да обичат истински. Те са като гладен човек, който откъква храна винаги когато може, но никога не е в състояние да нахрани другия. Те като че ли имат вътрешна празнота, бездънна яма, която търси да бъде запълнена, но която никога няма да се запълни. Такива хора никога не се чувстват „сити“. Те винаги изпитват „липса на част от себе си“. Едва понасят самотата. Заради непълноценността си те нямат истинско усещане за самоличност и се самоопределят чрез връзките си. Един 30-годишен оператор на пробивна преса, дълбоко депресиран, дойде да ме види три дена след като жена му го беше напуснала, отвеждайки двете им деца със себе си. Тя го била заплашвала на три пъти преди това, че ще го напусне, оплаквайки се от липса на внимание към себе си и децата. Всеки път той

обещавал, че ще се поправи, че ще се промени, и всеки път обещанието не траело повече от един ден. Този път тя бе изпълнила заката си. Той не беше спал две нощи, трепереше от напрежение, от очите му се стичаха сълзи и сериозно мислеше да се самоубие.

- Аз не мога да живея без семейството си - каза той през плач. - Аз толкова ги обичам.

- Затруднен съм - отвърнах му аз. - Вие ми казахте, че оплакванията на жена ви са основателни, че вие никога не сте направили нещо за нея, че сте се прибирали къщи, когато сте си искали, че не сте били заинтересовани от жена си сексуално и емоционално, че не сте говорили с децата си по цели месеци, че не сте ги водили никъде. Вие нямате никаква връзка с когото и да било от семейството си и не разбирам защо сте толкова депресиран от загубата на връзката, която никога не е съществувала.

- Не виждате ли - отвърна той, - че аз съм едно нищо сега? Нищо. Нямам жена. Нямам деца. Не знам дори кой съм. Аз може и да не се грижа за тях, но трябва да ги обичам. Аз съм нищо без тях.

Назначих му сесия след два дни. Очаквах малко подобрение. Когато той дойде и влезе в кабинета усмихнат, съобщи:

- Сега всичко е наред.

- Успяхте ли да върнете семейството си? - попитах аз.

- О, не - отговори той. - Не съм ги чувал, откакто бях при вас последния път. Но снощи в бара срещнах едно момиче, което ми каза, че наистина ме харесва. Тя се е разделила скоро с приятеля си, точно като мен. Имаме среща тази вечер. Чувствам се като прероден човек. Предполагам, че няма да се наложи да ви виждам отново.

Тази склонност към бързите промени е характерна за пасивно зависимите индивиди. За тях няма значение на кого ще са подвластни, стига да има някой. Няма значение каква е самоличността им, след като има някой, на когото могат да я прехвърлят. Следователно техните връзки, въпреки впечатлението на драматичност и активност, което създават, са твърде повърхностни. Поради силата на чувството за вътрешна празнота и на глада да я запълнят, пасивно зависимите не търпят никакво отлагане при задоволяване на нуждите си. Една красива, надарена и в някои отношения много здрава млада жена беше прекарала времето от 17-ата до 21-ата си година в почти непрекъсната серия от сексуални връзки с мъже, винаги под нейното равнище на интелигентност и способности. Тя вървеше от „трън та на глог“. Проблемът, който имаше, бе, че не можеше да изчака достатъчно, за да намери подходящ мъж за себе си или дори да избере от многото, които имаше подръка, някой по-добър. За 24 часа след края на поредната връзка тя си намираще мъж - често първия срещнат в бара - и идваше на следващата сесия да ми нарежда хвалебствени слова за него: „Знам, че е безработен и пие много, но иначе е много надарен и наистина се грижи за мен. Сигурна съм, че това е връзката, която търсих“.

Но това никога не се оказваше връзката, която тя беше търсила, не само защото не избираше добре, но също така, защото след като направеше избор, тя се лепваше за мъжа и започваше да изисква все повече доказателства за неговата любов и настояваше да бъдат заедно през цялото време. „Това е, защото те обичам много и не мога да бъда без теб“ - казваше тя, но той започваше да се потиска от тази прекомерна „любов“. Тогава идваше моментът на рязкото скъсване, връзката приключваше и цикълът започваше отново на следващия ден. Жената успя да разчупи цикъла чак след тригодишна терапия, по времето на която тя започна да цени собствената си интелигентност и качества, да осъзнава празнотата и глада в себе си и да ги разграничава от истинската любов, да разбира как нейният глад я кара да започва и поддържа връзки, пагубни за самата нея, да приема необходимостта от най-строга дисциплина, за да може да се възползва от качествата си.

В диагнозата думата „пасивен“ е използвана в комбинация със „зависим“, защото тези личности съдят за себе си по това какво другите могат да направят за тях, а не по това какво те могат да направят сами за себе си. Веднъж, като работех с група от петима самотни пациенти, всичките пасивно зависими, аз им предложих да говорим за техните жизнени цели и в каква ситуация биха желали да се намират след пет години. По един или друг начин те ми отвърнаха: „Искам да се ожения за някого, който наистина ще се грижи за мен“. Никой от тях нямаше предвид справяне с някаква трудна работа, създаване на произведение на изкуството, допринасяне за някаква общност или позиция, в която би могъл да обича и да има деца. Усилието нямаше място във всекидневието им, те се виждаха само в пасивното състояние на хора, за които се грижат. Аз им казах, както казвам на много други: „Ако целта ви е да бъдете обичани, вие няма да я постигнете. Единственият начин да сте сигурни, че ви обичат, е да сте хора, които си струва да бъдат обичани, а вие не сте такива, защото първостепенната ви цел е пасивната любов“. Това не означава, че пасивните хора не правят нищо за

другите, но мотивът им е да закрепят другите към себе си, за да си подсиgurят грижовност. Когато грижата на другите не е сигурна, те много трудно „правят нещо“. Всички от членовете на гореспоменатата група сметнаха за изключително трудно да се преместят в собствена къща и да заживеят отделно от родителите си, да зарежат абсолютно незадоволителната си работа и да си намерят нова или дори да се захванат с някакво хоби.

В брака обикновено има разделение на ролите между съпрузите, имам предвид необходимите домакински задължения. Жената обикновено готви, чисти, пазарува и се грижи за децата, мъжът работи, оправя се с финансите, коси ливадата и се занимава с поправките в къщата. В нормалните двойки от време на време се получава размяна на задълженията. На мъжа може да му се наложи да сготви, да прекара един ден от седмицата с децата, да изчисти къщата, за да изненада жена си; жената може да започне полудневна работа, да окоси ливадата на рождения ден на мъжа си или да се заеме със сметките по разплащанията за годината. Двойките често предприемат тази игра на прехвърляне на задълженията като начин да се разнообрази бракът. Освен това прехвърлянето е начин за намаляване на постоянната взаимозависимост. Всъщност всеки един от съпрузите се тренира да преживява, в случай че остане сам. Но за пасивно зависимите хора загубата на партньора е толкова ужасяваща перспектива, че те не могат дори да си помислят за подготовка или за толериране на един процес, който би намалил зависимостта или би увеличил свободата на другия. Следователно една от характерните поведенчески черти на пасивно зависимите хора е стриктното разграничаване на задълженията. При тях тенденцията е да увеличават, а не да намаляват взаимната зависимост, с цел да превърнат брака в капан. Те постъпват така, уж в името на това, което наричат любов, а то всъщност е зависимост, като по този начин ограничават собствената си свобода. Понякога, като част от този процес, пасивно зависимите, когато се оженят, забравят за някои свои способности отпреди брака. Пример за това е характерният синдром на съпругата, която „не може“ да шофира. В половината от тези случаи съпругите наистина не са имали възможност да се обучат добре, но в останалата половина става дума за развиването на „фобия“ от шофиране заради нищожен инцидент и прекъсване на карането след встъпване в брак. Целта на тази фобия в селските райони е да се „завърже“ съпругът. След като тя не може да шофира, той ще трябва да пазарува или най-малкото трябва да я вози по време на пазарните експедиции. Това поведение почти никога не се възприема като проблем, защото обикновено задоволява потребностите за зависимост и на двамата съпрузи. Когато изказах предположението си пред иначе изключително интелигентния банкер А., че жена му, която изведнъж на 46-годишна възраст престана да шофира, може би има някакъв психиатричен проблем, той ми отвърна: „О, не, докторът ѝ казал, че това е заради критическата възраст. Така че вие не можете да помогнете в случая“. Преставайки да шофира, жена му беше сигурна, че така той не ще има време да ѝ изневерява, защото обикновено беше достатъчно зает да кара нея или децата донякъде, а пък той от своя страна беше сигурен, че тя няма да се забърка в излишни взаимоотношения, защото без кола възможностите ѝ бяха силно ограничени. С това си поведение пасивно зависимите бракове могат да продължат дълго, но в тях липсва истинската любов, защото тази сигурност, която мъжът и жената си гарантират чрез взаимно ограничаване им струва свободата и така връзката спомага за спъването на индивидуалното развитие на партньорите. Отново искам да подчертая, че добър брак може да има само между две силни и независими личности.

Пасивната зависимост се корени в липсата на любов. Вътрешното чувство на празнота, от което страдат пасивно зависимите, е резултат от неуспеха на родителите им да задоволят тяхната нужда от внимание и грижи през детството. В първата част беше споменато, че децата, за които са се грижили и които са били обичани с относителна последователност, навлизат в зрялата възраст с дълбоко вкоренено чувство, че са ценени и ценни, поради което за тях ще се грижат и ще ги обичат, докато са верни на себе си. Деца, които са отгледани в атмосфера, в която любовта и загрижеността са липсвали, навлизат в зрялата възраст без това чувство за вътрешна сигурност. Те по-скоро развиват чувство, изразяващо се с думите: „Аз нямам достатъчно“, и смятат света за непредсказуем и неотзивчив, а себе си за съмнително ценни и необичани. Нищо чудно тогава, че те се нуждаят от любов, грижи и внимание и ги приемат независимо от кого ги получават. След като веднъж са се сдобили с тях, те се обвързват отчаяно, а това ги води към манипулативно, лицемерно поведение, разрушаващо връзката, която те се опитват да запазят. Както вече казахме, любовта и дисциплината вървят рамо до рамо, така че родителите, които не могат да обичат и не са грижовни, са недисциплинирани и тъй като те не успяват да дарят децата си с любов, те не ги научават и на ред.

Увеличаващата се зависимост на пасивно зависимите е по принцип още едно потвърждение за техния личен безпорядък. При тях има почти пълна липса на самодисциплина. Те не искат и не могат да отложат задоволяването на собствената си нужда от внимание. В своите отчаяни опити да създадат и запазят взаимоотношенията си те пренебрегват честността. Продължават връзки, които са вече изразходени и които би трябвало да зарежат. Най-важното е, че те нямат чувство за отговорност за самите себе си. Те гледат на другите, често дори и на собствените си деца, като на източник на своето щастие и реализиране и съответно, когато са нещастни и неосъществени, те обвиняват за това другите. Оттук следва, че те непрекъснато изпитват гняв, защото винаги получават един вид отказ от страна на другите хора, които реално не могат да задоволят постоянно потребността им да бъдат щастливи. Имам колега, който често ми казва: „Да си позволиш да зависиш от някой друг е най-лошото нещо, което можеш да си сториш. По-добре да си зависиш от хероина. Докато го имаш, той никога няма да се обърне срещу теб - т.е. винаги ще си щастлив. Но ако очакваш друг човек да ти донесе щастие, то ти ще бъдеш безкрайно разочарован". В интерес на истината никак не е случайно, че най-честите смущения у пасивно зависимите, освен връзките им с други хора, идват от алкохола и наркотиците. Това са „пристрастените личности". Те са пристрастени към хората, „всмукват" ги и ги „поглъщат" и когато нямат хора под ръка, те често се обръщат към бутилката или спринцовката, за да ги заместят.

В обобщение, зависимостта може да ви изглежда любов, защото кара хората много силно да се прикрепят един към друг, но всъщност тя не е нищо друго освен форма на антилюбов. Генезисът на зависимостта е в родителската липса на любов, която се възпроизвежда. Зависимостта повече търси да вземе, отколкото да даде. Зависимостта подхранва инфантилизъм, а не развитие. Тя се стреми да ограничи или да хване в капан, а не да освободи. Най-накрая, зависимостта разбива, а не създава връзки, тя разрушава хората, вместо да им помогне да израснат.

Катексис без любов

Един от аспектите на зависимостта е, че тя не се интересува от духовното израстване. Зависимите хора мислят само за собственото си задоволяване и „изпълване", искат да бъдат щастливи, но не и да се издигнат, те не са склонни да приемат нещастieto, самотата и страданието, присъщи на процеса на развитие на духа. Те не се грижат за духовното израстване на партньора, на обекта на тяхната зависимост, стига им той да ги задоволява. Зависимостта е една от формите на поведение, за която ние неправилно използваме думата „любов", тъй като изцяло му липсва стремеж към духовно развитие. Сега ще разгледаме други такива форми и надявам се, ще стане ясно, че любовта никога не е единствено катексис, без отношение към развиването на духа.

Често говорим за хора, които обичат неодушевени обекти или някакви дейности¹¹. Ние казваме: „Той обича парите", „Той обича властта", „Той обича градинарството" или „Той обича да играе голф". Разбира се, индивидът може да надскочи нормалните човешки възможности, като работи по 60, 70, 80 часа на седмица, за да натрупа богатство и власт. И въпреки това работата по натрупването им може да не бъде самоиздигане сама по себе си. Всъщност ние често казваме за някой изявен магнат: „Той не е голяма личност, той е дребен и незначителен". Когато говорим колко много този човек обича парите и властта, ние въобще не го възприемаме като обичаща личност. Защо? Защото парите и властта за такъв човек са се превърнали в цел сами за себе си, а не са средство за духовно издигане. Единствената цел на истинската любов е духовното израстване, съпътстващо еволюцията на човека.

Хобито е занимание, насочено към себе си, а това е един вид подхранване с енергия за постигане на духовно израстване. Като обичаме себе си, ние се нуждаем от неща, които не са директно духовни. За да задоволим духа, трябва да задоволим и тялото. Ние се нуждаем от храна и подслон. Независимо от това колко сме се посветили на израстването, ние имаме нужда от почивка, спорт и развлечения. Светците също спят и дори пророците трябва да играят - оттук правим заключението, че хобито е способът, чрез който обичаме самите себе си. Ами ако хобито стане цел само по себе си, тогава то се превръща в заместител, вместо да бъде средство за постигане на

¹¹ Признавам, че тази концепция може да бъде и погрешна; че всяка материя, жива или не, може да притежава дух. Определянето ни като хора, различни от низшите животни и растения и от неживите земя и скали е една илюзия, ако погледнем на нещата от гледната точка на мистиката. Съществуват различни нива на разбиране. В тази книга аз говоря за любовта на определено ниво. За съжаление не мога да общувам на повече от едно ниво по едно и също време или да давам нещо повече от бегло описание на ниво, различно от това, което използвам в момента

саморазвитие. Понякога именно тази метаморфоза прави хобитата толкова популярни. На игрището за голф например може да видите застаряващи мъже и жени, чиято главна цел в живота е да направят още няколко удара. Това усилие им създава чувството, че постигат някакъв прогрес по принцип, докато всъщност са спрели своето развитие и се опитват с успехите в хобито да замажат собствените си очи. Ако поне малко обичаха себе си, те не биха си позволили с толкова страст да преследват такива незначителни цели с безславно бъдеще.

От друга страна, парите и властта може да бъдат средство за постигане на любовна цел. Един човек например може да се нагърби с една политическа кариера само за да използва властта си в полза на човечеството. Други хора се стремят към богатство, за да пратят децата си в добри училища или да си осигурят свободата и времето за придобиване на знания и размисъл, необходими за духовното им развитие. Такива хора не обичат парите и властта, а хуманността.

Сред многото други неща в тази глава искам да покажа, че употребяваме думата „любов“ много общо, неточно и относително, което от своя страна обърква разбирането ни за любов. Не очаквам, че езикът ще се промени в това отношение. И все пак, докато продължаваме да използваме думата за описание на връзка между нас и нещо от значение за самите нас, нещо, което катексирате, към което насочваме енергия, без оглед на качеството на тази връзка, ние ще продължаваме да имаме трудности при разграничаването на доброто от лошото, разумното от глупавото, благородното от подлото.

Като използваме нашата специфична дефиниция, става ясно, че може да обичаме само човешки същества. Това е така, защото само хората притежават дух, способен на съществено развитие. Вземете например домашните питомци. Ние „обичаме“ семейното куче. Храним го, къпем го, галим го, дресируем го и играем с него. Когато е болно, зарязваме всичко и отиваме при ветеринарния лекар. Ако умре или избяга, ние изпадаме в меланхолия. Дори за някои самотни хора без деца то може да се явява единствената причина, поради която все още живеят. Ако това не е любов, какво е тогава? Все пак нека видим какви са разликите между общуването с животно и връзката с човешко същество. Първо, комуникацията с любимото животно е силно ограничена в сравнение с общуването ни с други хора. Ние не знаем за какво мислят нашите питомци. Това неведение ни позволява да им приписваме своите чувства и емоции, което ни кара да ги чувстваме много близки. Това обаче може никак да не отговаря на реалността. Второ, ние сме доволни от домашните си животни само ако те ни се подчиняват безпрекословно. Това е принципът, според който избираме нашите питомци. Или се отърваваме от тях, ако те не ни слушат. Ние не задържаме любимци, които не се подчиняват или ни нападат. Единственото училище, на което пращаме животните си, това е училището за дресировка. А при връзка с хора ние искаме другият „да има свои собствени желания“. На практика това е желанието другият да бъде различен, което е една от характеристиките на истинската любов. Най-накрая, в отношенията си с питомците искаме да видим, че те са зависими от нас. Ние не ги отглеждаме, за да ни напуснат след това. Искаме ги близо до себе си, легнали покорно до камината. Ценим тяхната привързаност към нас, а не тяхната независимост.

Въпросът за „любовта“ към любимите животни е много важен, защото много, много хора са способни да „обичат“ само питомците си, а не могат да обичат истински други човешки същества. Голям брой американски войници сключват идилични бракове с германски, италиански и японски „военни годеници“, с които те не могат да осъществяват словесен контакт. Но когато техните „годеници“ научат английски, тези бракове започват да се разпадат. Служещите вече не могат да приписват своите собствени чувства, мисли, желания и цели на жените си. С други думи, те губят връзката от типа господар-питомец. Когато съпругите им научат английски, съпрузите започват да разбират, че тези жени имат идеи, мнения и цели, различни от техните. Тогава за някои от тях любовта се развива, но за повечето запада. Една свободна жена с право се пази от мъж, който при обръщенията си към нея използва думи, означаващи домашни животни. Той наистина може да я харесва само защото я асоциира с домашно животно, но не е в състояние да оцени нейната сила, независимост и самостоятелност. Може би най-тъжният пример за това явление е големият брой майки, които могат да „обичат“ децата си само докато са бебета. Такива жени има навсякъде. Те са идеални майки докъм втората година -безкрайно нежни, кърмещи с радост, непрекъснато любвеобилни, изцяло посветени на изхранването на бебетата си и изключително щастливи от това, че са майки. Но картината се сменя за един миг. С появата на собствена воля у детето - не се подчинява, отказва да играе, хленчи, започва само да се запознава със света - секва и майчината любов. Майката

загубва своя интерес към детето, престава да насочва енергия към него (декатексира го), приема го като неудобство. През това време майката чувства несекваща нужда да забременее отново и да има друго бебе. Обикновено това става и цикълът се повтаря. Ако ли пък не, може лесно да се забележи как тя търси някое чуждо бебе, обикновено съседско, върху което да излее цялата си „майчина“ любов, като при това напълно занемарява собственото си дете (или деца). За нейното дете „отвратителната втора година“ е не само край на ранното му детство, но и край на майчината любов. Болката и липсата, която то изпитва, е явна за всички освен за майката, заета с новото си бебе. В резултат на това обикновено израстват депресирани или пасивно зависими деца. .

Това предполага, че за „любовта“ към бебетата, питомците или дори към зависимите съпрузи е много подходящо да се използва терминът „майчин инстинкт“ или, по-общо казано, „родителски инстинкт“. Можем да я оприличим с инстинктивното поведение при влюбването, което не е истинска любов, защото не изисква усилия и не е резултат на съзнателен избор. Това чувство стимулира оцеляването на вида, но не допринася за духовното развитие. То е близко до любовта, тъй като спомага за създаването на връзки, благодарение на които би могла да се появи истинската любов. Но при все това е необходимо много повече, за да се получи здрав и продуктивен брак, за да се отгледат здрави и духовно израстващи деца и да се допринесе за човешката еволюция.

Въпросът е, че грижата за подхранването на растежа обикновено е и трябва да бъде нещо повече от просто хранене. Грижата за подхранването на духовното израстване е много сложен процес, който не може да бъде управляван от инстинктите. Майката, спомената в началото на тази част, която не пуска сина си да ходи на училище с автобуса, е подходящ пример за случая. Всеки Ден го кара с колата до училище и обратно, по този начин се грижи за него, само че той не се нуждае от това. Нейната прекалена загриженост явно забавя, вместо да ускорява процеса на духовното му развитие. Други подходящи примери: майки, които дават все повече храна на и без това понапълнелите си деца; бащи, които купуват на синовете си цели сандъци с играчки, а на дъщерите си - цели гардероби с дрехи; родители, които не поставят ограничения и не могат да отказват. Любовта не е просто отдаване. Тя е разумно отдаване и разумно въздържане. Тя е разумна похвала и разумна критика. Любовта е разумно смърмяне, спорене, противопоставяне и напътствие, ускорение и задържане, успоредно с морална подкрепа. Тя е предводителство. Думата „разумно“ показва необходимостта от преценка, а преценката изисква нещо повече от инстинкт, тя изисква премислено и често болезнено вземане на решения.

Саможертвата

Има много мотиви за неразумно отдаване и пагубно полагане на грижи, но тези случаи винаги имат едно основно сходство: даващият, под маската на любовта, откликва на собствените си нужди, без да взема предвид нуждите на „получаващия“. Един пастор дойде с неохота при мен, защото жена му страдаше от хронична депресия, а двамата му сина бяха изхвърлени от колежа и бяха под психиатрично наблюдение. Цялото семейство беше „болно“, но въпреки това отначало пасторът отказваше да приеме, че самият той може да е донякъде причината за тяхното разстройство. „Правя всичко, което е по силите ми, за да се грижа за тях и проблемите им - отбеляза той. - Няма минутка, през която да не мисля за тях“. Анализирайки положението, аз открих, че този човек се беше посветил на целта да задоволява всички желания на жена си и децата си. Той беше купил нови коли и на двамата си сина, освен това той беше платил и осигуровките. Всичко това го беше направил въпреки усещането си, че те трябва да се грижат повече за себе си. Всяка седмица той водеше жена си на опера или на театър в града, при все че въобще не обичаше да ходи в града, а операта го отегчаваше до смърт. Въпреки че беше много зает човек, той прекарваше цялото си свободно време в разтребване на къщата и разчистване след синовете и жена си, които изпитваха отвращение към поддържането на реда.

- Не се ли уморявате от това непрестанно себеотдаване? - попитах аз.

- Разбира се - отговори той. - Но какво друго ми остава да правя? Обичам ги и съм твърде състрадателен, за да ги оставя без моите грижи. Толкова съм загрижен, че никога няма да ги оставя с незадоволени желания. Може да не съм идеален, но поне много ги обичам.

Интересно е, че баща му се оказа учен с голямо име, но алкохолик и донжуан, който въобще не се бе грижил за семейството си. Постепенно пациентът с моя помощ успя да разбере, че като дете той се зарекъл да стане нещо различно от баща си, да бъде толкова състрадателен и грижовен, колкото баща му е бил безсърдечен и груб. След известно време дори осъзна, че е заложил много, за да запази

представата за себе си като състрадателен и любящ човек и че както кариерата му като свещенослужител, така и цялото му поведение са били посветени на съхраняването на тоя имидж. Не успя обаче да разбере много лесно в каква степен инфантилизира семейството си. Продължаваше да се обръща към жена си с „моето котенце“, а към големите си синове с „малките ми“. „Как иначе да се държа? - не преставаше да пита. - Може би наистина моята любов е реакция срещу поведението на баща ми, но това не означава, че трябва да престана да обичам и да се превърна в „мръсно копеле“ Той трябваше да бъде научен, че любовта е сложна дейност, изискваща участието на цялото му същество - както на разума, така и на сърцето. Заради желанието да бъде колкото се може по-различен от баща си той не беше изградил гъвкава система за изразяване на своята любов. Сега трябваше да се научи, че да лишаващ, когато е необходимо, е по-състрадателно, отколкото да даваш без време, и че поощряването на независимостта е повече признак на любов, отколкото загрижеността за човек, който не се нуждае от нея. Дори се наложи да бъде научен, че изразяването на собствения му гняв, разочарования и очаквания е също толкова важно за психичното здраве на семейството му, колкото и неговата саможертва, че любовта трябва да се изразява не само посредством работлепно съгласие, а и чрез противопоставяне.

Той постепенно разбра, че е причина за инфантилността на семейството си, и започна да се променя. Престана да ходи след всички в къщата и да разтребва, открито се ядосваше на тяхната немарливост. Отказа да продължи плащането на осигуровките за колите на синовете си, като им каза, че ако искат да карат, ще трябва да плащат. Предложи на жена си да отиде сама на опера в Ню Йорк. При осъществяването на тези промени трябваше да поеме риска да стане „лошият“ и да изостави ролята си на всемоу изпълнител на чуждите желания. Въпреки че предишното му поведение беше мотивирано преди всичко от стремежа да запази имиджа си на човек, който обича, вътре в себе си той беше способен да обича истински и затова намери сили да извърши тези промени. Отначало и жена му, и синовете му реагираха остро, но скоро единият син отново го прие в колежа. Другият си намери по-добра работа, а жена му започна да се наслаждава на новата си независимост и да се развива по свой собствен начин. Самият той стана много по-добър като пастор и започна да преоткрива удоволствието от живота.

Тази заблудена любов граничи с много по-сериозно извращение на любовта - с мазохизма. Лаиците обикновено свързват садизма и мазохизма единствено със секса, смятайки ги за сексуални удоволствия, причинени от физическата болка. Всъщност истинският сексуален садомазохизъм е сравнително рядко срещано психопатологично отклонение. Много по-разпространен и най-вече по-сериозен е социалният садомазохизъм, в който хората несъзнателно желаят взаимно да си причинят и изпитат болка чрез своите несексуални междуличностни отношения. Една жена например търси помощта на психиатър, защото е депресирана поради това, че мъжът ѝ я напуснал. Тя разказва на психоаналитика една безкрайна история за постоянно повтарящи се грехове на нейния съпруг - не ѝ обръща никакво внимание, има куп любовници, проиграва на хазарт парите за храна, отива някъде и с дни не се връща, прибира се пиян и я бие, най-накрая я зарязва с децата навръх Коледа - навръх Коледа! Неопитният терапевт ще откликне със състрадание към скръбта на „горката“ жена и на нейната „история“. Само че това усещане бързо се изпарява, след като се изяснят някои обстоятелства. Първото нещо, което открива аналитикът, е, че тези взаимоотношения са с двайсетгодишна давност и че жената два пъти се е развеждала с мъжа си, но и двата пъти се е омъжвала повторно за него, че са се разделяли безброй пъти, след което винаги са се сдобрявали. След като поработи с нея месец-два, за да ѝ помогне да развие чувство на независимост и когато започне да му се струва, че всичко върви добре и че жената явно харесва спокойния живот, далеч от съпруга си, терапевтът вижда как цикълът отново се повтаря. Жената идва в кабинета щастлива и съобщава: „Е, Хенри се върна. Обади ми се оня ден и каза, че иска да ме види, така че се срещнахме. Помоли ме да го прибера и понеже наистина изглежда променен, аз се съгласих“. Когато терапевтът се опитва да посочи, че този модел се е оказал пагубен за тях в досегашната им връзка, жената казва: „Но аз го обичам. Не можете да отхвърлите любовта“. Ако аналитикът се опита да проучи тази „любов“ с по-голяма настойчивост, пациентката се отказва от лечението.

Добре тогава, на какво се дължи това? В опита си да разбере какво е станало, психиатърът си спомня нескриваното удоволствие, с което жената е разказала за лошото отношение на мъжа ѝ към нея, и изведнъж се появява доста странна идея: може би тази жена понася греховете на съпруга си, дори ги търси заради самото удоволствие да говори за тях. Но от какво естество е това удоволствие?

Психиатърът си припомня нейната убеденост за собствената ѝ невинност. Възможно ли е най-ценното нещо за нея да бъде чувството за морално превъзходство и че за да го запази, ѝ е необходимо да се отнасят лошо с нея? Естеството на нещата започва да се проявява. Позволявайки да се отнасят лошо към нея, тя изпитва превъзходство над другите. Накрая може дори садистично да се наслади на удоволствието да види как мъжът ѝ е коленичил, молейки се да го прибере въщи. За момент той признава, че тя стои по-високо от него. Това е моментът на отмъщението. При изследването на такива жени най-често се установява, че те са били унижавани през детството си. В резултат на това търсят отмъщение чрез чувството си на морално превъзходство, което от своя страна изисква ново унижение. Ако светът се отнася добре към нас, ние не изпитваме нужда да си отмъстим. Ако отмъщението е цел на живота ни, ще трябва да си докажем, че светът е лош за нас, за да можем да мотивираме целта си. Мазохистите смятат, че тяхното покорно приемане на малтретирането е проява на любов, докато всъщност то им е необходимо в непрестанното търсене на отмъщение и по принцип се мотивира с омраза.

Въпросът за мазохизма хвърля светлина върху още едно голямо заблуждение, свързано с любовта - че тя е саможертва. По силата на това убеждение жената-мазохист възприема своята толерантност към лошото отношение спрямо самата нея като саможертва и респективно като любов. Поради това тя не може да осъзнае своята омраза. Пасторът също мислеше, че самопожертвувателното му поведение е любов, въпреки че то не бе мотивирано от семейството му, а от собственото му желание да запази имиджа си. В началото на лечението той постоянно разправяше как „полагал грижи“ за жена си и синовете си, опитвайки се да внуши, че от тези грижи самият той не е имал никаква полза. Но всъщност това не отговаряше на истината. Винаги когато си мислим, че вършим нещо само заради другите, по някакъв начин се опитваме да избягаме от своята отговорност. Каквото и да правим, то става, защото такъв е нашият избор, а това е нашият избор, защото той ни задоволява най-пълно. Каквото и да вършим за другите, ние го правим, защото така задоволяваме някаква своя потребност. На родители, които казват на децата си: „Трябва да сте ни благодарни за това, което сме направили заради вас“, винаги в значителна степен им липсва любовта. Всеки, който истински обича, познава удоволствието от любовта. Когато наистина обичаме, то постъпваме така в резултат на съзнателния си избор. Ние имаме деца, защото ги искаме, и ако сме обичащи родители, то е, защото сме го искали. Вярно е, че любовта предизвиква промени в личността, но това е разширяване на рамките, а не саможертва. Както ще видите по-нататък, истинската любов е начин на самозареждане, дори нещо повече, вместо да стеснява, тя разширява личността и я изпълва вместо да я изчерпва. Любовта е толкова егоистична, колкото и нелюбовта. Това е още един парадокс, при който виждаме, че любовта е едновременно егоистична и неегоистична. Само че не това я разграничава от нелюбовта. Различава ги тяхната насоченост. Истинската любов търси и се стреми към духовното извисяване, а целта на неистинската любов винаги е нещо друго.

Любовта не е чувство

Както вече казах, любовта е действие, дейност. Това ни довежда и до последната погрешна представа за любовта, която се нуждае от коментар. Любовта не е чувство. Наистина много хора, които изпитват любовно чувство и действат според него, фактически следват един разрушителен път, нехарактерен за любовта. От друга страна, човек, който наистина обича, често се държи много добре, дори може да покаже обич и да предприеме конструктивно действие спрямо човек, когото в действителност не харесва и дори го намира за отблъскващ в някои отношения.

Чувството на любов е емоцията, която придружава катексиса. Катексисът, ако си спомняте, бе процесът, при който даден обект придобива значение за нас. Веднъж придобил значение за нас, обектът, обикновено наричан „любовен обект“, се изпълва с нашата енергия, сякаш е част от самите нас. Тази връзка между нашата личност и този обект, в който сме вложили себе си, се нарича катексис. Можем да имаме множество такива връзки едновременно. Процесът на изтегляне на нашата енергия от „любовния обект“, при което той изгубва значимостта си за нас, се нарича декатексис. Погрешната представа, че любовта е чувство, съществува, защото объркваме катексиса с обичането. Тази грешка е разбираема, след като процесите си приличат, но все пак помежду им съществуват някои недвусмислени различия. Първо, както вече казахме, възможно е да катексираме всякакъв обект - жив или нежив, със или без дух. Така човек може да катексира акции от борсата или някакво бижу, като в същото време изпитва обич към тези неща. Второ, фактът, че сме катексирали друго човешко

същество, не означава, че ни интересува неговият духовен свят. Зависимият човек на практика се страхува от духовното развитие на катексирания от него партньор. Майката, която взе сина си до училище и обратно, беше катексирала момчето - за нея беше важно то, а не духовното му издигане. Трето, интензивността на катексиса често няма нищо общо с нашия разум и ангажиране на съзнанието. Двама непознати се срещнат в бар и се пожелават така, че нищо - нито предварително назначени срещи, нито дадени обещания и семейна стабилност - не е по-важно в този момент от осъществяването на сексуална връзка. Накрая нашият катексис може да бъде кратък и мимолетен. Веднага след като споменатата двойка се насити един на друг, двамата може да решат, че не се привличат и желаят да се разделят. Можем да декатексираме нещо толкова бързо, колкото бързо сме го катексирали.

От друга страна, истинската любов съчетава съзнателно отдаване и проява на разум. Когато сме загрижени за духовното израстване на другия, ние знаем, че липсата на ангажираност може да навреди и че самата ангажираност е вероятно необходима, за да осъществим ефективно нашата загриженост. Поради тази причина съзнателната ангажираност е сред основните принципи на психотерапевтичната връзка. Почти невъзможно е пациент да постигне духовно издигане без „терапевтичен съюз“ с аналитика. С други думи, преди пациентът да рискува с големите промени, той трябва да усети сигурността и силата, които идват от убеждението, че психиатърът е стабилен съюзник. За да се стигне до това убеждение, психотерапевтът трябва да демонстрира на пациента, а това не става за кратко време, непрестанна и задълбочена загриженост, която може да се породи само при наличие на способност за ангажиране. Това не означава, че аналитикът винаги е в настроение да слуша пациента си. Отдаденост има, когато той слуша, независимо дали му харесва, или не. В брака е същото. В един стабилен брак, както и по време на една плодотворна терапия, партньорите трябва редовно и съзнателно да изслушват проблемите на другия, независимо как се чувстват. Както вече споменахме, рано или късно двойките се разлюбват и точно тогава идва моментът, когато се появява възможност за пораждаване на истинската любов. Когато съпрузите започнат взаимно да се отегчават, когато биха предпочели компанията на някой друг, тогава любовта им се подлага на изпитание и се разбира дали е истинска или фалшива.

С това не искам да кажа, че при конструктивни връзки, каквито са бракът и интензивната психотерапия, партньорите не се катексират взаимно. Напротив, исках да кажа, че истинската любов надраства катексиса. Когато любовта съществува, може да няма катексис или чувство на обич. По-лесно е - и естествено по-приятно - да обичаш при наличието на катексис и любовно чувство, но е възможно да обичаш и без тях. Всъщност именно при реализацията на тази възможност могат да се различат истинската, върховната любов от елементарния катексис. Ключовата дума при разграничаването е „воля“. Аз определих любовта като воля, като стремеж да се надскочиш с цел да удовлетвориш своето или нечие друго духовно развитие. Истинската любов е проява по-скоро на волята, отколкото на емоционалността. Човекът, който обича истински, го прави, защото така е решил. Той се е отдал на любовта, независимо дали изпитва чувство на любов, или не. Ако то съществува, то е добре дошло, но ако отсъства, отдаването на любовта, волята за любов, пак се проявява. Следователно за този, който обича, не само е възможно, но е и необходимо да не се поддава на любовно чувство. Може да срещна жена, която силно ме привлича, но след като едно приключение с нея би се отразило зле на брака ми, ще кажа: „Искам, но не бива“. Поради подобни причини може да откажа да поема лечението на някоя привлекателна пациентка, която не се нуждае кой знае колко от помощ, защото вече съм се посветил на другите си пациентки, които не са толкова хубави, но имат много по-сериозни проблеми. Любовните ми чувства са неограничени, за разлика от способността ми да обичам. Значи трябва да избира човек, върху когото да фокусирам тази си способност и към когото да насоча волята си. Истинската любов не е чувство, което ни обзема. Тя е обмислено ангажиращо решение.

Общата тенденция да бъдат обърквани любовта и любовното чувство позволява на хората да се самозалъгват. Един алкохолик, чиято жена и деца в момента изключително се нуждаят от неговото внимание, може да седи в някой бар и да разправя през сълзи на бармана: „Аз наистина обичам семейството си“. Хората, които се отнасят небрежно към децата си, често смятат себе си за най-любящите родители. Явно е, че тенденцията да се смесва любовта с чувството на обич представлява един вид самозадоволяване. Лесно и много приятно е да откриеш доказателства за любов в чувствата си. Много трудно и мъчително е да търсиш такива доказателства в действията си.

Но тъй като истинската любов често надхвърля краткотрайните чувства на катексиса, ще бъде вярно, ако кажем; „Любовта е това, което тя прави". Истинската и неистинската любов са като доброто и злото. Те са обективни, а не изцяло субективни явления.

Вниманието

След като разгледахме някои от нещата, които не са част от любовта, нека сега се обърнем към съставните ѝ части. Споменах в увода към тази глава, че в определението за любовта широко място заема усилието. Като предприемаме някаква стъпка за разширяване на собствените си граници, ние го правим, преодолявайки инерцията на мързела или противопоставяйки се на страха. Едното наричаме работа, а другото смелост. В такъв случай любовта или е вид работа, или вид смелост, насочени към задоволяване на потребността, наша или чужда, от духовно израстване. Но от това, че е възможно да проявяваме кураж и работоспособност и в други направления, не следва, че те винаги са любов. Обратното е абсолютно вярно: любовта винаги е или работа, или смелост и няма изключения от това правило.

Формата, която любовната работа по принцип приема, е вниманието. Когато обичаме някого, ние го удостоверяваме със своето внимание, грижим се за неговото израстване. Същото важи и при положение, че обичаме себе си. Актът на отдаване на внимание изисква от нас да оставим предишните си мисли и грижи и както бе описано при метода на „изключването", активно да пренасочим съзнанието си. Вниманието е продукт на нашата воля, то е резултат от противопоставянето срещу инерцията на собствения ни разум. Както Роло Мей казва: „Ако анализираме волята с всички средства на модерната психология, ние ще открием, че в основата ѝ стоят вниманието и наклонностите. Усилието при волевия процес е усилие на вниманието, напрежението на волята е стремеж да запазим съзнанието си ясно, да фокусираме своето внимание"¹².

Много характерен и важен път, по който упражняваме вниманието си, е слушането. Ние прекарваме огромна част от своето време в слушане и повечето отива на вятъра, защото не се концентрираме достатъчно. Един индустриален психолог веднъж ми каза, че времето, отделено за обучаване на децата по някои предмети в училище, е обратно пропорционално на необходимостта да използват тия знания в живота. Един бизнесмен, грубо казано, прекарва един час от деня в четене, два в говорене и осем в слушане. И въпреки всичко децата ни в училище прекарват много време, за да се научат да четат и пишат, много малко как да говорят и въобще не се учат да слушат. Не смятам, че учебната програма трябва да бъде пропорционална на това, което правим после, но смятам, че няма да е лошо да дадем по някой съвет на децата си как да слушат. Не че това се постига толкова лесно, но поне да разберат, че за да слушаш добре, трябва да положиш усилия. Слушането е и проява на внимание и необходимост. Повечето хора не умеят да слушат, тъй като не разбират това или не желаят да положат усилие.

Неотдавна присъствах на една лекция, изнесена от известен учен, върху аспектите на връзката между психологията и религията. Не бях новак в материята, имах свои проучвания по въпроса и това ми позволи да разбера, че лекторът е далновиден и мъдър човек. Също така усетих и любов в изключителното му усилие да общува чрез предоставените от него примери и непостижимо абстрактни концепции, които за нас, неговата аудитория, бяха трудни за разбиране. И затова го слушах с всичкото внимание, на което., бях способен. За този час и половина, през който той говори, лицето ми беше плувнало в пот в залата с климатична инсталация. Когато свърши, имах пулсиращо главоболие, мускулите на врата ми се бяха схванали и се чувствах изтощен. Въпреки увереността ми, че не съм разбрал повече от половината от казаното, бях възхитен от изумителните прозрения, до които ме беше довел този голям учен. През почивката се разходих и се заслушах в отзивите и коментарите на претенциозната публика. Общо взето, тя бе разочарована. Тя очакваше повече, тъй като ѝ бе известна репутацията на лектора. Болшинството констатираха, че е трудно да се следва линията на мисълта му. Според тях стоеше под въпрос компетентността му като лектор. Една жена се произнесе при всеобщо съгласие: „Той всъщност нищо не ни каза".

Противоположно на другите, аз чух и разбрах голяма част от това, което каза този мъдър човек, само защото имах желанието да работя, за да го чуя. За това имаше две причини: първо, знаех, че той наистина е голям учен и лекцията му ще бъде много ценна, и второ, имах интерес по въпроса и наистина исках да погълна онова, което той ще ми каже, за да мога да осъществя крачка напред в

¹² Rollo May. *Love and Will* New York, 1969, p. 220

духовното си развитие. Слушането ми беше акт на любов. Аз го обичах, защото смятах, че си струва да отделя време за такъв извисен мъж, и обичах себе си, защото имах желанието да поработя за своя растеж. След като той беше учителят, а аз ученикът, той даваше, а аз получавах, моята любов беше насочена предимно към мен самия, мотивирана от това, какво мога да взема от нашата връзка, а не какво мога да дам. Независимо от това много е възможно той да е усетил интензивността на моята концентрация, моето внимание и любов и така да е бил възнаграден. Любовта е двустранен процес, реципрочен феномен, в който получаващият дава и даващият получава.

От този пример на слушане в ролята на получаващи нека се обърнем към най-честата възможност да слушаме в ролята на даващи - да слушаме децата си. Този процес е различен в зависимост от възрастта на децата. Ако му се даде шанс, един първолак ще говори, без да спира. Как можем да се справим с това непрекъснато бърборене? Може би най-лекият начин е да му забраним. Вярвате ли, или не, но има семейства, в които на децата им е забранено да говорят, там законът „Децата трябва да се виждат, но не и да се чуват“ важи 24 часа на ден. Такива деца никога не се включват в разговора, те безмълвно гледат възрастните от някой ъгъл - мълчаливи наблюдатели в сянка. Вторият начин е да позволиш дърдоренето, но просто да не го слушаш. Така детето ти се обръща към теб, но всъщност говори на въздуха и на себе си, като създава шум, който може и да не бъде дразнещ. Третият начин е да се правиш, че слушаш, като наред с това продължаваш да вършиш това, с което си се захванал, демонстрирайки внимание с инцидентни и невинаги подходящи „Ъ-хъ“, или „Много хубаво“. Четвъртият начин е селективното слушане, което по своята същност спада към третата група. Тук родителите може и да наострят уши, ако детето казва нещо интересно, като се надяват да отделят плявата от житото без много усилие. Проблемът е, че способността ни да пресяваме ефективно не е много добре развита и затова оставяме много плява, а доста от житото пропускаме. Петият и последен, начин, естествено е, когато наистина слушаме децата си, като им отдаваме пълно внимание и претегляме всяка тяхна дума и вникваме в смисъла ѝ.

Тези пет начина на слушане на детското говорене бяха представени в грацията с оглед на усилието, което те изискват, като при последния, пети метод - истинското слушане, се изисква най-голямо напъгане в сравнение с останалите четири. Читателят може наивно да допусне, че аз ще препоръчам винаги да слушате децата си по петия начин. Ни най-малко. Първо, едно шестгодишно хлапе е склонно да говори толкова дълго, че ако родителят му го слуша с пълно внимание, не ще има време да свърши друга работа. Второ, това би било много отегчително, защото по принцип дърдоренето на едно хлапе е скучно нещо. Това, което е необходимо, е умереното съчетаване на петте начина. Понякога трябва да бъде казано на децата да млъкнат, когато например нашето внимание е много необходимо в друга насока, когато те грубо прекъсват или се опитват да наложат своето превъзходство по враждебен или неадекватен начин. Често едно дете ще си побъбри за самото удоволствие от бърборенето, така че няма смисъл да му отделяме внимание, след като виждаме, че то се забавлява и не иска нищо от нас. В други случаи на децата не им е достатъчно да разговарят само със себе си, а желаят и да почувстват контакт с родителите си и тази тяхна потребност може доста успешно да бъде задоволена, като се престорим, че слушаме. В такива случаи децата търсят в контакта близост, а не общуване и престореното слушане удовлетворява нуждата им от съпричастност. На децата често им се харесва ту да се включват, ту да излизат от общуването и те могат да разберат селективното слушане на родителите си, тъй като те самите общуват селективно. Те знаят, че това е правилото на играта. Фактически много малка част от цялото време, в което приказват, децата се нуждаят от истинско слушане. Една от трудните задачи на родителите е да определят кога какъв стил на слушане да използват, като се стараят да задоволят променящите се потребности на своите деца.

Такова равновесие рядко се постига, защото много родители не искат или не могат да отделят необходимата енергия за истинско слушане. Може би така е с повечето родители. Те може да си мислят, че слушат, докато всъщност само се преструват, и това самозалъгване им помага да скрият своята леност от самите себе си. Истинското слушане, без значение колко е кратко, изисква изключителни усилия. Първо, то изисква пълна концентрация. Не може да слушаш истински и да вършиш нещо друго. Един родител, който иска да чуе детето си, трябва да остави всички свои грижи и занимания. Времето за истинско слушане трябва да е посветено само на детето, то трябва да бъде „Времето на детето“. Ако не си в състояние да отложиш всичко, включително и собствените си грижи, значи нямаш желание да слушаш истински. Второ, усилието да се концентрираш максимално

върху думите на шестгодишно дете е много по-голямо от усилието, необходимо за изслушването на някой голям лектор. Детската реч е неравномерна - непредсказуеми словесни изблици, следвани от паузи и повторения, - което затруднява концентрацията. От друга страна, детето обикновено говори за неща, които са твърде далеч от възрастните и които не представляват никакъв интерес за тях, докато големият лектор говори пред аудитория, дошла да го слуша, именно защото се интересува от това, което той ще й каже. С други думи, скучно е да слушаш едно шестгодишно хлапе, което прави концентрирането двойно по-трудно. Оттук следва, че да слушаш истински едно дете на такава възраст е тежък труд и изпитание на любовта ти. Без мотивацията любов родителят никога не би се справил.

И все пак защо да ни е грижа? Защо трябва да хабим усилия, за да слушаме бърборенето на шестгодишно дете? Първо, желанието да го направиш е най-доброто доказателство за твоето уважение към детето. Ако то получи същата почит, каквато ти би отдал на големия лектор, то ще се почувства ценено и ще придобие самочувствие. Няма друг начин да научиш децата си, че са ценени, освен като им покажеш, че ги цениш. Второ, колкото по-ценени се чувстват те, толкова повече ще започнат да говорят за неща с действителна стойност. Така ще се издигнат на нивото на това, което очакваш от тях. Трето, колкото повече слушаш детето си, толкова по-добре ще разбереш, че в детското бръщолевене, невинно на пръв поглед, има много важни неща. Поговорката, че дълбоката мъдрост излиза през „бебешката уста“, е неоспорим факт за човек, който истински слуша своите деца. Ако им отделяш внимание, ще разбереш, че те са удивителни индивиди. И колкото по-ясно разбереш това, толкова повече ще искаш да ги слушаш и толкова повече ще научиш. Четвърто, колкото по-добре опознаеш детето си, толкова по-добре ще се ориентираш на какво да го научиш. Ако не знаеш достатъчно за него, ще се опитваш да го приучаваш на неща, които то не е готово да поеме или които вече знае и разбира може би по-добре от теб. Накрая, колкото повече детето чувства, че го цениш, че го смяташ за необикновен индивид, с толкова по-голямо уважение ще ти отвърща. На колкото по-важни неща научиш децата, толкова по-голямо ще бъде желанието им да се учат от теб и толкова по-удивителни ще станат те. Ако читателят е забелязал цикличния характер на процеса, той е на верен път. Също така това е признак, че оценява истината за взаимозависимостта в любовта. Това е цикъл на духовно развитие и еволюция. Ценностите създават ценности. Любовта поражда любов. Родители и деца се завихрят все повече и повече в танца на любовта.

Дотук ние говорихме, имайки предвид около шестгодишни деца. С по-голямо или по-малко дете взаимоотношенията търпят промяна, но принципът остава един и същ. С по-малките общуването има изразен неезиков характер, но въпреки това съществуват моменти, когато се изисква пълна концентрация. Не можеш да играеш на „Хвърчи, хвърчи“, ако мислено си някъде другаде. Юношите се нуждаят от по-малко количество време за слушане като цяло, но от повече време за истинско слушане, отколкото шестгодишните. Те не са склонни да бъррят безцелно, но затова пък, за разлика от по-малките деца, когато говорят, изискват пълното внимание на родителите.

Необходимостта да бъдеш слушан от родителите си не изчезва с възрастта. 30-годишен мъж, талантлив професионалист, при лечение на чувство за напрегнатост, свързано с понижено самочувствие, си спомни нееднократно повтаряли се случаи от детството му, когато неговите родители, също професионалисти, били демонстрирали нежелание да го слушат, за което той каза, че било без значение. Най-ясният и жив спомен (и в същото време най-болезнен) беше от двайсет и втората му година, когато за написването на необикновено добра дипломна работа той бил награден и завършил колежа с отличие. Родителите му били много доволни от това, тъй като те имали големи амбиции за сина си. И независимо от факта, че копие на неговата дисертация преседяло цяла година на видно място в дневната и че той самият им намеквал, „ако искат, да хвърлят едно око“, нито един от тях не намерил време да я прегледа. „Аз се осмелявам да кажа, че те щяха да прочетат - каза той към края на терапията. - Осмелявам се да кажа, че дори щяха да ме поздравят за работата, ако им бях поставил въпроса пряко: вижте, бихте ли прочели моята дисертация? Искам да видите нещата, които имат значение за мен, от какво естество са моите интереси и мисли. Но това би означавало, че им се моля да ме изслушат. Аз пък щях да се проклинам, ако на 22 години отидех да ги увещавам да ми обърнат внимание. От това нямаше да се почувствам по-ценен“.

Истинското слушане и пълната концентрация на партньора в общуването са доказателство за любов. Съществена част от истинското слушане е дисциплината на „изключването“, на временното отказване от предубежденията, от своята гледна точка и желания, за да можем да навлезем

максимално във вътрешния свят на говорещия. Сливането на говорещия със слушателя фактически представлява разширяване на собствените ни граници, увеличаване на нашите познания. Нещо повече, след като слушането изисква изключване, отдалечаване от себе си, то също така изисква временно пълно приемане на другия. Като види това, говорещият ще се почувства по-малко уязвим и ще склони да отвори картата на съзнанието си за слушателя. По този начин и двамата участници в речевата ситуация взаимно ще се оценят и танцът на любовта ще може да се завихри отново. Енергията, необходима за дисциплината на изключване и за фокусиране на вниманието, е толкова голяма, че може да бъде постигната само с любов и желание за извисяване. В повечето случаи тази енергия се оказва недостатъчна. Дори когато в нашия бизнес или социални контакти ни се струва, че слушаме много усърдно, ние обикновено правим това по принципа на селекцията, по предварително установен ред, като същевременно се чудим как да постигнем желаните резултати, как да свършим по-бързо с разговора или поне да го насочим в посока, която би ни била по-удобна.

Понеже истинското слушане е любов в действие, то е изключително необходимо в брака. И въпреки това повечето двойки никога не го прилагат както трябва. Когато те дойдат при нас за съвет или терапия, едно от главните условия за успешното развитие на процеса е да ги научим как да се изслушват. Много често не успяваме, защото енергията и дисциплината, които трябва да вложат, им се струват повече, отколкото те биха искали да дадат. Нерядко двойките са учудени, дори ужасени, когато чуят, че едно от нещата, които трябва да направят, е да си говорят по предварителна уговорка. Струва им се грубо, не-романтично и неспонтанно. Но истинското слушане може да се получи само тогава, когато му отделим достатъчно време и условията спомагат за това. Не се получава, когато хората шофират или готвят, когато са уморени или нервни, когато им се спи или имат някаква спешна работа. Романтичната „любов“ не изисква усилия и двойките често с неохота подхождат към дисциплината и усилието, към истинското слушане и любов. Но все пак, ако пристъпят към тях; резултатите са изключителни. Отново и отново чуваме как съпруг, веднъж тръгнал по вярната пътека, казва на жена си: „Женени сме от 29 години, а аз досега не съм знаел нищо за теб“. Това е сигурен признак за започналото духовно развитие в брака.

Способността да се слуша истински може да се подобри с практикуване, но тя никога не се превръща в процес, за който не са нужни усилия. Тази способност е и необходим реквизит за всеки психиатър, въпреки че по време на „петдесетминутния час“ понякога се улавям в разсеяност. Случи ли ми се да загубя връзката в асоциациите на пациента, аз казвам: „Извинете ме, но си позволих мислено да се отклоня от това, за което говорехте. Бихте ли повторили последните няколко изречения?“ Интересното е, че пациентите никога не се сърдят, когато това ми се случи. Напротив, те интуитивно разбират, че способността да се слуша е и улавяне на пропуските, които се получават при разсейване, и когато им кажа, че вниманието ми е било отклонено, те се убеждават, че по принцип аз много последователно ги слушам. Оказва се, че това тяхно убеждение има забележителна терапевтична стойност. В приблизително една четвърт от случаите, независимо дали става дума за деца или възрастни, за кратко време се постига значителен напредък още преди да са открити корените на проблемите или да са направени някакви значими разяснения. Според мен най-важната причина за съществуването на този феномен е чувството на пациента, че го слушат внимателно, което може би му се случва за първи път от години или за първи път в живота.

Докато изслушването е най-важната форма на внимание, другите форми също са много необходими, особено във взаимоотношенията с децата. Разнообразието на такива форми е голямо. Една от тях е играта. При бебетата това ще бъде игра на „Хей ръчички“ или на „куку“, при шестгодишните ще бъде правене на фокуси или криеница, при дванайсетгодишните - бадминтон или трикове с карти и т.н. Четенето също е форма на внимание към малките, каквото е и помагането при писането на домашните при по-големите. Като семейни дейности са важни: ходенето на кино, на пикник, на излети или панаири, правенето на карнавал и т.н. Някои форми на внимание представляват просто обслужване на детето: седенето на пейката в парка, докато четиригодишното дете играе, или почти непрестанното шофиране, което изисква юношата. Общото между тези форми е, че те налагат отделяне на време за детето. Времето, прекарано с тях, ни отваря безброй възможности да ги наблюдаваме и опознаваме по-добре. Научаваме как понасят загубата - добре или зле, как си пишат домашните, как си учат уроците, какво ги интересува и какво не, кога са смели и кога се плашат, - а това е жизненоважна информация за един любящ родител. Наред с това времето, прекарано с децата, ни дава много възможности да ги научим на някои практически неща и на основните принципи на

дисциплината. Една от полезните страни на съвместните дейности с децата е, че така можем да ги наблюдаваме и напътстваме. Това е основен принцип на терапията чрез игра. Опитният детски психиатър е много умел в използването на времето, прекарано с децата в игри, за да направи важни проучвания и терапевтични намеси.

Да държиш под око детето на плажа, да се концентрираш върху нескончаемата история за един шестгодишен хлапак, да учиш сина си как да шофира още на 12 години, да слушаш внимателно как е минал денят на човека до теб и да вникнеш в проблемите му, да се стараеш да бъдеш безкрайно търпелив и загрижен - всичко това често е отегчително, нередко е неудобно и неизменно-изисква пределна енергичност, но това значи работа. Ако сме мързеливи, въобще няма да го правим. Ако сме по-малко мързеливи, ще го правим от време на време. След като любовта е работа, същността на нелюбовта е леност. Проблемът за леността е изключително важен. Това е скрита тема в първата част за дисциплината, която продължава във втората част за любовта. Ще се спрем на нея и в последната част, когато вече ще сме придобили по-ясна представа.

Рискът да загубиш

Акът на любовта - личностното разгръщане, - както вече казах, изисква изправяне срещу инерцията на леността (работа) или срещу бариерата, породена от страха (смелост). Нека сега прехвърлим вниманието си от работата към смелостта в любовта. Като разширяваме границите на личността си, ние навлизаме в нови територии. Ставаме различни и правим неща, към които не сме привикнали. Ние се променяме. Усещането на промяната поражда страх - винаги е било така, така и ще бъде. Хората овладяват страха от промяната по различни начини, но страхът е неизбежен, ако наистина съществува промяна. Смелостта не е липса на страх, а действие въпреки страха, това е движението към бъдещето и непознатото през стената, изградена въпреки съпротивлението на страха. На определено ниво от духовното развитие и в любовта винаги се изисква кураж и поемане на риск. Точно за риска в любовта ще поговорим тук.

Ако ходите редовно на църква, сигурно сте забелязали една жена на около 50 години, която всяка неделя точно 5 минути преди началото на службата незабелязано сяда винаги на едно и също място в последната странична редица. В момента, когато литургията свърши, тя пак тихо и бързо се насочва към изхода и си тръгва, преди свещеникът да излезе на стъпалата и да започне да се прощава с богомолците. Ако съумеете да я доближите - което не е много вероятно - и я поканите на обичайното кафе след службата, тя ще ви благодари учтиво, нервно отклонявайки погледа си от вас, ще ви каже, че има неотложен ангажимент, и ще си тръгне. Ако я проследите до „неотложния ѝ ангажимент“, ще откриете, че се прибира направо вкъщи - малък апартамент с винаги спуснати щори, - отключва вратата, влиза, заключва я веднага и не се показва повече през почивния ден. Ако продължите да я наблюдавате, ще разберете, че работи като нископлатена машинописка в голяма кантора, където приема поръчките безпрекословно, печата ги без грешка и ги връща без коментар. Обядва на бюрото си и няма никакви приятели. Прибира се вкъщи пеша, като неизменно се отбива в един безличен супермаркет, откъдето купува най-необходимите провизии, преди да излезне зад вратата, от която се показва на следващия ден, за да отиде на работа. Има телевизор, няма телефон. Почти никога не получава писма. Ако по някакъв начин се доберете до нея и направите коментар, че живее много самотно, тя ще ви отговори, че така ѝ е по-добре. Ако я попитате дали има домашно животно, ще отговори, че някога е имала куче, което за нещастие умряло, и сега не може да си вземе друго, защото то няма да бъде като предишното.

Коя е тази жена? Ние не знаем тайните на сърцето ѝ. Сигурни сме само, че животът ѝ е посветен на избягването на рисковете и че поради това вместо да се разшири, тя се е свила и смалила до такава степен, сякаш вече не съществува. Тя не катексирани нито едно друго живо същество. Вече казахме, че катексисът не е любов, че любовта го надраства, но все пак ни трябва катексис, за да можем да завъртим цикъла. Можем да обичаме само това, което по един или друг начин е от значение за нас. Но при катексиса винаги съществува рискът от загуба или отказ. Ако се съберем с друг човек, винаги има риск той да ни напусне, като при това ни остави болезнено самотни, много по-самотни, отколкото сме били, преди да го срещнем. Обичайте нещо живо - човек, животно, растение - **и то** може да умре. Повярвайте на някого и може да ви заболи, бъдете зависими от някого и той може да ви разочарова. Цената на катексиса е болката. Ако някой е решен да не рискува с болката, той ще трябва да мине без много неща - деца, брак, екстаза от секса, надеждата на амбицията, приятелството, - всички тези неща, които движат живота напред, придават му смисъл **и** значение. Минете в по-горното

измерение и ще бъдете възнаградени с болка и щастие. Един пълноценен живот е наситен с болка. Алтернативата е да не се живее истински или да не се живее изобщо.

Същността на живота е промяната - кръговрат на възход и падение. Който избере живота и израстването, избира промяната и перспективата на смъртта. Възможната причина за изолирания, тесен живот на току-що описаната жена може би е преживяването на едно или серия от големи нещастия, които са я накарали да се реши, е цената на „живота си“, никога да не преживее смъртта отново. Тя е избрала монотонния живот, в който липсват изненадата на новото и неочакваното - една смърт приживе, в която отсъстват рискът и предизвикателствата. Както вече споменах, опитът да бъде избягнато необходимото страдание лежи в основата на всички психически болести. Не е за учудване, че повечето пациенти (а и вероятно повечето хора, след като неврозата е по-скоро правило, отколкото изключение), независимо дали са млади или стари, имат проблем при среща със смъртта очи в очи. Изненадващо е, че психиатричната литература тепърва започва да изследва значението на това явление. Ако бихме могли да живеем, знаейки, че смъртта е наш неизбежен спътник, който ни съпровожда винаги откъм лявото рамо, тогава, по думите на Дон Хуан, тя би могла да стане наш съюзник, все още всяващ страх, но в същото време и мъдър съветник.¹³

Благодарение на съветите на смъртта, чрез които придобиваме ясната представа, че нашето време е ограничено откъм любов и живот, бихме могли да открием най-добрия начин да оползотворим времето си и изживеем живота си най-пълноценно. Но ако не сме достатъчно смели, за да погледнем към „лявото си рамо“, ние ще се лишим от съветите на отвъдното и така ще опропадим полезните си мигове. Като се крием от смъртта - вечно променящата се същност на нещата, - ние се крием от живота.

Рискът да си независим

И така, сам по себе си животът е риск и с колкото повече любов живеем, толкова повече рискове поемаме. От хилядите, може би милиони рискове, които можем да поемем, най-големият безспорно е рискът да пораснем. Порастването е актът на прекрачването от детството към зрелостта. Това е скок, изпълнен с опасности, поради което много хора не се решават да го направят. Независимо, че на външен вид може да приличат на възрастни, дори с голям успех, много от тях до деня на смъртта си в психологическо отношение остават деца, които никога не са били свободни от властта на своите родители. Може би защото бе много мъчително за мен, струва ми се, че мога най-добре да опиша същността на порастването и величината на неговия риск чрез скока в зрялата възраст, който направих в края на петнайстата си година - за щастие твърде рано. Въпреки че този скок беше съзнателно решение от моя страна, нека да кажа, че по онова време няха никаква представа, че предприемам израстване. Единственото, което знаех, беше, че се хвърлям в неизвестното.

На 13 години отидох във „Филипс Ексетър“, подготвително училище за момчета, с най-добра репутация, в което преди мен беше брат ми. Знаех, че е щастие да уча в Ексетър, защото обучението там щеше да ми позволи да вляза в някой от най-добрите колежи, а оттам за мен щяха да се отворят вратите на най-високите нива в социалната йерархия. Чувствах се изключително щастлив, че съм се родил в семейство на родители, които могат да си позволят най-доброто образование за своите деца.

Имах здраво чувство за сигурност, изградено по установен модел. Единственият проблем беше, че след като започнах да уча в Ексетър, се почувствах много нещастен. Тогава причините за това ми изглеждаха непонятни, а и сега все още са покрити с мъгла. Аз явно не можех да се приспособя. Не можех да свикна с преподавателите, със студентите, с дисциплините, които изучавахме, с архитектурата, със социалния живот, въобще със средата. Изглежда, нямаше какво друго да направя, освен да се опитам да извлека максимална полза от положението и да усъвършенствам недостатъците си така, че да мога по-добре да се интегрирам в изградения модел, който ми бе предоставен и който явно бе единствено правилният. Опитвах се две години и половина и въпреки всичко всекидневният живот ми се струваше все по-безсмислен и аз ставах все по-нещастен. През последната година не правех почти нищо друго, освен да спя, защото само в съня намирах покой. В ретроспекция си мисля, че в съня си съм почивал и съм се подготвял за скока, който е

¹³ Вж. съчиненията на Карлос Кастанеда. Учението на Дон Хуан, Една отделна реалност, Пътуване към Икстлан и Оказания за силата. До голяма степен това са книги за процеса на психотерапията. — Бел.а.

трябвало да направя. Направих го, когато се прибрах вкъщи за пролетната ваканция на третата година, и обявих, че вече няма да се върна в училището. Баща ми каза:

- Но ти не можеш да се откажеш. Това е най-доброто образование, което може да се получи с пари. Не разбираш ли какво ще хвърлиш на вятъра?

- Знам, че е добро училище - отговорих аз. - Но няма да се върна.

- Защо не можеш да се адаптираш? - попитаха ме родителите ми.

- Не знам - отвърнах аз, чувствайки се напълно неадекватен. - Дори не знам защо го мразя толкова. Но го мразя и няма да отида обратно там.

- Добре. Какво смяташ да правиш тогава? След като мислиш толкова леко да пропилиеш бъдещето си, какви планове имаш?

Отново с мъка отговорих:

- Не знам. Знам само, че няма да отида обратно там. Родителите ми естествено бяха разтревожени за мен и ме заведоха на психиатър, който установи, че съм депресиран, и препоръча едномесечно лечение в болница, като ми даде един ден да реша дали искам или не. През тази нощ за пръв и единствен път в живота си помислих за самоубийство. Да вляза в психиатрична болница ми се струваше съвсем естествено. Според думите на аналитика аз бях депресиран. Брат ми се беше адаптирал към обстановката в Ексетър. Защо тогава аз не можах? Знаех, че трудната ми адаптация е изцяло моя грешка, и се почувствах абсолютно неадекватен и некомпетентен. Даже по-лошо, мислех си, че съм полудял, щом захвърлям такова добро образование на вятъра. Върнех ли се в Ексетър, щях да се върна при сигурното, ярното, приличното, конструктивното, доказаното и вече познатото. И все пак нямаше да бъда аз. В дълбочините на съзнанието си знаех, че този път не е за мен. Но тогава кой път е за мен? Ако не се върна, всичко пред мен ставаше непознато, неопределено, несигурно, неосветено, непредсказуемо. Луд е всеки, който тръгва по такава пътека. Аз бях ужасен. Но тогава, в момент на най-голямо отчаяние, от подсъзнанието ми долетяха няколко думи, като от незрим оракул, с глас, различен от моя: „Истинската сигурност в живота идва, когато минеш през неизвестното в него“. Дори това да означаваше, че съм луд и нередовен, в същото време то изглеждаше и свято. Реших да бъде така. Отдъхнах си. На сутринта отново отидох при психиатъра и му казах, че няма да се върна в Ексетър и че съм готов да вляза в психиатрична болница. Така бях скочил в неизвестното, бях поел съдбата си в свои ръце.

Процесът на порастването обикновено протича постепенно, е малки скокове в неизвестното, като този на осемгодишното момче, което рискува да кара колелото си по стръмния наклон, или пък на петнайсетгодишния юноша, което отива на първата си среща. Ако се съмнявате, че в тези неща има риск, то значи вече сте забравили за напрежението, което сте изпитвали тогава. Ако наблюдавате дори най-здравите деца, ще видите тяхното нетърпение да вършат това, което е присъщо за възрастните, но също така ще забележите склонността им да се придържат към познатото, традиционното, изпитаното. Нещо повече, на по-горните нива ще видите същата тази двойственост и във възрастните, включително и в себе си, като с напредването на възрастта човешката ти склонност да се придържаш към старото и познатото се засилва. Почти всеки ден и сега, когато съм на четиридесет, ми се представят малки възможности да поема риска да не съм съвсем стандартен, възможности да порасна. Аз все още се развивам, и то не толкова бързо, колкото бих могъл. Между малките скокове, които можем да направим, има някои огромни, като този, когато напуснах училище. Така аз се отказвах от начина на живот и ценностите, според които бях възпитан. Много хора никога не правят „дългия скок“ и следователно никога не порастват. Въпреки фасадата, която имат, те психологически остават деца на родителите си, като живеят със „сдъвки“ ценности, и мотивацията им се определя основно от одобрението или неодобрението на Мама и Татко (дори когато те са отдавна починали). Такива хора никога не поемат съдбата си в свои ръце.

Големите скокове се правят предимно в юношеството, но не е изключено да се случат и в която и да било друга възраст - 35-годишна майка на три деца има съпруг, който иска да я контролира и потиска, неподатлив на промяна и шовинист. Тя постепенно и мъчително стига до извода, че зависимостта ѝ от него и от брака им е жива смърт. Той блокира всичките ѝ опити да промени взаимоотношенията им. С проява на невероятна смелост тя се развежда с него, като понася упреците му, критиката на съседите и рискува да има неясно бъдеще сама с трите си деца, но е свободна и за първи път в своя живот принадлежи на себе си. Петдесетгодишен бизнесмен, депресиран след инфаркт, се обръща назад в живота си и вижда само една трескава амбиция да направи повече пари и

да се издигне в йерархията на корпорацията. След дълго преосмисляне разбира, че е бил подтикван от необходимостта да получава одобрение от висшестоящите и най-вече от критично настроената си майка. Така почти се е убил от работа, за да може тя да види, че е успял. Рискувайки и надживявайки нейното неодобрение за първи път, както и противопоставяйки се смело на гнева на жена си и децата си, свикнали с високия стандарт, той се премества в провинцията и отваря малко магазинче за реставрация на старинни мебели. Такива големи промени, такива скокове в независимостта и самоопределението са изключително мъчителни в която и да е възраст и изискват върховна смелост. Нерядко те са резултат и на психотерапия. Всъщност заради величината на риска психотерапията често е задължително условие не защото тя го намалява, а защото учи на смелост.

Но какво общо има този скок с любовта освен факта, че разширяването на личността, което представлява част от любовта, е вид разпростиране в нови измерения? Първо, примерите за промяна, които току-що описахме, както и другите големи промени, са акт на любовта към самите нас. Само защото се ценях, не исках да остана така разстроен в онова училище и въобще в социалната среда, която не задоволяваше потребностите ми. Само защото онази домакиня се самоуважаваше, тя отказа да търпи повече такъв брак, който тотално ограничаваше свободата и потискаше личността ѝ. Само защото бизнесменът прояви грижа към себе си, той не желаше повече да погубва здравето и живота си единствено за да задоволи очакванията на майка си. Второ, любовта не само дава мотивите за тези промени, но тя е извор на смелостта, необходима, за да се поеме рискът. Само защото в моето ранно детство родителите ми ясно бяха показали, че ме обичат и ценят, аз се почувствах достатъчно сигурен в себе си, за да разваля предварително направените от тях планове за мен. Въпреки че се почувствах неадекватен, безполезен и дори луд, като постъпвам така, същевременно много по-дълбоко в себе си аз се чувствах като добродетелен човек, независимо от това, колко бях различен от другите. Като избирах да бъда различен, дори това да бе лудост, аз отвърщах на казаното някога от моите родители с любов: „Ти си светъл и обичан човек. Бъди какъвто си. Ние ще те обичаме, независимо какво правиш, стига да си ти“. Без тази сигурност, дадена ми от родителската любов и отразена в моето самоуважение, щях да избира познатото пред непознатото и щях да продължа да следвам модела, който те бяха избрали за мен, което щеше да ми струва личната неповторимост. Накрая само когато един човек скочи в неизвестното, в пълното самоконтролиране, психологическата независимост и единствената по рода си индивидуалност, той е свободен да достигне по-високите нива на духовното развитие и може да изпита любовта в нейните върховни измерения. Ако някой се ожени, започне кариера или създаде деца само за да задоволи очакванията на собствените си родители или на някой друг, в това число и на обществото, то ангажирането му по същество ще бъде слабо. Ако някой обича децата си само защото от него се очаква да ги обича, то той ще бъде родител, неспособен да чувства техните неуловими, но често по-значими нужди и няма да може да изрази любовта си. Висшите форми на любов са подчинени на свободния избор, а не на раболепното съгласие.

Рискът да се ангажираш

Независимо дали ще бъде повърхностно или не ангажирането е основата на една истинска любовна връзка. Дълбоката ангажираност не гарантира успеха на връзката, но ѝ помага повече от всеки друг фактор в нейното осигуряване. Първоначално слабото ангажиране може да се задълбочава с времето, а ако това не се случи, то връзката се разпада или става твърде крехка. Често ние не сме наясно с риска, който поемаме, като се обвързваме. Вече говорих за това, че една от функциите на инстинктивното влюбване е да ни бъде внушено всесилие, което обикновено така ни заслепява, че не забелязваме рисковете на бъдещия брак. За себе си бих могъл да кажа, че бях доста спокоен, докато жена ми не се присъедини към мен пред олтара. Тогава започнах да треперя с цялото си тяло. Толкова се уплаших, че не мога да си спомня нищо от церемонията и последвалото тържество. Във всички случаи след сватбата не друго, а именно чувството ни за ангажираност трансформира влюбването в любов. Същото това чувство ни превръща от биологически в психологически родители.¹⁴

Ангажирането е характерно за всяка любовна връзка. Всеки, който е загрижен за духовното израстване на другия, знае, съзнателно или инстинктивно, че той или тя ще се издигнат само при наличие на постоянство. Децата не могат да се развиват духовно в атмосфера на непредсказуемост, преследвани от чувството, че ще бъдат изоставени. Двойките не могат да разрешават конструктивно

¹⁴ Важността на разликата между биологическото и психологическото родителство е разгледана изчерпателно в Goldstein, Freud and Solnit. Beyond the Best Interest of Child. Macmillan, 1973.

универсалните проблеми на брака - зависимостта и независимостта, доминирането и подчинението, свободата и верността, - без да са сигурни, че преодоляването на тези трудности няма да провали връзката им.

Проблемите на ангажирането са централна, много характерна страна за психическите разстройства, а имат и решаващо значение в процеса на психотерапията. Хората с разстроен характер имат склонност да се привързват повърхностно, а когато смущенията им са тежки, тази способност при тях напълно липсва. Не че се страхуват от риска на ангажирането. Те просто не разбират неговата същност. Тъй като родителите им не са успели да се привържат към тях, докато са били деца, те са израснали, без, да. изпитат привързаност. За тях тя е нещо абстрактно, извън техния обсег, явление, което не могат да възприемат. Невротичите, от друга страна, обикновено са наясно със същността на привързването, но често са парализирани от страх пред него. Обикновено през ранното им детство те са били достатъчно привързани към родителите си. След това обаче прекратяването на родителската любов поради смърт, изоставяне или хронично отхвърляне ги е принудило да изпитат непоносима болка от това невъзнаградено привързване. Така на всяко следващо ангажиране те гледат с ужас. Подобни психически рани могат да бъдат излекувани само ако човек по-късно има възможността да изпита по-дълбока и удовлетворяваща привързаност. Поради тази причина привързването е крайъгълен камък в психотерапевтичната връзка. Има моменти, когато се плаша от многото работа, която изисква приемът на пациент за дългосрочна терапия. За да се осъществи основното лечение, е необходимо психиатърът да достигне такава връзка с пациента си и такова ниво на привързаност, каквото любящите родители установяват с децата си. Чувството на привързаност и непрестанна загриженост у психоаналитика бива подложено на изпитание и обикновено бива засвидетелствано пред пациента по хиляди дискретни начини в течение на месеците или годините, докато трае терапията.

Рейчъл, студена и сдържана благопристойна млада жена на 27 години, дойде при мен след кратък брак. Съпругът ѝ, Марк, я беше напуснал заради фригидността ѝ.

- Знам, че съм фригидна - призна си Рейчъл. - Мислех, че с Марк няма да бъде така, но явно съм сгрешила. Не вярвам само Марк да е виновен за това. Никога с никого не съм изпитвала удоволствие от секса. И да ви кажа истината, не съм сигурна дали искам. Една част от мен иска, защото бих желала да имам щастлив брак и да съм нормална - нормалните хора намират нещо прекрасно в секса. Но другата част от мен би била доволна, ако си остана такава, каквато съм. Марк винаги казваше: "Отпусни се". Може би не съм искала да се отпусна.

На третия месец от съвместната ни работа ѝ обърнах внимание на факта, че тя ми казва „Благодаря ви“ поне два пъти преди да почнем сеанса - веднъж, като я посрещна в чакалнята, и след това, като влезе в кабинета.

- Какво лошо има в това човек да е учтив? - попита ме тя.

- Само по себе си няма нищо лошо - отговорих аз. - Но в случая това съвсем не е необходимо. Ти се държиш, като че ли си гостенка тук и не си сигурна дали те приемат с радост.

- Но тук наистина съм гостенка. Нали това е вашата къща.

- Вярно е - казах аз. - Но също така е .вярно, че ти ми плащаш по четиридесет долара на час за това да си тук. Ти си купила това време и този кабинет и затова имаш право да го използваш. Ти не си гост. Този кабинет, тази чакалня и нашето време са твое право. Те са твои. Ти си ми платила за това право, така че няма защо да ми благодариш за това, което е твое.

- Не мога да повярвам, че вие наистина чувствате нещата по такъв начин - възкликна Рейчъл.

- Тогава би трябвало да си мислиш, че аз мога да те изритам оттук, когато си поискам - контрирах аз. - Сигурно допускаш, че един ден мога да ти кажа: „Рейчъл, съвместната ни работа взе да става отегчителна. Реших да не се виждаме повече. Довиждане и всичко хубаво."

- Точно така се чувствам - каза тя. - Никога не съм мислила, че ще имам някакво право по отношение на друг човек. Вие сериозно ли имахте предвид, че е невъзможно да ме изритате?

- О, предполагам, че мога, ако поискам. Но аз няма да поискам. Няма да е етично освен всичко друго. Виж, Рейчъл, когато се заема с един случай, който изисква дългосрочна терапия, като твоя, аз се привързвам към него, привързвам се към човека. Аз съм се привързал и към теб. Ще работя с теб толкова, колкото е необходимо, независимо дали ще отнеме една, пет или десет години. Не знам дали ти ще се откажеш от нашата работа, преди наистина да сме свършили, но каквото и да стане, ти си

човекът, който ще прекъсне нашите отношения. Ако не умра, аз винаги ще съм на твое разположение, стига да ти трябва.

Не ми беше трудно да установя проблема на Рейчъл. В началото на терапията експъртът й Марк ми каза: „Мисля, че майката на Рейчъл е в дъното на цялата работа. Тя е забележителна жена. От нея би станал добър президент на „Дженерал Мотърс“, но не съм сигурен, че е добра майка“. Точно така. Рейчъл беше възпитавана, или по-скоро управлявана, с чувството, че може да бъде уволнена всеки момент, ако не стъпва по правата линия. Вместо да дари Рейчъл с чувството, че вкъщи е на сигурно място - едно чувство, което може да бъде дадено само от наистина привързани родители, - майка й беше внушила обратното - че нейното положение, както и на наемния работник, е сигурно само ако се държи според очакванията.

Щом положението й като дете вкъщи не е било сигурно, как можеше да се очаква тя да се чувства сигурна с мен?

Такива наранявания, предизвикани от липса на привързаност от страна на родителите, не могат да бъдат излекувани с няколко думи, с няколко фалшиви уверения. На последователно по-дълбоки равнища те трябва да бъдат изживявани отново и отново. Такова нещо ми се случи чак година след това. Коментирахме факта, че Рейчъл никога не е плакала в мое присъствие - още един начин да се породи близостта между нас и тя да се отпусне. Един ден тя говореше за ужасната самота, предизвикана от необходимостта през цялото време да бъде напрегната. Усетих, че е готова да заплаче, но й трябва малък подтик. Тогава направих нещо необичайно: протегнах се към мястото, където тя лежеше, погалих я по главата и промълвих: „Бедната Рейчъл. Бедната Рейчъл.“ Нищо не излезе. Тя веднага се стегна и се изправи:

- Не мога - каза тя. - Не мога да се отпусна. Това беше към края на сесията. Следващия път тя дойде и седна на дивана вместо да легне.

- Е, сега е време вие да говорите - каза тя.

- Какво имаш предвид? - попитах аз.

- Да ми кажете какво има.

Аз бях озадачен.

- Все още не разбирам какво искаш, Рейчъл.

- Това е последната ни сесия. Искam да ми кажете всичко: всичките причини за това да не ме лекувате повече.

- Нямам ни най-малка представа какво става - казах аз.

Сега беше неин ред да се смути.

- Ами - каза тя - последния път вие искахте аз да заплача. Искате да заплача от доста време. Последния път направихте всичко възможно, за да ме накарате, и не успяхте. Затова ще се откажете от мен. Аз не мога да правя това, което вие изисквате от мен. Ето защо днес е последната ни сесия.

- Наистина ли си мислиш, че ще те уволня, Рейчъл?

- Да. Всеки би го направил.

- Не, Рейчъл, не всеки. Може би майка ти би го направила, но аз не съм майка ти. Не всички хора на този свят са като майка ти. Ти не си мой наеман работник. Не си тук, за да правиш това, което аз искам. Ти си тук, за да правиш каквото ти искаш, когато го поискаш. Аз може да те подтиквам, но аз нямам власт над теб. Аз никога няма да те изгоня. Ти си тук за толкова време, колкото ти пожелаеш.

Един от проблемите, който хората обикновено имат при отношенията си в зрялата възраст при положение, че не са били здраво обвързани с родителите си, е синдромът: „Аз ще те изоставя, преди ти да ме изоставиш“. Този синдром има много лица. Едно от тях бе фригидността на Рейчъл. Въпреки че никога не е била на съзнателно равнище, нейната фригидност всъщност казваше: „Аз няма да ти се дам, след като много добре знам, че един ден ще ме зарежеш“, независимо дали това се отнасяше към любовници, съпрузи или нещо друго. За Рейчъл отпускането означаваше привързване, а тя не го желаше, защото опитът от миналото й показваше, че никога не е получавала привързаност в отговор на своята.

Синдромът „Ще те зарежа, преди ти да ме зарежеш“ става все по-силен с по-нататъшното сближаване. След едногодишна терапия два пъти седмично Рейчъл заяви, че не може да си позволява да дава по 80 долара седмично за психиатър. Тя каза, че след развода си имала известни затруднения и щяла да прекъсне лечението или поне да го намали на един път седмично. Всъщност това беше

смешно. Знаех, че Рейчъл имаше наследство от петдесет хиляди долара в добавка към скромната заплата, която получаваше в службата си. Освен това в обществото беше известно, че принадлежи към доста състоятелна фамилия. Можех да ѝ се противопоставя остро с аргумента, че тя може да си позволи моите услуги далеч по-лесно, отколкото други мои пациенти, и беше ясно, че използва мотива „пари“, за да се отдръпне от близостта си с мен. Но от друга страна, аз знаех, че нейното наследство представлява за нея нещо повече от пари, то беше нещо, което никога нямаше да я напусне, крепост на сигурността в несигурния свят. Въпреки че беше разумно да я помоля да ми плати таксата от наследството си, аз знаех, че това е риск, който тя не е готова да поеме, и че ако бях по-настоятелен, тя щеше наистина да си отиде. Беше ми казвала, че има възможност да плаща по 50 долара. Иначе казано - да идва веднъж седмично. Отвърнах ѝ, че ще намаля таксата до двадесет и пет долара на сесия, за да продължим да се виждаме два пъти седмично. Тя ме погледна със смесено чувство на страх, недоверие и радост. „Наистина ли ще направите това?“ - попита ме тя. Кимнах утвърдително. Последва дълга пауза, в която и двамата мълчахме. Най-накрая, по-близо до сълзи от всякога, тя каза: "Понеже съм от богато семейство, продавачите в града винаги завишават цените. Вие ми правите отстъпка. Досега никой не ми е правил отстъпка".

Всъщност няколкократно Рейчъл прекъсваше терапията през следващата година поради борбата си дали да позволи на нашата взаимна привързаност да се задълбочи. Всеки път, чрез писма и обаждания по телефона, аз успях да я върна. Към началото на третата година вече можехме да си говорим по-открито за проблемите, които я измъчваха. Така аз научих, че тя пише стихове, и я помолих да ми ги покаже. Отначало тя отказа. После се съгласи, но седмици наред „забравяше“ да ми ги донесе. Аз ѝ казвах, че да крие своите стихове от мен има същото значение като сексуалната сдържаност спрямо Марк и другите мъже. Защо си мисли, че да ми покаже своите стихове би означавало пълно привързване от нейна страна - попитах я аз. Защо си мисли, че да сподели своята сексуалност също е цялостно привързване. Обяснявах ѝ, че дори да не харесам стихотворенията, това не означава, че ще отхвърля самата нея. Нима бих разрушил нашето приятелство само защото тя не е велика поетеса. Може би споделянето на поезията ѝ ще ни сближи още повече. Защо толкова се плаши от това сближаване? И т.н., и т.н.

Най-накрая тя разбра, че аз наистина съм привързан към нея, и към края на третата година започна да се отпуска. Пое и риска да ми покаже стиховете си. След това започна да се смее и да ме закача. Нашата връзка, която беше формална и стегната, стана топла, спонтанна и често много радостна. „Никога не бях предполагала колко хубаво е да се отпуснеш пред друг човек - каза тя. **Това** е първото място в живота ми, където се чувствам сигурна". Заради сигурността на кабинета ми и на времето, прекарано заедно, тя бързо започна да чувства сигурност и в другите си връзки. Разбра, че сексът не е въпрос на привързване, а е изява на личността, игра, изучаване и радостно отдаване. Знаейки, че случи ли се нещо, аз винаги ще бъда на нейно разположение като добрата майка, която винаги ѝ бе липсвала, тя се отпусна в сексуално отношение. Нейната фригидност се стопи. По времето, когато прекъсна нашите сеанси - някъде към четвъртата година, Рейчъл вече беше станала отворена и страстна личност, която можеше да изпита радостта от общуването с хората.

Аз предложих на Рейчъл достатъчно привързаност, чрез която тя да преодолее болезнените последици от липсата на привързаност по време на нейното детство. За жалост невинаги терапиите свършват така. Компютърният технолог, за когото ви говорих в първата част като случай на пренос, е пример в това отношение. Неговата необходимост да получи привързаност от мен беше толкова голяма, че аз нито бях способен, нито исках да я задоволя. Ако привързването от страна на психиатъра не може да преодолее превратностите на връзката, то не е възможно да се получи резултатно лечение. Все пак ако аналитикът постигне задоволителна привързаност, пациентът рано или късно ще отговори от своя страна с привързаност към аналитика и самата терапия. Моментът, когато това стане, е повратната точка в лечението. За Рейчъл мисля, че този момент настъпи, когато тя ми даде своите стихове. Странно е, че някои пациенти идват на сесии по два-три пъти седмично в продължение на години и никога не стигат тази точка. Други я достигат за няколко месеца. Но за да бъдат излекувани, тази точка трябва да бъде достигната. За терапевта най-хубавият момент от лечението настъпва, когато повратната точка е достигната, защото тогава той знае, че пациентът е поел риска на привързването, което от своя страна е много добра предпоставка за успешна терапия.

Рискът от привързване към терапията е не само риск от привързаността, но също така и риск от конфронтация със самия себе си и риск от промяна. В предишната част, в дискусиата за

дисциплината и отдаването на истината, аз разсъждавах за трудностите при промяна в картата на реалността, светогледа и преносите. Те могат да "бъдат променени само ако водим живот на често навлизане в нови измерения и територии на любовта. Тогава идват много въпроси, свързани с духовното израстване: дали сме сами, или имаме за пътеводител психиатър, кога да се хвърлим в непознатото в съответствие с новите ни възгледи и пр. Предприемането на такива нови действия - възприемане на поведение, различно от утвърдените ни стереотипи - може да се окаже изключителен риск за нас. Пасивният хомосексуалист за първи път събира кураж да покани момиче да излязат; човекът, който никога не е вярвал в никого, се решава да легне на дивана в кабинета на психиатъра, позволявайки на психиатъра да остане скрит от погледа му, като допуска да бъде „разгледан“; съпругата-домакиня, доскоро изцяло зависима от авторитарния съпруг, му заявява, че си е намерила работа, без значение дали това му харесва или не; петдесетгодишното мамино момченце казва на майка си да спре да се обръща към него с бебешкото му име; емоционално сдържаният и самоуверен „силен“ мъж за първи път си позволява да плаче на публично място; Рейчъл се отпуска и плаче за първи път в кабинета ми. Тези действия, малко или много, съдържат риск, който често е личен и затова много по-ужасяващ от риска на войника в битката. Войникът не може да избяга, защото дулата на пушките са както зад гърба му, така и пред гърдите му. А индивидът, който се опитва да израсне, винаги може да се върне към познатото и сигурното.

Казано е, че за да бъде добър един психоаналитик, той трябва да вложи в терапевтичната връзка същата смелост и чувство на привързаност, каквато проявява пациентът. Психиатърът също трябва да рискува да направи промяна. От всичките полезни и добри психотерапевтични правила, на които съм бил научен, има твърде малко, които да не съм нарушавал в един или друг случай, не поради леност или липса на дисциплина, а по-скоро със страх и трепет, защото ми се е струвало, че терапията на пациентите ми го изисква и така ми се налага да изоставя сигурността и професионалните стереотипи и да рискувам да бъда различен. Като се обърна към всичките си успешни случаи, виждам, че в даден момент при всички тях е трябвало да се включат в играта. Готовността на психоаналитика да страда, в такива моменти е същността на терапията. И когато пациентите го усетят, това има терапевтичен ефект. Чрез тази своя готовност да надрасне себе си и изпита болката заедно с пациента - психиатърът израства и се променя. Пак като се обърна към успешните си случаи, виждам, че няма нито един от тях, който да не е завършил със смислена, често радикална промяна в отношенията и схващанията ми. Не е възможно истински да разбереш другия, без да направиш място за него в себе си. Това „правене на място“ е свързано отново с метода на „изключване“, изискващ разширяване и следователно промяна на личността.

Това се изисква, за да бъдеш добър родител, както и добър психиатър. От същото изключване на себе си и разширяване на границите на Аз-а се нуждаем, за да слушаме децата си. За да отговорим на нуждите им, трябва първо да променим себе си. Само като преминем мъчителното изпитание на промяната, ще станем тези родители, които са необходими на нашите деца. И след като те непрекъснато растат и нуждите им се менят, ние сме задължени да се развиваме паралелно с тях. Всички знаем, че съществуват родители, които се разбират чудесно с децата си, докато те не станат самостоятелни. Тогава тези взаимоотношения престават да бъдат ефективни, защото родителите вече не са в състояние да следват развитието на децата си. Също така, както и във всички други прояви на любов, не е коректно да се смята, че страданието и промяната в доброто родителство са някакъв вид саможертва. Напротив, майките и бащите получават от този процес повече, отколкото децата им. Родителите, които не са готови да рискуват с промяна, израстване и стремеж да се учат от собствените си деца, избират пътя на старческата немощ - независимо дали го разбират или не - и те ще бъдат изоставени както от децата си, така и от света. Да се учат от синовете и дъщерите си е най-добрият начин за хората, за да осигурят смисъл на живота си в старостта. За съжаление много хора пропускат тази възможност.

Рискът да се противопоставиш

Последният и възможно най-голям риск, свързан с любовта, е да упражняваш власт чрез смирение. Най-характерният пример за това е конфронтацията при любовта. Винаги когато се противопоставяме на някого, ние всъщност му казваме: „Ти грешиш. Аз съм прав“. Когато родителят застане лице в лице с детето си и му каже: „Държиш се подло“, това означава: „Твоята подлост е погрешна. Аз имам право да те критикувам заради нея по простата причина, че не съм подъл и съм прав“. Когато мъжът се противопоставя на жена си заради нейната фригидност, той казва: „Ти си

фригидна, защото няма логика да не отговаряш на моята сексуалност с жар, след като съм нормален и сексуално, и иначе. Ти имаш сексуален проблем, не аз". Когато жената се противопоставя на мъжа си за това, че той не отделя достатъчно време за нея и децата, тя обикновено казва: „Прекалено много си се увлякъл с работа и това е лошо. Като се вземе предвид, че нямам твоята работа, аз мога да съдя по-добре от теб и ясно виждам, че ще бъде по-хубаво, ако отделиш време и за други неща". Способността да се противопоставиш и да кажеш: „Аз съм прав, ти си крив и трябва да се промениш", не е проблем за повечето хора. Родители, съпрузи и хора в различни други социални роли вършат това по навик или както им падне, критикувайки наляво и надясно, стреляйки без предупреждение. Критиката и конфронтацията, които обикновено се появяват импулсивно поради гняв или раздразнение, допринасят повече за увеличаване на неразбирането в света, отколкото на разбирателството.

У истински обичащия човек противопоставянето и критиката рядко могат да се забележат. За него те са акт на арогантност. Да застанеш срещу любимия, значи да възприемеш позиция на морално или интелектуално превъзходство най-малкото във връзка с конкретния спорен проблем.

Истинската любов признава и уважава неповторимостта и независимостта на партньора (за това ще говорим по-късно). Един наистина обичащ човек, който оценява индивидуалността на любимия (любимата) си, много неохотно ще приеме твърдението: „Аз съм прав, а ти не си, аз по-добре от теб знам какво е хубаво за тебе". Но в живота има и случаи, когато някой знае по-добре от другия кое е най-доброто за него и всъщност се намира в позиция на превъзходство спрямо проблема. При тези обстоятелства по-мъдрият от двамата е задължен да се противопостави на другия. Следователно обичащият човек много често стои пред дилемата дали да прояви уважение към индивидуалното решение на партньора си, или да поеме отговорността на водещата роля, когато партньорът се нуждае от това.

Дилемата може да бъде разрешена единствено чрез мъчително самоизучаване, при което обичащият търси реалната стойност на своята „мъдрост" и мотивите за поемането на водещата роля. „Наистина ли съм наясно с нещата, или се опирам на неточни предположения? Наистина ли разбирам любимия (та) си? Може ли пътят, който той (тя) поема, да е всъщност верният, а аз да греша? Егоистично ли е от моя страна да подтиквам партньора си по нов път?" Това са въпросите, които един наистина обичащ човек трябва да си зададе. Това самоизучаване, със стремеж към обективност, е същността на покорството и смиреността. По думите на един анонимен британски монах и духовен учител от XIV век „смирението само по себе си не е нищо друго освен истинско познаване и чувстване на човешката личност такава, каквато е. Всеки, който истински усеща себе си такъв, какъвто е, всъщност е смирен".

Оттук следва, че има два начина да се противопоставиш или да критикуваш: с, инстинктивната и спонтанна сигурност, че си прав, или с вярата, че си достигнал правилното гледище чрез съзнателно самоизучаване и подлагане на съмнение. Първият е пътят на арогантността. Той е най-характерен за родители, съпрузи, учители и изобщо хората във всекидневните им дела. Обикновено е неуспешен, постига повече недоволство или други нежелани ефекти, отколкото растеж. Вторият е пътят на смиреността. Не е много често срещан, тъй като изисква разширяване на личността. Този начин има много по-големи шансове да бъде успешен и освен това, доколкото имам опит, никога не е бил разрушителен.

Значителен брой хора по една или друга причина са се научили да задържат инстинктивното си желание да критикуват и да се противопоставят със спонтанна арогантност, но не отиват по-далече. Те се скриват в моралната сигурност на своето смирение и никога не се осмеляват да проявят сила. Такъв случай беше един свещеник и баща на 40-годишна пациентка, която страдеше от хронична депресивна невроза. Майка ѝ била сприхава и жестока жена, която доминирала в семейството със своите изблици на гняв и нерядко биела своя съпруг пред очите на дъщеря си. Свещеникът никога не отвърщал на удара и съветвал дъщеря си, ако майка ѝ я удари, тя да подаде и другата буза в името на християнската доброта. Самият той изпитвал безкрайно уважение към другите и желание да бъде смирен. Когато започнахме терапията, моята пациентка благоговееше пред баща си заради неговата любов и благост. Не след дълго обаче разбра, че това смирение е било слабост и че в пасивността си той я е лишил от необходимите родителски грижи толкова, колкото и нейната майка със своя подъл егоцентризъм. Накрая дъщерята осъзна, че бащата не е направил нищо, за да я предпази от злия характер на майка ѝ. Като не се е противопоставял на това зло, той не ѝ е

оставил алтернатива, освен да възприеме манипулаторската роля на майката и собствената му лъжесмиреност като примери за поведение.

Да не успееш да се конфронтираш, когато това е необходимо за духовното израстване, означава, че не можеш да обичаш, същото се отнася и до случаите на безсмислено критикуване или осъждане, както и другите форми на лишаване от загриженост. Ако родителите обичат децата си, те трябва внимателно, но също така и активно да им се противопоставят и да ги критикуват от време на време, както и те самите трябва да се оставят да бъдат критикувани от тях. Съответно съпрузите, които наистина се обичат, трябва понякога да се противопоставят един на друг, за да може бракът да се развива в духовно отношение. Един брак не може да се смята за истински успешен, ако мъжът и жената в него не са най-добрите критици един за друг. Това важи и за приятелството. Традиционното разбиране за приятелството е, че то трябва да бъде безконфликтна връзка, един вид „Аз на тебе, ти на мене“, като се разчита единствено на размяна на услуги и комплименти, както се изисква от добрите маниери. Такива връзки са повърхностни, те избягват интимността и не заслужават да се наричат „приятелство“. За щастие концепцията ни за приятелски отношения се развива. Според нея взаимната любовна конфронтация е важна част от всички успешни и значими човешки взаимоотношения. Без нея те не достигат дълбочина и успех.

Конфронтацията или критиката е вид упражняване на власт, вид водачество. Упражняването на власт е не друго, а опит да се повлияе върху съдбините, човешки или нечийи други, чрез съзнателни или несъзнателни действия. Когато критикуваме или се противопоставяме на някого, това е сигурен признак, че искаме да променим по някакъв начин живота му. Ясно е, че има много други, често по-добри начини, да повлияем върху хода на събитията: чрез пример, предложение, поучителна притча, награда или наказание, проучване чрез въпроси, даване на разрешение, предаване на опит, приобщаване към другите и т.н. Могат да се напишат тонове за изкуството да упражняваш власт. За нашите цели обаче е достатъчно да се каже, че обичащите личности трябва да се съобразяват с това изкуство, защото ако човек иска да подхрани духовното израстване на партньора си, трябва да знае най-ефективните начини да се постигне това в един или друг момент. Например любящите родители първо трябва да изучат себе си и своите качества и чак след това да определят кое е най-добро за децата им. После те също така трябва да отделят време за размисъл върху характера и възможностите на децата, преди да решат дали и кога ще бъде уместно да използват противопоставяне, кога похвала или повишено внимание, разказване на приказки или някакъв друг начин на влияние. Да поставиш някого срещу нещо, с което той няма да може да се справи, е най-малкото загуба на време, то нанася вреда. Ако искаме да бъдем чути, ние трябва да използваме разбираем за нашите слушатели език и да се съобразяваме с тяхното равнище. Ако искаме да обичаме, трябва да разширим своите граници така, че общуването ни да отговаря на възможностите на нашия любим.

Ясно е, че упражняването на власт с любов изисква голямо усилие, но все пак какъв е рискът? Проблемът е, че колкото повече обича един човек, толкова по-смирен става той, а колкото е по-смирен, толкова повече изпитва страх от възможността за арогантност при упражняването на сила. Кой съм аз, че да влияя на хода на събитията? По силата на какво ми е дадено правото да решавам кое е най-добре за детето ми, съпруга ми, страната ми, човечеството? Кой ми позволява да вярвам в собствените си разбирания и след това да налагам волята си на света? Кой съм аз, че да играя ролята на Бога? Ето това е рискът. Защото винаги, когато употребяваме сила, ние се опитваме да повлияем на развитието на света, на човечеството. По този начин поемаме ролята на Бога. Повечето учители, родители, водачи - тези от нас, които прилагат власт - не знаят това. Когато упражняваме сила и забравяме самонаблюдението, изисквано от любовта, ние нехайно подминаваме факта, че играем ролята на Бог, без да осъзнаваме колко разрушително може да бъде това. Но тези, които наистина обичат и съответно прилагат разума, който се изисква от любовта, знаят, че да действаш значи да поемеш ролята на Бога. Все пак те също така знаят, че алтернативната е бездействие и състояние на безсилие. Любовта ни отрежда да поемем ролята на Господа с цялото съзнание за значимостта на това, което правим. С това съзнание обичащият човек поема и отговорността да бъде Бог, да изпълни Божията воля, без да сгреша. Тогава стигаме до друг парадокс: само чрез смирението на любовта хората могат да се осмелят да бъдат богове.

Любовта е дисциплинирана

Вече отбелязах, че енергията за самодисциплина се подхранва от любовта, която е форма на волята. Следователно не само самодисциплината е любов, трансформирана в действие, но и

любовната връзка е дисциплинирана връзка. Ако наистина обичам някого, така ще си организирам времето, че да допринесе най-много за взаимното духовно израстване. Младо, интелигентно „бохемско“ семейство на артисти, с които се опитах да работя, имаше вече четиригодишен брак, изпълнен с всекидневно викане, хвърляне на чинии, дражение на лица и караници, наред с по някоя изневяра през седмицата и раздяла за месец. Скоро след като започнахме терапията, те правилно разбраха, че лечението ще ги доведе до увеличаване на самодисциплината и следователно - до по-организирани взаимоотношения. „Но вие искате да отнемете страстта от нашата връзка - казаха те. - Вашите разбирания за любовта и брака не оставят място за страст“. Почти веднага след това те се отказаха от терапията. Три години по-късно разбрах, че след като сменили още двама-трима психиатъра, тяхното всекидневно каране и викане, техният модел на неорганизираност, както и непродуктивността на живота им продължили. Няма никакво съмнение, че техният съюз е доста колоритен, но това е колоритът на детската рисунка - ярките цветове, изсипани върху листа без ред, съдържат очарование, но, общо взето, показват монотонността на детското изкуство. В приглушените нюанси на Рембранд се съдържа много по-голямо богатство на цветове и разнообразие на смисъла. Страстта е чувство с голяма дълбочина, фактът, че едно чувство е излязло от контрол, не значи, че то е по-силно от това, което е дисциплинирано. Напротив, психиатрите добре знаят верността на поговорките: „Много гърми, малко вали“ и „Тихата вода е най-дълбока“. Ако нечий чувства са осмислени и под контрол, не трябва да мислим, че те са лишени от пламенност.

Човек не трябва да става роб на чувствата си, но пък и самодисциплината не означава, че трябва да се лишаваме от тях. Често казвам на пациентите си, че техните чувства са техните роби и че изкуството на самодисциплината е като изкуството да управляваш роби. Първо, нашите емоции са източник на енергия за нас. Те осигуряват силата, която прави възможно изпълнението на нашите цели и задачи в живота. След като те работят за нас, следва да се отнасяме към тях с уважение. Има две основни грешки, допускани от робовладелците, които представляват противоположните крайности при изпълнителната власт. Единият тип робовладелец не дисциплинира своите роби, не им осигурява структура, не им налага ограничения, не им заповядва, не им показва ясно кой е шефът. Какво става след това? Разбира се, с течение на времето неговите роби престават да работят, започват да влизат в къщата на господаря, пият му от виното, трошат мебелите му и така робовладелецът скоро разбира, че е станал роб на своите роби и живее в хаос, подобно на преди малко споменатата „бохемска“ двойка с разстройство на характера.

Другият вид ръководство на чувствата, присъщо на преследвания от вина невротик, е също толкова разрушителен. В този случай робовладелецът е обсебен от страха, че робите му (чувствата му) ще излязат от контрол. Той е толкова решен да не допусне те да му навредят, че ги малтретира неуморно, за да ги държи в покорство, и сам налага жестоки наказания при най-малък знак на неподчинение. Резултатът от това е, че в относително кратки срокове робите престават да бъдат продуктивни, тъй като волята им бива унищожена от нечовешкото отношение към тях. Или пък волята им все повече и повече узрява за бунт. Ако жестокостите продължат прекалено дълго, то една нощ страховете на робовладелеца се сбъдват - робите се вдигат и запалват къщата, често заедно с господаря в нея. Такъв е генезисът на силните психози и болезнени неврози. Правилното разпореждане с чувствата разстила пред нас трудна пътека, която изисква непрекъснато балансиране, обсъждане и постоянна реадaptация. В този случай робовладелецът се отнася към робите си (чувствата) с уважение, храни ги добре, осигурява им подслон и медицинско обслужване, изслушва ги и дава отговор, подкрепя ги, като при всичко това ги организира, налага им ограничения, взема решенията вместо тях, пренасочва ги и ги учи и през цялото време не оставя никакво съмнение, че господарят е именно той. Това е пътят на здравата самодисциплина.

Сред чувствата, които трябва да бъдат дисциплинирани, е и влюбването. Както казах, влюбването не е истинска любов, а е чувство, свързано с катексиса. То трябва да се уважава и подхранва заради притежаваната от него градивна сила, но ако му се позволи неограничена свобода, резултатът няма да е истинска любов, а объркване и непродуктивност. Истинската любов е разширяване на личността, което изисква големи количества енергия, а тя независимо дали ви харесва или не, в даден момент се изчерпва, както и дните на живота ни. Просто не можем да обичаме всички. Вярно е, че можем да изпитваме любов към човечеството и това чувство да ни запасява с енергия, необходима за истинската любов към няколко определени личности. Това е по силите ни. Да се опитаме да надскочим границите на собствената си енергия, значи да предложим

повече, отколкото можем да дадем. Плюс това съществува точка на необратимост, отвъд която всеки опит да обичаме всички става болезнен и измамнически за самите обекти-на нашето желание. Оттук следва, че ако сме с достатъчно късмет и много хора търсят нашето внимание, трябва да изберем онези от тях, които заслужават да бъдат обичани. Този избор не е лесен, както често не е лесно да се приеме богоподобна власт, но той трябва да бъде направен. Следва да бъдат взети предвид много фактори, но преди всичко това е способността на бъдещия ни партньор да отговаря на нашата любов с духовно развитие. Хората се различават по тази своя способност - факт, за който по-подробно ще поговорим след малко. Безспорно обаче има много хора, чийто дух е затворен зад непробиваеми прегради, и дори върховните усилия за потикване на тяхното израстване са обречени на провал. Да се опитваш да обичаш човек, който не може да оползотвори това чувство и да отговори с духовно издигане, значи да загубиш енергията си напразно, да хвърлиш семената си в неплодородна почва. Истинската любов е ценна и тези, които са способни да я упражняват, знаят, че тяхната обич трябва да бъде колкото се може по-добре фокусирана чрез самодисциплината.

Обратната страна на проблема - да обичаш твърде много хора - също трябва да бъде разгледана. Възможно е все пак човек да обича повече от един човек по едно и също време, да поддържа едновременно няколко връзки, изпълнени с истинска любов. Това е проблем поради следните причини. Първо, Американският или Западният мит за романтичната любов предполага, че определени хора са „създадени един за друг“. Така че те не могат да бъдат предназначени за някой друг. По такъв начин митът приписва на любовните отношения изключителност, по-специално сексуална изключителност. В крайна сметка митът може би е полезен за стабилността и продуктивността на човешките взаимоотношения, след като по-голямата част от хората са предизвикани до границата на възможностите си, за да развият истинска любов само с брачния партньор и децата си. Всъщност ако човек каже, че е постигнал истинска любов с жената и децата си, той е постигнал повече, отколкото други хора се мъчат да постигнат цял живот. Има нещо патетично в хората, които не са успели да създадат семейство, в което цари любовта, но непрекъснато търсят любовни отношения вън от него. Първото задължение за един наистина обичащ човек е да се придържа към брачните или родителските си връзки. Все пак има хора, чиято способност да обичат е толкова голяма, че връзките в семейството не ги задоволяват напълно и те се обвързват и извън него. За тях митът за изключителността е не само потенциално фалшив, но и представлява ненужно ограничение върху техните възможности да се отдават и извън семейството. Възможно е това ограничение да бъде преодоляно, но се изисква голяма дисциплина при разширяването на личността, за да се избегне „разпростирането с малко покритие“. Точно този толкова труден въпрос обсъждаше Джоузеф Флетчър, епископален теолог, автор на „Новата нравственост“ с мой добър приятел: „Свободната любов е идеал, за жалост такъв идеал, който ние обикновено не можем да постигнем“. Той имаше предвид, че много малко от нас са способни да поддържат градивни отношения на истинска любов вътре и вън от семейство-то. Свободата и дисциплината всъщност са един вид слугини. Без дисциплината, присъща на истинската любов, свободата винаги става нелюбовна и деструктивна.

На някои читатели може вече да им е дошло много от концепцията за дисциплината и да си мислят, че налагам начин на живот в стил калвинистки аскетизъм. Непрестанна самодисциплина! Непрестанно самоизучаване! Задължение! Отговорност! Може да го наречете неопуританизъм. Както искате го наречете, но истинската любов с пялата дисциплина, която тя изисква, е единственият път до истинската радост и блаженството. Поемете по друг път и може би там също ще срещнете наслада, но тя ще бъде мимолетна и илюзорна. Когато обичам истински, аз израствам и се развивам. Колкото повече и по-дълго обичам, толкова повече ще се разпротра извън границите си. Истинската любов е самозареждане. Колкото повече подхранвам духовното израстване на другите, толкова повече се развивам духовно и аз. Аз съм егоистично човешко същество. Никога не правя нещо за другите, ако не го правя за себе си. Като израствам чрез любовта, расте и моето щастие, все по-осезаемо и по-сигурно. Може пък и да съм неопуритан, аз съм също и весел чудака, както Джон Денвър¹⁵ изпя:

Любовта е навсякъде, виждам.

Ти си всичко, което можеш да бъдеш, бъди

Животът е безпогрешен, вярвам.

¹⁵ *Love is Everywhere*, by John Denver, Joe Henry, Steve Weisberg and John Martin Sommers. 1975

Ела да се веселим.

Любовта е самостоятелност

Въпреки че актът на подхранване на духовния растеж на другия подхранва и теб самия, характерна черта на истинската любов е, че запазва различието между партньорите. Когато някой обича истински, той винаги възприема партньора си като напълно самостоятелна личност. Нещо повече, той винаги уважава и насърчава тази самостоятелност. Неспособността да се приема и уважава тази самостоятелност и неповторимата индивидуалност на любимия е често срещана и тя води до психични разстройства и ненужно страдание.

Крайна форма на неспособността да се приеме самостоятелността на другия се нарича нарцисизъм. Подчертано нарцисистичните хора не могат да възприемат децата, съпрузите или приятелите си като нещо отделно от себе си на емоционално равнище. Когато за пръв път започнах да разбирам това явление, беше по време на интервю с родителите на една моя пациентка, Сюзън Х., с диагноза шизофрения. Сюзън беше на 31 години. Откакто бе навършила 18, тя беше правила няколко сериозни опита за самоубийство и нееднократно през последните тринадесет години е била хоспитализирана. Все пак поради психиатричните грижи, които бе получила от много лекари, тя бе започнала да се оправя. За няколкото месеца, през които работихме заедно, тя демонстрира увеличаваща се способност да разграничава хората, на които може да се вярва, от тези, на които не може, да възприема факта, че ще трябва да преодолява стреса от шизофренията, за което ще ѝ бъде необходима много самодисциплина до края на живота, за да преодолее разстройството си, че ще ѝ бъде от полза, ако се уважава и се грижи за себе си, без да разчита на другите. Прогресът при нея беше явен и аз сметнах, че Сюзън скоро ще може да напусне болницата и за първи път в живота си ще започне самостоятелно и независимо съществуване. Точно тогава се срещнах с нейните родители - привлекателна, богата двойка на около 55 години. Бях много щастлив да им разкажа за напредъка на Сюзън и да им обясня детайлно причините за моя оптимизъм. За мое голямо учудване майката на Сюзън се разплака и продължи да плаче, докато аз им говорех с надежда. Отначало си помислих, че това са сълзи на радост, но после от тъжната ѝ физиономия стана ясно, че тя наистина е покрусена. Накрая аз казах:

- Нищо не разбирам, госпожо Х. Говоря ви най-обнадеждаващите неща, а вие изглеждате разстроена.

- Естествено, че съм разстроена - отговори тя. - Не мога да не плача, като си помисля какво трябва да понесе бедното ми момиченце.

Тогава се впуснах в обширни обяснения, че тя наистина е страдала много, докато е била болна, но също така се е научила на много неща, надживяла е страданието си и според мен в бъдеще няма да страда в по-голяма степен от другите зрели хора. Всъщност дори ще страда по-малко поради разума, който е придобила по време на борбата с шизофренията. Госпожа Х. продължи да плаче тихо.

- Честно казано, госпожо Х., все още съм озадачен - казах аз. - За изминалите тринадесет години трябва да сте разговаряли нееднократно с психиатрите на Сюзън, но доколкото знам, резултатите никога не са били толкова оптимистични. Това не ви ли прави щастлива?

- Мога да си мисля само за това, колко труден е животът на Сюзън - изрече госпожа Х. през сълзи.

- Вижте, госпожо Х. - настоях аз, - мога ли да ви кажа нещо за Сюзън, което ще ви накара да се почувствате по-добре?

- О, животът на горката Сюзън е пълен е болка и тъга – каза госпожа Х.

Изведнъж разбрах, че госпожа Х. не плачеше за дъщеря си, а за себе си. Тя плачеше за своето собствено страдание и болка. И все пак разговорът не беше за нея, а за Сюзън и тя плачеше вместо нея. Тогава осъзнах, че тя не правеше разлика между себе си и дъщеря си. Това, което чувстваше майката, трябваше да го чувства и Сюзън. Госпожа Х. я използваше като средство да изрази собствените си нужди. Тя не го правеше съзнателно или злонамерено. На емоционално равнище тя наистина не можеше да разграничи себе си от дъщеря си. Тя бе Сюзън. В нейното съзнание Сюзън като отделна личност със собствен път в живота не съществуваше. Интелектуално госпожа Х. можеше да приеме другите хора за различни от нея, но на по-първично равнище за нея те не съществуваха. В дълбините на съзнанието ѝ съвкупността на света се състоеше от нея, госпожа Х., само тя и никой друг.

В последвали случаи открих, че майките на шизофреничните пациенти често са изключително нарцистични личности. Това обаче не означава, че майките на всички шизофреници са нарцистични, нито пък, че всички такива жени винаги отглеждат шизофренични деца. Шизофренията е сложно разстройство с ясни детерминанти в наследствеността и обкръжаващата среда. Вие може да си представите дълбочината на смущението в детството на Сюзън, предизвикано от нарцисизма на майка ѝ, или да откриете подобни смущения, като наблюдавате отношението към децата на майки, страдащи от нарцисизъм. Да си представим един следобед, когато госпожа Х. се самосъжالياва, а Сюзън се връща вкъщи с няколко от своите рисунки, които са оценени отлично. Тя споделя с майка си за успеха, който е постигнала в рисуването, а майка ѝ отговаря: „Защо не идеш да дремнеш. Не трябва да се изтощаваш толкова от работата си. Образователната система вече не е добра. Сега не се грижат за децата“. Друг път, когато госпожа Х. е в добро настроение, Сюзън се връща от училище разплакала, защото няколко момчета са се подиграли с нея в автобуса. При вида на дъщеря си г-жа Х. казва: „Не е ли чудесно, че господин Джоунс е толкова добър автобусен шофьор? Толкова добър и търпелив към вас, децата, и към вашите лудории. Мисля, че трябва да му подариш нещо за Коледа“. След като възприемат другите единствено като разновидност на себе си, нарцисистите не са способни да бъдат съпричастни, да чувстват вътрешните им преживявания. След като не могат да бъдат съпричастни, родителите нарцисисти обикновено не са способни да отговарят правилно на нуждите на децата си, не могат да разбират чувствата им. Не е чудно тогава, че тези деца израстват с трудности при разграничаването, приемането и по-нататъшното насочване на своите чувства.

Въпреки че не всички родители са нарцистични колкото госпожа Х., повечето от тях в някаква степен не оценяват правилно индивидуалността на своите деца: Примери има навсякъде около нас. Родителите ще кажат за детето си: „Одрал е кожата на баща си“ или „Като две капки вода е с чичо си“. Наистина децата са до известна степен генетично повторение на родителите, но резултатът от генетичната комбинация е много различен от техния или от този на предните им. Атлетичните бащи тласкат ученолюбивите си синчета към футбола, а интелектуалците насочват атлетичните си деца към книгите, като по този начин им създават много главоболия и трудности. Жената на генерал се оплака от седемнайсетгодишна-та си дъщеря: „Когато си е вкъщи, Сали се затваря в стаята си и пише тъжни стихове. Ужасяващо е, докторе. Абсолютно никъде не излиза. Опасявам се, че е сериозно болна“. След като поговорих със Сали - очарователна, жива млада жена, която имаше много приятели и бе сред първите в училището, аз казах на родителите ѝ, че и няма нищо и че трябва само да намалят своя натиск върху нея да бъде точно тяхно копие. Те отидоха да търсят друг психиатър, който би могъл да определи отклоненията на дъщеря им.

Юношите често се оплакват, че ги дисциплинират не поради загриженост, а само за да не създават лошо впечатление за родителите си. „Родителите ми отдавна настояват да си отрежа косата - казват някои юноши. - Те не могат да ми обяснят защо не трябва да имам "дълга коса, а просто не искат другите хора да видят, че техните деца са дългокоси. Тях въобще не ги е грижа за мен. Единственото, което ги вълнува, е собственият им образ в очите на другите“. Негодуванието на тези юноши е абсолютно справедливо. Техните родители не оценяват индивидуалността на своите деца, а освен това се отнасят към тях като към продължение на самите себе си, както се отнасят и към хубавите си дрехи, изрядните си ливади, излъсканите си коли, като тяхно лично допълнение, регистриращо общественения им статус. Точно за тези по-меки, но също толкова разрушителни форми на нарцисизъм Халил Джубран¹⁶ е написал едни от може би най-хубавите думи за възпитаването на децата:

Твоите деца не са твои.

Чеда са те на вечния стремеж.

През теб минават, но не идват те от теб,

и с тебе са, но без да ти принадлежат.

Ти можеш и с любов да ги дариш, но не и със своите

мисли,

защото техните са други,

телата им да приютиш, но не и техните души,

защото обитават дома на бъдния живот,

¹⁶ Khalil Gflbran. *The Prophet*. New York, 1951, pp. 17-18

във който ти дори насън не можеш да проникнеш.

На тях ти можеш да приличаш,

но те на тебе не.

Защото просто времето върви напред.

Ти нищо повече от лък не си, отдето децата ти

като стрели ще излетят.

Великият Стрелец е забелязал знаците към вечното по пътя

и те огъва мощно тъй, че стрелата му далеч да стигне.

Радвай се, защото

Той и двама ви обича.

Проблемите, които повечето хора явно имат при възприемането на самостоятелността на тези, които са близо до тях, се отнасят не само за родителството, но и за всички интимни връзки, включително и брака. Неотдавна в групова терапия на двойки чух един от участниците да казва, че „целта и функцията“ на жена му е да поддържа къщата и да го храни. Аз бях ужасен от неговия мъжки шовинизъм. Мислех си, че мога да демонстрирам погрешността на това мнение, като попитам другите участници как възприемат целта и функциите на своите съпруги и съпрузи. За мен беше ужасно да чуя и останалите шест мъже и жени да дават подобни отговори. Всички те дефинираха своите съпрузи в пълна зависимост от себе си, не разбираха, че техните партньори може да имат собствено съществуване, отделно от тях и от брака им. „Боже мой! - възкликнах аз. - Не е чудно тогава, че всички вие имате проблеми в браковете си и ще продължите да ги имате, докато не осъзнаете, че всеки има своя собствена съдба“. Групата се смръзна и сконфузи от това мое изказване. Някак си заядливо те ми предложиха да дам определение на свой ред. „Целта и функциите на Лили - отговорих аз - са да израсне, доколкото ѝ е възможно, не за моя изгода, а за нейното собствено благо и за прослава на Господа“. Това разбиране обаче остана чуждо за тях, поне до известно време.

Проблемът за самостоятелността в интимните връзки винаги е преследвал човечеството през вековете. На него обаче му е било обръщано повече внимание от политическа гледна точка, отколкото от брачна. Чистият комунизъм например развива философия, която по същество не е особено различна от тази на споменатите двойки, а именно, че целта и функциите на индивида са да служи на връзката, групата, колектива и обществото. Само съдбата на държавата е от някакво значение, съдбата на личността няма стойност. Чистият капитализъм, от друга страна, е пристрастен към съдбата на отделния човек дори когато е в ущърб на връзката, групата, колектива и обществото. Вдовици и сираци могат да страдат, но това няма да попречи на частния собственик да се наслади на плодовете на своята лична предприемчивост. За всеки проникателен ум е ясно, че такива разрешения на проблема за самостоятелността в човешките отношения не могат да имат успех. Има взаимна зависимост между здравето на личността и здравето на обществото. Когато се занимаваме с групова терапия на двойки, жена ми и аз правим аналогия между брака и изкачването на планините. Ако някой иска да покори високия връх, той трябва да си построи надежден базов лагер, сигурно място, където да си държи провизиите и където може да се подслони, преди да поеме по стръмния път нагоре. Алпинистите знаят, че трябва да отделят достатъчно време за базовия лагер, което често е повече от времето, за което се изкачва върхът, за да осигурят оцеляването си, което зависи от стабилността на базовия лагер и от това дали е добре зареден.

Характерен и традиционен проблем за мъжа в брака е, че след като се ожени, той посвещава цялата си енергия на покоряването на върха и не отделя време да се грижи за брака - базовия лагер, като си мисли, че той си е на мястото и е в пълен ред и че може да се върне в него за презареждане, когато си поиска. Рано или късно този „капиталистически“ подход към въпроса се оказва погрешен. Когато мъжът се завърне обратно в лагера, той го намира в развалини, неговата жена, оставена без внимание, е в болница с нервна криза, избягала е с друг мъж или е зарязала поддържането на лагера. Еднакво характерен и традиционен проблем на жените в брака е схващането, че след като веднъж са се омъжили, те са постигнали целта си. За нея базовият лагер е върхът. Тя не може да разбере или да съпреживее нуждите на мъжа си от развитие и достижения, а отвърща с ревност и несекващи изисквания той да посвещава все повече енергия на дома. Както някои други „комунистически“ разрешения на въпроса това спъва и задушава отношенията. То може да накара мъжа, който се чувства като в капан, да избяга в момент от „кризата на средната възраст“. Движението на свободомислещите жени спомогна при очертаването на пътя към единствено правилното разрешение

на въпроса: бракът е истинска институция на взаимността, изискваща непрестанни грижи, време и енергия, основната негова цел е зареждането на партньорите за техните индивидуални пътешествия към избраните от самите тях върхове на духовния растеж. Мъжете и жените трябва да поддържат огъня в огнището и да следват смело пътя си напред.

Като юноша се плаших от любовните слова, които ранната американска поетеса Ан Брадстрийт¹⁷ е изричала пред съпруга си: „Ако някога двама са били едно, така е и с нас“. Когато пораснах, обаче разбрах, че самостоятелността на партньорите е това, което обогатява съюза им. Добрият брак не може да се състои от хора, които се ужасяват от факта, че по принцип са сами, и чрез женитбата търсят едно сливане. Истинската любов не само уважава индивидуалността на другия, но дори се стреми да я култивира, дори с риск от раздяла и загуба. Висша цел в живота си остава духовното извисяване на личността, самотното покоряване на върха, който може да бъде покорен само ако си сам. Значимите експедиции не могат да бъдат осъществени без зареждането, осигурявано от един успешен брак или от градивността на обществото. Бракът и обществото съществуват само за да зареждат такива индивидуални експедиции. Но както е при истинската любов, „жертвата“ в името на духовното издигане на другия води до лично израстване. Завръщането на индивида от покорените върхове, до които се е изкачвал сам, към базовия лагер - брака или обществото - само по себе си издига връзката до нови висоти. Така личното и общественото издигане са взаимно зависими, но все пак преминаването по тънката нишка на израстването е самотно. От самотата на своята мъдрост пророкът на Халил Джубран ни говори за брака:

Нека да има пространство в единството ви
и нека между вас ветровете на рая се вихрят.
Обичайте другия, но любовта не обвързвайте.
по-добре между душите ви море да се разлива.
Пълнете на другия чашата, но всеки да пие от своята.
Дайте на другия от хляба си,
но нека той общ да не бъде.
Танцувайте и пейте,
но нека всеки сам да остава,
тъй както струните на лирата сами са,
но в съзвучие трептят.
Отдайте сърцата си един на друг,
но не ги разменяйте, защото
Животът само е съсъд на вашите сърца.
Един до друг бъдете близо, но не и твърде близо.
Така колоните на храма издигат се раздалечени,
а борът и дъбът не могат да виреят в сянката на другия.

Любов и психотерапия

Трудно ми е да възстановя мотивацията и разбиранията, с които навлязох в полето на психиатрията преди 15 години. Сигурно е, че съм искал да „помагам“ на хората. Процесът на помагане в другите области на медицината включваше технологии, които ме караха да се чувствам неудобно и бяха твърде механични, за да задоволят вкусовете ми. Освен това намирах, че да говориш с хората е много по-интересно, отколкото да ги пробиваш и бодеш, и че гънките на човешкия мозък са далеч по-занимателни от извивките на тялото, натъпкано с бацили и микроби. Нямах никаква представа как психиатърът помага на хората, но си фантазирах, че той е професор по вълшебните думи и триковете за общуване с пациента, които развързват възлите на душата. Може би съм искал да бъда вълшебник. Имал съм слаба представа, че работата ще има нещо общо с духовното израстване на пациентите, а още по-малко, че ще засяга собственото ми развитие.

През първите десет месеца от своята практика работих със силно разстроени хоспитализирани пациенти, които явно имаха по-голяма полза от таблетките, шокотерапията или от доброто медицинско обслужване, отколкото от мен, но все пак научих традиционните вълшебни думи и средства за установяване на контакт. След това започнах дългосрочна терапия с първата си

¹⁷ Ann Bradstreet. *To My Dear and Loving Husband*, 1678. -In: The Literature of the United States. Glenview, 1953, p. 159

нехоспитализирана пациентка, страдаща от невроза. Нека да я наречем Марша. Марша идваше при мен три пъти седмично. Беше истинска борба. Тя или не говореше за нещата, за които аз исках да говори, или говореше така, че да не ми хареса, а понякога не говореше въобще. Нашите ценностни системи бяха доста различни и се наложи и двамата да ги видоизменим „донякъде". Но процесът продължаваше трудно въпреки планините от вълшебни думи, с които разполагах, без да има никакъв знак за подобрение у Марша. Между другото, наскоро след като започна да идва при мен, тя се отдаде безразборно на множество „примери за лошо поведение", които нямаше вероятност да свършат. Накрая, след като вече цяла година караше така, тя ме попита по средата на една сесия:

- Не мислите ли, че съм едно леке?

- Сякаш ме питаш какво мисля за теб? - отговорих ѝ аз като по учебник за печелене на време.

Потвърди, че е точно така. И какво да правя сега? Ще ми помогнат ли моите вълшебни думи и трикове? Можех да кажа: „Защо ме питаш?" или „Какво си въобразяваш, че си мисля за теб?", или „Важно е не какво мисля за теб, а ти какво мислиш за себе си". И все пак аз бях обзет от чувството, че това са само обходни маневри и че след целогодишна терапия най-малкото, което Марша заслужаваше, беше един честен отговор от моя страна. Нямах такъв прецедент. Да кажеш на човек лице в лице честно какво мислиш за него не беше сред вълшебните трикове, на които бях научен от моите професори. Това беше средство, което никога не беше прилагано или препоръчвано в моята практика. Самият факт, че дори не се споменаваха, сочеше, че не Подобрявано и че съм изпаднал в ситуация, която не би допуснал никой уважаващ себе си психиатър. Какво да правя? С туптящо сърце тръгнах по тънкия клон, който всеки миг можеше да се скърши.

- Марша - казах аз, - виждаме се вече година. През това време нещата не вървяха съвсем гладко. Имахме много проблеми, които често ни отегчаваха или ни изнервяха. Но въпреки това ти продължи да идваш, сесия след сесия, седмица след седмица, месец след месец. Ти не би могла да направиш това, ако не беше решена да израснеш и нямаше желание да станеш по-добра. Не мисля, че човек, който толкова иска да работи върху себе си, може да бъде леке. Така че отговорът е не, не мисля, че си едно леке. Всъщност аз в голяма степен ти се възхищавам.

Измежду многото си любовници Марша веднага избра един и завърза по-трайни и смислени взаимоотношения с него, което впоследствие завърши с успешен и удовлетворителен брак. Тя никога повече не се върна към хаоса. Веднага започна да говори за хубавите неща в себе си. Чувството за непродуктивна борба между нас изчезна и нашата работа стана пълноценна и радостна. Напредвахме много бързо. Странното беше, че като стъпих на тънкото клонче и вместо да я нараня, разкрих позитивните си чувства към нея - нещо, което смятах за погрешен ход, - доведох терапията до повратна точка. Оказа се, че това мое откровение е с голяма терапевтична стойност.

Какво означава това? Значи ли, че единственото нещо, което трябва да правим, за да бъдем добри психоаналитици, е да казваме на пациентите си какво мислим за тях? Едва ли. Първо, необходимо е да бъдеш честен през цялото време на терапията. Аз наистина се възхищавах от Марша и я харесвах. Второ, моето възхищение и харесване бяха от истинско значение за нея, защото я познавах от цяла година и защото терапията изисква задълбоченост. На практика същността на тази повратна точка не се състоеше в моето възхищение, а в природата на нашите взаимоотношения.

Подобна драматична повратна точка имах при терапията на една млада жена, която ще наречем Хелън и която идваше при мен в продължение на девет месеца по два пъти седмично, без да се забелязва някакъв напредък. Към нея дори не изпитвах особено добри чувства. Всъщност след цялото това време аз дори нямаш представа за нея. Никога преди това не бях общувал с пациент толкова дълго време, без да си съставя някакво мнение за него или без да имам идея как да разреши проблема. Бях напълно объркан и затова прекарах няколко нощи, опитвайки се без каквото и да било успех да измисля нещо смислено. Бях сигурен единствено в това, че Хелън ми няма доверие. Тя постоянно се оплакваше, че не се интересувам от нея, а от парите ѝ. Тя говореше горе-долу така по време на една от сесиите ни след девет месеца терапия:

- Не можете да си представите, д-р Пек, колко ми е трудно да общувам с вас, след като вие изобщо не се интересувате от мен и следователно - от чувствата ми.

- Хелън - отговорих аз, - изглежда, е трудно и за двамата. Не знам как ще се почувстваш, но ти си единствен по рода си, отчайващ случай в десетгодишната ми практика на психотерапевт. Никога не съм срещал друг човек, с когото да не съм напреднал поне малко за толкова време. Не знам дали не си права, като мислиш, че не аз съм човекът, с когото трябва да работиш. Знаем само, че не искам да се

откажа, както и това, че със сигурност съм много объркан от теб и до полудяване се питам къде сгрехихме.

Лъчезарна усмивка се появи по лицето на Хелън.

- Наистина ли ви е грижа за мен? - възкликна тя.

- Какво? - попитах аз.

- Ако наистина не ви пукаше за мен, нямаше да сте толкова объркан - отговори тя, като че ли всичко бе пределно ясно.

На следващата ни сесия Хелън започна да ми казва неща, които преди това беше скривала или за които направо ме бе лъгала. За една седмица разбрах какъв е основният проблем, поставих диагноза и знаех как да продължа лечението.

И този път моята реакция означаваше много за Хелън, защото показваше дълбочината на нашата обвързаност и интензивността на съвместната ни борба. Сега вече можем да видим същината, която прави психотерапията ефективна и успешна. Това не е „необосновано позитивно отношение“, нито са вълшебни думи и трикове, това е човешка загриженост и борба. Това е желанието на психиатъра да се разпростре така, че да задоволи духовното израстване на пациента - желанието да се разходиш по клона, да навлезеш в емоционалното поле на отношенията всъщност е желание да се бориш с пациента и със себе си. Накратко, любовта е същностната съставна част на успешната, дълбоката и значимата психотерапия.

Необяснимо, направо невероятно е, че обемистата професионална литература на Запад по проблемите на психотерапията не засяга въпроса за любовта. Индусите гуру рядко подлагат на съмнение факта, че тяхната любов е източник на силата им. Западната литература се доближава „най-плътно“ до въпроса в статиите, които се опитват да анализират разликите между успешната и неуспешната терапия и които обикновено споменават като характеристики на добрите психоаналитици „топлотата“ и „симпатията“. По принцип ние се смущаваме от въпроса за любовта. Има ред причини за това. Една от тях е смесването на истинската с романтичната любов, което е толкова разпространено в нашата култура, както и другите грешки, които разгледахме в тази глава на книгата. Друга причина е нашето заблуждение относно рационалното, осезаемото и измеримото в „научната медицина“; професията на психотерапевта се развива въвн от „научната медицина“. След като любовта е неосезаем, неизмерим и свръхрационален феномен, то тя няма място в научните анализи.

Друга причина е силната психоаналитична традиция, според която аналитикът в психиатрията трябва да бъде съдържан и безпристрастен - традиция, за която е отговорен не толкова Фройд, колкото неговите последователи. Според тази традиция, каквито и чувства на любов да изпитва пациентът към терапевта, те са вид „пренос“, а тези на терапевта към пациента - „контрапренос“ и че тези ненормални чувства по-скоро са част от проблема, отколкото път към неговото решение, и затова е разумно да бъдат избягвани. Това е повече от абсурд. Преносът, както стана ясно в предишната част, се свързва с неуместни чувства, схващания и реакции. Няма нищо неуместно в това да започнеш да обичаш терапевта, който истински те слуша час след час и не те осъжда, който истински те приема така, както никой друг досега не те е приемал, който напълно се въздържа да те използва и ти е помогнал при преодоляването на твоето страдание. Всъщност естеството на преноса е такова, че докато го изпитва, пациентът се възпира да създаде взаимоотношения на любов с психиатъра, но начинът да се излекува е точно този - да изпита и развие любовно отношение, като често това му се случва за първи път. Аналогично няма нищо неподходящо в развиването на чувство на любов от страна на психиатъра, когато пациентът се подчинява на дисциплината на терапията, съдейства на лечението, има желание да научи нещо от терапевта и успешно започва да израства вследствие на тази връзка. Интензивната психотерапия в много случаи е вид второ родителство. За един психоаналитик е толкова уместно да изпитва любов към пациента си, колкото това е естествено за един родител спрямо неговото дете. Даже за терапевта е много важно да обича пациента си, за да постигне успех в лечението, а когато то е успешно, тогава връзката между тях е подплатена с истинска любов. Неизбежно за психиатъра е да изпита любовно чувство, след като нееднократно засвидетелства своята любов към пациентите си.

В по-голямата си част психичните разстройства са причинени от отсъствие или от дефект в любовта, която всяко дете изисква от родителите си, за да бъде успешно неговото узряване и духовно развитие. Следователно, за да бъде излекуван с психотерапия, пациентът трябва да получи поне част

от истинската любов, от която е бил лишен. Ако терапевтът не може да обича истински, никога няма да постигне оздравителен ефект. Няма значение колко добра подготовка има един психотерапевт, ако той не може да разшири себе си чрез любов към пациентите си, неговите сеанси обикновено ще водят до неуспех. И обратното, един не чак толкова подготвен терапевт, който обаче може да обича, ще постигне резултати, равняващи се на най-добрите в професията.

След като любовта и сексът са толкова здраво свързани и вътрешно зависими, необходимо е да споменем накратко за сексуалните връзки между психиатрите и техните пациенти, един въпрос, на който се обръща голямо внимание в пресата. Заради изискващата се любов и интимната природа на психотерапевтичната връзка обикновено се развива силно или изключително силно сексуално привличане между „партньорите“ в терапията. Натискът да бъде реализирано това сексуално привличане е голям. Аз подозирам, че онези колеги от нашия бранш, които хвърлят камъни срещу психиатрите, осъществили сексуален контакт с пациентите си, не могат да обичат и съответно нямат представа за силата на привличането. Нещо повече, ако сметна след внимателно и продължително осмисляне, че духовното израстване на пациента значително ще се увеличи при едно евентуално сексуално общуване, аз не бих се поколебал да му го осигуря. За петнадесетгодишна практика обаче още не съм имал такъв случай и ми е трудно да си представя, че изобщо такъв случай съществува. Първо, както споменах, добрият терапевт преди всичко играе ролята на добрия родител, а добрите родители не влизат в сексуален контакт с децата си поради няколко много убедителни причини. Работата на родителя е да бъде от полза за детето, а не да използва детето за лично удовлетворение. Работата на добрия психиатър е да бъде от полза на пациентите, а не да ги използва за задоволяване на собствените си нужди. Родителят трябва да подтикне децата си по пътеката на независимостта и психиатърът да направи същото с пациентите си. Трудно ми е да си представя, че терапевт, обвързан сексуално с пациентите си, няма да ги използва, за да задоволи своите нужди, а ще ги подтиква към независимост.

Много пациенти, по-точно онези, които са най-съблазнителни в това отношение, са изпитвали към своите родители привързаност със силен сексуален привкус и това явно ограничава тяхната свобода и възпрепятства растежа им. Теорията и практиката настойчиво препоръчват да не се създава връзка между психиатъра и пациента в такъв случай, защото едно сексуално общуване между тях би довело до засилване, а не до премахване на създалите се комплекси у пациента. Дори да не се стигне до сексуален контакт, както вече видяхме, за терапевта е пагубно да се „влюби“. Влюбването води до частична загуба на его-границите и намаляване на нормалното чувство за разделение между хората.

Аналитикът, който се влюбва в пациента си, не може да бъде обективен относно неговите нужди, нито пък да ги разграничи от своите. След като истинската любов изисква респект към отделната самоличност на партньора, истински обичащият психиатър признава и приема избора на пациента път в живота и го разграничава от своя собствен. За някои терапевти това означава, че те никога не трябва да общуват с пациентите си извън определения терапевтичен час. Макар и да уважавам такава позиция, все пак я намирам за твърде пресилена. Въпреки че в практиката си имах опит, при който свързването ми с бивша пациентка беше пагубно за нея, също така имам няколко случая, при които тези социални контакти се оказаха от голяма полза както за пациентите, така и за мен. Имах и щастието да лекувам неколцина много близки приятели. Но все пак социалните контакти с пациенти извън сесиите, дори след като терапията е била прекратена, са нещо, към което трябва да се подходи с много внимание и самоизучаване, за да се прецени дали контактите не биха навредили на пациента.

Ние вече се спряхме на въпроса, че психотерапията (ако цели успех) трябва да бъде акт на истинска любов - едно еретично схващане в традиционните психиатрични среди. Другата страна на това схващане е не по-малко еретична: ако психотерапията е истинска любов, то следва ли, че истинската любов винаги е психотерапевтична. Ако обичаме нашия съпруг, родители, деца, приятели, ако се разширяваме, за да подхраним тяхното духовно развитие, значи ли това, че ги подлагаме на терапия? Моят отговор е: разбира се. Случва се по време на коктейл някой да ми каже: „Трябва да ви е трудно, д-р Пек, да отделяте личния си живот от професионалния. В края на краищата не можете да анализирате семейството и приятелите си, нали?“ Обикновено в такива случаи говорещият води формален разговор и не е способен да възприеме сериозен отговор. Понякога обаче ситуацията ми дава шанс да прилагам психотерапия на място, като обяснявам защо не бих искал да отделям моя личен от моя професионален живот. Ако усетя, че жена ми или децата ми, родителите или приятелите

ми се заблуждават, имат някаква илюзия, не забелязват нещо или имат някаква пречка пред себе си, мое задължение е да се разширя и да направя необходимите корекции в ситуацията, както правя това за моите пациенти, които ми плащат за тази услуга. Трябва ли да ограничавам любовта и мъдростта си към моето семейство само защото те не са ми платили за вниманието към техните психологически нужди? Едва ли. Как мога да бъда добър приятел, баща, съпруг или син, ако не опитам с цялото си майсторство да предам своите знания на тези, които обичам, и да им помогна, доколкото мога, да извършат своето пътешествие към духовните върхове? Нещо повече, аз очаквам същата услуга от семейството и приятелите си, доколкото това е по силите им. И от моите деца, въпреки че понякога ме критикуват по-безцеремонно, отколкото се налага, и може би техните поучения не са съвсем зрели, аз научавам много полезни неща. Жена ми ме направлява дотолкова, доколкото аз я направлявам, не бих уважавал приятелите си, ако те скриваха своето неодобрение или истинска загриженост по отношение на сигурността на моето пътуване към върха. Мога ли да израсна по-бързо без тяхната помощ? Всяка връзка, в която има истинска любов, е взаимна психотерапия.

Невинаги виждах нещата в такава светлина. Преди години ценях повече възхищението на жена си към мен, отколкото нейните критики, и се стремях да поощрявам нейната зависимост не по-малко от силата ѝ. Моята представа за себе си като баща и съпруг беше като за доставчик; моята отговорност се изчерпваше с успеха. Аз исках домът да бъде спокойно място, а не гнездо на предизвикателства. По онова време щях да се съглася, че би било опасно и неетично един психиатър да практикува изкуството си спрямо своите приятели и семейство. Но това съгласие би било мотивирано както от моя мързел, така и от моя страх да не би да сгреша в подхода си като професионалист. Психотерапията, както и любовта, е работа и е много по-лесно да работиш по осем, вместо по шестнадесет часа на ден. Много по-лесно е да обичаш човек, който те търси заради мъдростта ти, който идва на твоя територия, за да те чуе, който ти плаща за вниманието и изискванията му към тебе са ограничени от петдесетте минути на сесията, отколкото някого, който смята твоето отношение за свое право, който няма край в изискванията си, не те възприема като авторитетна фигура и не се моли за твоето знание. Да провеждаш психотерапия вкъщи или с някой приятел изисква същите усилия и самодисциплина, каквито са необходими и в кабинета, само дето условията далеч не са толкова добри, което значи, че вкъщи са необходими много повече усилия и любов. Надявам се обаче, че другите психиатри няма да схванат тези думи като призив веднага да започнат да практикуват психотерапия със своите приятели и деца. Ако продължаваш изкачването си към върховете на духовното, твоята способност да обичаш става все по-голяма и по-голяма. Но не трябва да забравяме, че все пак тя е ограничена и че не бива да се подхваща терапия, която изисква повече любов, отколкото терапевтът може да даде - в такива случаи лечението е неуспешно и предизвиква страдание. Ако можеш да обичаш по шест часа на ден, бъди доволен и от това положение, защото това означава, че способността ти да обичаш е пораснала повече от обикновено. Пътуването е дълго и се изисква време, за да може тази способност да нарасне достатъчно. Да прилагаш психотерапия върху близките си, да се обичате взаимно през цялото време - това е идеал, цел, към която се стремим, но която не се постига веднага.

Щом като, както вече казах, обикновени хора могат да се занимават успешно с психоанализа без особена подготовка само защото са наистина обичащи личности, забележките, които направих относно психотерапията върху близките, не се отнасят само за професионалисти, а за всеки човек. На въпроса на моите пациенти кога биха могли да прекратят лечението, се случва да отговоря: „Когато ти самият станеш добър психиатър“. Този отговор е много на място в груповата терапия, където пациентите се подлагат взаимно на психотерапия и техните грешки при поемането на тази роля могат да им бъдат посочени. Много от тях не харесват този отговор и казват: „Твърде много работа е необходима. За да го правя, трябва при общуването си с хората постоянно да мисля. Аз не искам да мисля, а просто да се наслаждавам“. Пациентите реагират почти по същия начин и когато им обърнат внимание на факта, че човешките отношения са възможност или да научат, или да бъдат научени на нещо, т.е. да дадат или получат терапия, и че ако не направят едното или другото, пропускат тази възможност. Повечето хора са абсолютно прави, като казват, че не желаят постигането на такава възвишена цел и не искат да работят толкова усърдно в живота. Преобладаващата част от пациентите, дори в ръцете на най-добрите терапевти, прекъсват лечението в момент, когато все още са твърде далеч от изпълване на своя потенциал. Те може и да са пропътували кратко или дори по-дълго разстояние по пътя към духовното издигане, но пътуването до крайната цел не е за тях. То изглежда

или наистина е твърде трудно. Те се задоволяват да бъдат обикновени хора и не се стремят да станат богове.

Тайнството на любовта

Тези разсъждения започнах преди много страници, когато отбелязах, че любовта е мистериозен феномен, но досега този проблем не беше засяган. На въпросите, които повдигнахме досега, беше отговорено, но има и такива, на които не е толкова лесно да се отговори.

Имайки предвид дотук дискутирания материал, логично е да попитаме: след като стана ясно, че самодисциплината се развива на основата на любовта, откъде идва самата любов? И ако се попитаме това, редно е да се запитаме още къде се корени липсата на любов. Беше изложена тезата, че неспособността да се обича е първостепенната причина за психичните разстройства и съответно нашата способност да обича е най-същественният елемент на терапевтичното въздействие. Ако това е така, защо някои хора, родени и отгледани при липса на любов, постоянно пренебрегване и дори бруталност, някак са успели да надживеят детството си, понякога дори без помощта на психиатър, и са станали зрели, здрави и може би дори духовно извисени хора. Обратно, как така някои пациенти, които явно не са по-разстроени от другите, не успяват частично или напълно да отвърнат на лечението дори на най-мъдрите и обичащи терапевти?

Ще се опитам да отговоря на тези въпроси в последната глава. Този опит няма да задоволи очакванията ви, той и мен не задоволява напълно, но се надявам поне донякъде да внесе яснота.

Има други въпроси, отнасящи се до проблеми, които умишлено бяха пропускани и заобикаляни в дискусиата ни за любовта. Когато моята любима застане за първи път гола пред мен, открита за погледа ми, аз се изпълвам с чувство на благоговение. Защо? Ако сексът не е нищо повече от инстинкт, защо тогава не се чувствам просто възбуден или „гладен“? Такъв глад би бил достатъчен да осигури продължаването на рода. Защо благоговение? Защо сексът трябва да се усложнява с почителност? И кое всъщност определя красотата? Вече казах, че обект на истинската любов трябва да бъде човек, защото само хората имат духовен мир, подлежащ на развитие. Но какво да кажем за най-изящните произведения на майстора дърводелец? За скулптурите на средновековните мадонни? За бронзовата статуя на гръцкия колесничар от Делфи? Нали тези неживи обекти са били обичани от своите създатели и тяхната красота е свързана с любовта на майсторите? Какво да кажем за красотата на природата - природата, която често наричаме „творение“? И защо при наличието на красота и радост ние толкова често имаме странното, парадоксално чувство на печал? Как така определени музикални творби ни трогват? И защо се просълзявам, когато моят шестгодишен син, все още болен, през първата си вечер вкъщи след престой в болницата, заради операция на сливиците, изведнъж идва при мен, където лежа грохнал от умора на пода, и започва да ми разтрива нежно гърба?

Явно има измерения на любовта, които не са били обсъждани и са трудни за разбиране. Аз не мисля, че на въпроси от този вид (и на много други) ще бъде отговорено от социобиологията. Ординерната психология с познанията си за его-границите може да бъде от полза, но не може да реши проблема. Хората, които знаят най-много за тези неща, са сред изпълнените с религиозна вяра и са последователи на Тайнството. Към тях и към предмета на религията трябва да се обърнем, за да вникнем в съществуването на тази материя.

Остатъкът от тази книга ще се занимава с някои определени страни на религията. Следващата част ще направи ограничен анализ на отношението между религията и процеса на израстване. Последната част ще се съсредоточи върху феномена на благодатта и ролята му при развитието на духа. Концепцията за благодатта е позната на религията от хилядолетия, но е чужда за науката, включително и за психологията. Въпреки това аз вярвам, че разкриването на феномена на благодатта е изключително важен за пълното разбиране на процеса на извисяване. Надявам се, че това, което следва, ще бъде принос за бавно напредващото съвместяване на науката психология и религията.

ЧАСТ ТРЕТА

Израстване и религия

Светоглед и религия

Като се развиват сред атмосфера на дисциплина, любов и стремеж към натрупване на жизнен опит, хората усъвършенстват и разбиранията си за света. Следователно в обратния случай техните

разбирания остават да тъпчат на едно място. Оттук е логично да се предположи, че сред представителите на човешкия род съществува изключително разнообразие в обхвата и дълбочината на разбиранията за света.

Тези разбирания са нашата религия. Тъй като всеки има определени разбирания, без значение колко примитивни или неточни са те, всеки изповядва някаква религия. Този факт, макар и да не е всеобщо признат, е от изключително значение.

Според мен ние страдаме от склонността си да определяме религията твърде тясно. Убедени сме, че тя е някаква вяра в Бога, някакъв ритуал или принадлежност към някаква група богомолци. Склонни сме да определяме всеки, който не ходи редовно на църква или не вярва във висшия разум, като неверник. Чувал съм дори учени да казват: „Будизмът всъщност не е религия" или „Унитаристите са изключили религията от своята вяра", или „Мистицизмът е повече философия, отколкото религия". Ние имаме навика да гледаме на религията като на нещо монолитно, изградено от еднородна материя. И после, подведени от тази опростенческа концепция, ние се озадачаваме как две абсолютно различни личности могат да се наричат едновременно християни. Или юдеи. Или как атеист може да е с по-силно развито чувство за християнски морал от един католик, който редовно посещава църковните служби.

Когато разглеждам работата на други психиатри, аз най-редовно откривам, че те обръщат много малко внимание на начина, по който пациентът гледа на света. Има няколко причини за това и сред тях е схващането, че ако пациентите не смятат себе си за религиозни според степента на своята вяра в Бога или принадлежността си към определена църква, те са лишени от религия и съответно въпросът не се нуждае от повече изучаване. В интерес на истината, всеки има ясни или неясни идеи и вярвания за същностната природа на света. Дали за пациентите светът е хаотичен и безсмислен, поради което единственото разумно нещо за тях е да изпитват удоволствие, когато могат? Дали виждат света като място, където цари законът „силният изяжда по-слабия", където безскрупулността е важна за тяхното оцеляване? Или го виждат като някакво заветно място, където винаги можеш да се презаредиш с енергия и да не се тревожиш особено за бъдещето? Или като място, което им дължи живот, без значение какво ще правят с него? Или става дума за вселена с неумолими закони, където те ще бъдат смазани и отхвърлени, ако дори малко се отклонят от предопределената линия? И така нататък. Различните хора имат различни възгледи за света. Рано или късно в процеса на психотерапията терапевтът опознава светогледа на пациента, но при целенасочен стремеж това става по-скоро рано, отколкото късно. А то е от изключителна важност, защото светогледът на пациента е съставна част от неговия проблем и корекции в него биха довели до бързо оздравяване. Ето думите, с които се обръщам към колегите, чиято работа наблюдавам: „Открийте религията на пациента, дори той да твърди, че няма такава".

Обикновено религията или светогледът на един човек са (в най-добрия случай) непълно осъзнати. Пациентите често не са наясно с вижданията си и понякога мислят, че притежават някакъв определен вид религия, докато всъщност съвсем не е така. Стюарт, машинен инженер с успешна кариера, изпадна в дълбока депресия в средата на петдесетте си години. Въпреки своя успех в работата и факта, че беше добър съпруг и баща, той се почувства безполезен и зъл. „Светът щеше да е по-хубав, ако мен ме нямаше" - каза той напълно сериозно. Бе направил два много сериозни опита за самоубийство. Никакви реалистични уверения не можеха да опровергават нереалната представа за безполезност, която той бе изградил за себе си. Наред с обикновените симптоми на дълбока депресия, като безсъние и напрегнатост, Стюарт имаше големи проблеми при преглъщането на храна. „Не само че храната има лош вкус - каза той. - Това също. Но и аз като че ли имам бръснарско ножче в гърлото и освен течности друго не може да мине". На рентген не се установи никаква физическа причина за това. Стюарт бе категоричен за своята религия. „Аз съм най-обикновен атеист - заяви той. - Аз съм учен. Единствените неща, в които вярвам, това са нещата, които могат да бъдат докоснати. Може би щях да съм по-добре, ако имах някаква вяра в сладичкия и обичлив Господ, но честно казано, повдига ми се от тези неща. Наситих им се, като бях дете, и се радвам, че се отървах от тях." Стюарт беше израснал в малка общност в Средния запад, беше син на баща проповедник и на майка също с твърди традиционалистки убеждения и бе избягал от дома си и от църквата при първа възможност.

Няколко месеца след започването на терапията той разказа следния кратък сън: „Отново бях дете в Минесота, но някак си по-различно. Изглеждах като дете, но бях сигурен, че съм на сегашната си възраст. Беше през нощта. Един мъж влезе в къщата. Той възнамеряваше да ни пререже гърлата.

Преди никога не го бях виждал, но странно, знаех кой е той: беше бащата на едно момиче, с което бях излизал няколко пъти, докато учех в гимназията. Това беше всичко. И аз просто се събудих от страх, знаейки, че този мъж ще ни пререже гърлата".

Аз помолих Стюарт да ми разкаже всичко, което знае за този човек от съня.

- Няма какво толкова да ви кажа - възкликна той. - Никога не се запознах с този човек. Само излязох с дъщеря му няколко пъти - не истински срещи, просто я изпращах до тях след събиранията на църковната младежка група. Откраднах една целувка от нея по време на онези разходки.

Тук той се изсмя нервно и продължи:

- В съня си имах чувството, че никога не съм виждал баща й, въпреки че знаех кой е той. Всъщност в реалния живот аз го бях виждал - от разстояние. Той беше шеф на гарата в града. От време на време го виждах, когато ходех на гарата да гледам пристигащите влакове през летните следобеди.

Нещо ми хрумна. Като дете аз също прекарвах понякога мързеливите летни следобеди в гледане на влаковете. Гарата беше мястото, където имаше действие. Шефът на гарата беше диригентът на Действието. Той знаеше откъде идват тези влакове и къде точно отиват те. Знаеше кой влак ще спре и кой само ще профучи, разклащайки земята под себе си. Той получаваше и разпращаше пощата. И когато не беше зает с такива чудесни работи, той седеше в кабинета си и правеше още по-привлекателно нещо: натискаше някакво магическо копче и изпращаше съобщения на света.

- Стюарт - казах аз, - ти ми каза, че си атеист, и аз ти вярвам. Една част от твоя разум вярва, че Бог не съществува. Но аз започвам да си мисля, че има друга твоя част, която вярва в Бога - в един опасен, кръвожаден Бог.

Моите съмнения излязоха верни. Постепенно, докато работехме заедно, без охота и борейки се със съпротивата си, Стюарт започна да разпознава в себе си странна и грозна вяра: едно схващане, извън неговия атеизъм, че светът е контролиран и управляван от някаква злонамерена сила, сила, която не само може да му пререже гърлото, но която гори от желание да го направи и така да го накаже за неговите прегрешения. Бавно ние започнахме да се съсредоточаваме и върху тези „прегрешения“, предимно дребни сексуални инциденти, символизирани от неговата „открадната целувка“ от дъщерята на шефа на гарата. Стана ясно, че заедно с други причини за депресията Стюарт търсеше покаяние и се опитваше образно да пререже сам гърлото си, за да не позволи на Бога да свърши тази работа.

Откъде идваше схващането на Стюарт за кръвожадания Бог и злонамерения свят? Как се развиват индивидуалните религии на хората? Има комплекс от причини, но тази книга няма да се занимава с въпроса в дълбочина. Най-важният фактор за формирането на религия у повечето хора е тяхната култура. Ако сме европейци, естествено е да повярваме, че Христос е бил бял човек, ако сме африканци, ще го вземем за черен. Ако човек е индиец, роден в Бенарес или Бомбай, той най-вероятно ще стане индуист и ще изповядва сравнително песимистичен светоглед. Ако човек е американец, роден в Индиана, той ще стане по-скоро християнин, отколкото индуист и ще има по-оптимистичен светоглед. Ние сме склонни да вярваме на това, което хората ни говорят, и също така сме склонни да приемаме за истина това, което тези хора ни казват за света, особено когато ги слушаме в първите години на живота си.

По-малко очевиден (освен за психиатрите) е фактът, че най-съществената част от нашата култура е нашето семейство. Ние се развиваме според културата на нашите родители, те са „културни водачи“ за нас. Нещо повече, най-важните аспекти на тази култура са не какво нашите родители ни казват за Бога, за природата на нещата, а как се държат един с друг, как се отнасят към нашите братя и сестри и най-вече към нас самите. С други думи, това, което научаваме за света, докато растем, се определя от опита ни в микрокосмоса на семейството. Това, което оформя нашите виждания, не са приказките на родителите ни, а уникалният свят, който те създават чрез своето поведение.

- Съгласен съм, че имам идеята за кръвожаден Бог - каза Стюарт, - но откъде идва тя? Моите родители определено вярваха в Бога - те говореха за това непрекъснато, но техният бог беше бог на Любовта. Исус ни обича. Господ ни обича. Ние обичаме Исус и Бога. Любов, любов, любов, това е всичко, което винаги съм слушал.

- Щастлив ли беше през детството си? - попитах го аз.

Той се облещи.

- Престани да се правиш на глупав - отвърна ми той. - Знаеш, че не бях. Знаеш, че беше ужасно.

- Защо беше ужасно?

- И това знаеш. Знаеш как беше. Те ме докарваха до полуда, пребиваха ме от бой. Колани, дъски, метли, пръчки, всичко, каквото докопат. Каквото и да направех, следваше бой. Един бой на ден те поддържа здрав и те прави добър християнин.

- Опитвали ли са някога да те удушат, или да ти прережат гърлото?

- Не. Но съм сигурен, че щяха да го направят и при най-малък повод от моя страна.

Последва дълга пауза. Неговото лице придоби много потиснат вид. Накрая тежко каза:

- Започвам да разбирам.

Стюарт не беше единственият човек, който вярваше в така наречените „божества чудовища“. Имах и други пациенти с подобни схващания за Бога и с подобен ужасяващ начин на възприемане на нещата и същността на живота. В първата част на книгата отбелязах, че в детството нашите родители са божества за нас и по тяхното поведение ние съдим за това, кое е правилно на този свят и кое не. Нашето първо и за съжаление често единствено възприятие за Бога е проста екстраполация на нашите родители, сливане в едно на характеристиките на нашите бащи и майки. Ако имаме родители, които ни обичат и могат да ни прощават, ние най-вероятно ще повярваме в един Бог -обичаш и опрощаващ. И в нашата зряла възраст тази гледна точка, възприета в детството, ще ни кара да възприемаме света като нещо сигурно и спокойно. Ако обаче родителите ни са били груби и склонни да ни наказват, ние най-вероятно ще израснем с възгледа за груб и безмилостен господ-чудовище. И ако за нас не се грижат, както трябва, ние ще възприемем света като също толкова нехаен за нас.

Фактът, че нашата религия или светоглед в основата си е определена от нашето детство, ни изправя пред един централен проблем: връзката между религията и реалността. Това е проблемът на микрокосмоса и на макрокосмоса. Гледището на Стюарт за света като за място, пълно с опасности, място, където ще му прережат гърлото, ако не е внимателен, е абсолютно реалистично отражение на микрокосмоса на неговото детство, когато е живеел под опеката на двама злонравни възрастни. Но това не се отнася за всички. В широкия свят - макрокосмоса - има много видове родители, хора, общества и култури.

Често (но невинаги) същността на детството на пациента и оттук на неговия светоглед водят своето начало от най-ранната памет. Задавам на пациентите си въпроса: „Кой е най-ранният ви спомен?“ Те възразяват и казват, че не могат да определят само един. Но като ги накарам да изберат от всичките един, отговорите варират от „Аз си спомням как майка ми ме взема на ръце и ме отнася навън, за да ми покаже красивия залез“ до „Спомням си как седя на пода в кухнята с подмокрени гащи, а майка ми размахва черпака и ми креши“. Много вероятно е тези спомени, подобно на екранната памет, да са толкова живи заради това, че символизират ранното детство на личността. В такъв случай, не е чудно, че толкова често привкусът от тези първи спомени е еднакъв с най-съкровени чувства на пациента за същността на съществуването.

За да развием реалистична религия или гледна точка за света, ние трябва непрекъснато да преразглеждаме и разширяваме нашите разбирания с нови знания, да разширяваме рамката на нашата компетентност. Тук опираме до въпроса за психичната карта за света и преноса, за които говорихме в първата част. Картата на Стюарт беше точна за микрокосмоса на неговото семейство, но поставена в условията на зрелия живот, тя беше изгубила качествата си и беше станала дефектна точно поради неправилен пренос. Религията на повечето възрастни е продукт на преноса.

Повечето от нас оперират в рамки на компетентност, по-тесни от реалните им възможности, като при това не успяват да надраснат своята култура, родители и детство, формирали техните разбирания. Не е чудно тогава, че човешкият свят е пълен с конфликти. Ние изпадаме в ситуации, в които хората трябва да се договорят за нещо, но имат твърде различни схващания за реалността - всеки вярва, че неговият светоглед е правилен, като се базира на опита от личния си микрокосмос. По-лошо дори - повечето от нас не са наясно със собствените си виждания, а да не говорим за реалността, от която те произлизат. Брайънт Уедж, психиатър, специализирал в сферата на

международните отношения, е изследвал преговорите между САЩ и СССР и е открил някои основни възгледи за природата на човека, обществото и света, които са присъщи на американците и които драматично се отличават от тези на руснаците. Тези възгледи диктуват поведението в преговорите и на двете страни. И все пак нито една от страните не е наясно със своите виждания и още по-малко с факта, че „противникът“ работи с друга система от възгледи. Неизбежният резултат от това е, че поведението на руснаците изглежда налудничаво и преднамерено зло на американците и обратното, руснаците имат американците за също толкова ненормални и злонамерени. Ние всъщност сме като тримата слепци от легендата: всеки е в допир с една определена част от тялото на слона, но претендира, че познава природата на цялото животно. Така се противопоставяме един на друг в различните си виждания за микрокосмоса и превръщаме войните си в свещени.

Религията на науката

Духовното израстване е пътуване от микрокосмоса към необятния макрокосмос. В по-ранните си стадии, които са предмет на настоящата книга, то е развитие на познанието, а не на вярата. За да излезем от микрокосмоса на предишния ни опит и да се освободим от нашите преноси, ние трябва да учим. Необходимо е продължително да разширяваме сферите на нашето знание и ползрение, като осмисляме и преработваме новата информация.

Процесът на експанзия на знанието е важна тема в тази книга. Ще ви припомня, че в предишната глава любовта беше дефинирана като разширение, тоест също експанзия, на самите нас и беше отбелязано, че един от рисковете на любовта е рискът да прекратим в неизвестността на новото. В края на първата глава за дисциплината казахме, че за да научим нещо ново, трябва да се откажем от част от себе си и да се освободим от износените познания. За да разгърнем своите виждания, трябва да се стремим да изоставим (да умъртвим) нашето старо виждане. За кратко време ще се чувстваме по-комфортно, ако не правим това - да останем там, където сме, да продължим да използваме същата карта на своя собствен микрокосмос, да избегнем страданието от смъртта на обичаните от нас схващания. Пътят към духовното издигане обаче е в другата посока. Ние започваме със съмнение в старите си убеждения, с активно търсене на опасното и непознатото, с целенасочено предизвикателство към своите карти за света. Пътеката към святото минава през съмнението във всичко.

В много отношения започваме с науката. Ние заменяме религията на нашите родители с религията на науката. Трябва да се възпротивим и да отречем религията на родителите си, защото техните възгледи неминуемо остават по-тесни от нашите, щом успеем да се възползваме от собствения си опит, включително и познанията на зрелостта, и опита на новото поколение в човешката история.

Няма добра религия, поднесена наготово. За да бъде жизнена, за да е най-добрата, на която сме способни, нашата религия трябва да е изцяло лична, изкована чрез пламъка на съмнението в огнището на реалността, както е казал теологът Алън Джоунс: „Един от нашите проблеми е фактът, че много малко от нас са постигнали свой подчертано личен живот. Всичко при нас изглежда като „втора употреба“, дори емоциите ни. В много случаи ние трябва да разчитаме на информация от втора ръка, за да можем да действаме. Аз приемам думата на лекаря, учения и на фермера на доверие, въпреки че това не ми харесва. Аз трябва да го направя, защото те имат познания за живота, които ми липсват. Аз мога да живея с информация от втора ръка, идваща от друг човек, за състоянието на моите бъбреци, за ефекта на холестерола и за отглеждането на пилета. Но когато стане въпрос за смисъл, цел и смърт, информацията от друг не може да има стойност. Аз не мога да оцелея с вяра „втора употреба“ и Бог, заимстван от друг. За да бъде истински жив, трябва да получа откровение лично за мен и да постигна неповторим личен контакт с Бога.“

Така че за да сме психично здрави и да се издигаме духовно, ние трябва да създадем своя собствена религия, а не да разчитаме на тази на родителите си. Но какво е това „религия на науката“? Науката е религия, защото представлява мироглед с огромна сложност и известен брой определящи догми. Повечето от тези догми са, както следва: вселената е реална и съответно тя е обект на изследване; хората ценят изучаването на вселената, вселената има смисъл - тя следва определени закони и е предсказуема; но човешките същества са слаби изследователи, подвластни са на суеверия, пристрастия, предразсъдъци, склонни са да виждат не това, което е, а това, което искат да видят; следователно, за да я изследват внимателно, да я проумеят, хората трябва да се подложат на дисциплината на научния метод. Същността на тази дисциплина е опитът, т.е. да не смятаме, че знаем

нещо, преди да сме го изпитали. Дисциплината на научния метод започва с опит, но на простия еднократен опит сам по себе си не може да се вярва; за да му се има доверие, той трябва да се повтори, обикновено под формата на експеримент, нещо повече, един такъв опит трябва да се поддава на проверка - другите трябва да постигнат същото при същите условия.

Ключовите думи са „реалност“, „изучаване“, „знание“, „недоверие“, „опит“, „дисциплина“. Ние ги използваме от самото начало. Науката е религия на скептицизма. За да излезем от детския си микрокосмос, от микрокосмоса на нашата култура и нейните догми, от полуистините, които са ни внушили нашите родители, необходимо е да сме скептични относно наученото до момента. Само научната позиция ни позволява да трансформираме личния си опит относно микрокосмоса в личен опит относно макрокосмоса. Ние трябва да започнем с превръщането си в изследователи.

Много пациенти, които са тръгнали по този път, ми казват: „Аз не съм религиозен и не ходя на църква. Вече не вярвам на църквата и на това, което родителите са ми казали. Аз не притежавам вярата на своите родители. Мисля, че не съм религиозен“. Често се шокират, когато поставя под въпрос реалността на тяхното твърдение, че не са религиозни. „Ти имаш религия - казвам аз, - и то доста силна. Ти боготвориш истината. Ти вярваш във възможността да израснеш и да станеш по-добър - възможността за духовен прогрес. По силата на своята религия ти се стремиш да изпиташ болката на* предизвикателствата и агонията от непознатото. Ти поемаш риска на терапията. Ние правим всичко това само в името на своята религия. Въобще не съм сигурен в истинността на твърдението, че си по-малко религиозен от своите родители; дори напротив, аз предполагам, че ти си ги надминал, че твоята духовност е по-богата от тяхната религия, тъй като тя не им предоставя смелост да се подложат на съмнение.“

Едно от нещата, които доказват, че науката като религия е по-висша форма, вид еволюционен скок спрямо другите светогледи, е нейният международен характер. Ние говорим за световна научна общност. И тя вече е на път да стане истинска общност, да се приближи повече дори и от католическата църква до понятието братство. Учените от всички краища на планетата са много по-способни да общуват помежду си, отколкото другите хора. Донякъде те успешно са преодолели микрокосмоса на своята култура и са станали по-мъдри.

Само донякъде. Като вярвам, че скептичният светоглед на учените е по-висш спрямо светогледа, основан на сляпа вяра, местни суеверия и непроверени схващания, аз в същото време съм убеден, че повечето от учените едва са започнали пътуването си към духовното израстване. Всъщност вярвам, че възгледите на учените относно същността на Бога са също толкова ограничени, колкото и възгледите на простите селяни, които сляпо следват вярата на предците си. Учените изпитват голямо затруднение по този въпрос.

Като наблюдаваме феномена на вярата в Бога от позициите на научния скептицизъм, ние не сме много впечатлени - виждаме догматизъм и неговите продължения: войни, инквизиции и преследвания. Ние виждаме лицемерие: хора, които призовават към любов и братство, но убиват други хора в името на вярата или забогатяват за тяхна сметка, като действат по най-брутален начин. Виждаме обърквашо многообразие от ритуали и представи, между които не съществува съзвучие: някъде божеството е жена с шест ръце и шест крака, другаде е мъж, който седи на трон; божеството може да бъде и слон или да представлява същността на нищото; виждаме пантеони, домашни богове-пазители, троици, съюзи. Ние виждаме невежество, суеверие и закостенялост. Ако проследим историята на вярата в Бога, ще видим, че е доста бедна. Изкусителна е мисълта, че човечеството ще се чувства по-добре без тази вяра, че Бог е само химера за бъдещо блаженство, при това опасна. Изглежда разумно да стигнем до заключението, че Бог е само една илюзия, породена от човешкото въображение, и то разрушителна илюзия; че вярата в Бога е често срещана форма на психопатология, която трябва да бъде лекувана.

Така възниква въпросът: болест ли е вярата в Бога? Дали тя не е проява на преноса - една концепция на нашите родители, производна на микрокосмоса, неправилно прехвърлена в макрокосмоса? Или с други думи, дали тази вяра е форма на примитивно и детинско мислене, което ние трябва да преодолеем по пътя към зрелост и висше съзнание? За да може научно да обосновем отговора на този въпрос, трябва да се обърнем към реалността на клиничните случаи. Какво се случва с вярата в Бога у човек, който се развива в процеса на психотерапията?

Кати беше най-уплашеният човек, когото някога бях виждал. Когато за първи път влязох в стаята ѝ, тя седеше на пода и си мърмореше нещо като псалм. Тя погледна към мене - аз стоях на прага на стаята - и очите ѝ се разшириха от ужас. След това изстена, сви се в ъгъла и продължи да се взира в стените, като че ли искаше да мине през тях. Аз казах: „Кати, аз съм психиатър. Няма да ти направя нищо лошо“. Взех един стол, седнах на известно разстояние от нея и зачаках. Една-две минути тя продължи да стои свита в ъгъла. После започна да се отпуска, но само за да заплаче безутешно. След малко тя спря да плаче и пак започна да си пее. Попитах какво я измъчва: „Аз ще умра“ - смотолеви тя през ритъма на своето пеене. Друго не можеше да ми каже. Тя продължи да си припява. На всеки пет минути спираше, видимо изтощена, изхленчваше и след това пак запяваше. На всичките ми въпроси отговаряше с „Аз ще умра“, без да прекъсва ритъма на мелодията си. Сякаш си беше наумила, че може да спре смъртта с това пеене, и не си позволяваше да си почива или спи.

От съпруга ѝ, Хауърд, млад полицай, получих минимални сведения. Кати беше на двайсет години. Оженили се преди две години и не са имали трудности в брака. Кати била много привързана към родителите си. Никога досега не е имала психиатрични проблеми. Това представляваше абсолютна изненада. Била много добре сутринта. Закарала го на работа.. След два часа неговата сестра му се обадила. Тя била отишла да види Кати и я намерила в това състояние. След това я докарали в болницата. Не, не се е държала странно напоследък. Освен едно нещо може би. От четири месеца тя като че ли изпитвала страх да излиза на обществени места. За да ѝ помогне, Хауърд пазарувал, докато тя го чакала в колата. Страхувала се също така да остане сама. Молела се много, но това било обичайно за нея. Семейството ѝ било доста набожно. Майка ѝ ходела на църква поне два пъти седмично. Любопитно е, че Кати спряла да ходи на църква веднага след като се оженили, и това било добре, дошло за него, но продължила прекомерно да се моли. Нейното физическо здраве? Ами, отлично. Никога не е била в болница преди това. Припаднала на една сватба преди години. Вземала хапчета против забременяване. Преди месец казала, че спира хапчетата. Прочела някъде, че било много вредно или нещо такова. Той не се бил замислил много върху това.

Дадох на Кати огромно количество успокоителни, така че да може да заспи, но през следващите два дни държанието ѝ не се промени: непрекъснато припяване, неспособност да изрази нещо друго освен увереността за дебнешата я смърт и неотслабващ ужас. Най-накрая, на четвъртия ден ѝ направих инжекция от амитал натрий.

- От тази инжекция ще ти се приспи, Кати - казах аз, - но ти няма да заспиш. Нито ще умреш. Тя ще ти помогне да спреш да пееш. Ще се почувстваш много облекчена и ще можеш да говориш с мен. Искам да ми кажеш какво се случи онази сутрин, преди да дойдеш в болницата.

- Нищо не се случи - отговори Кати.

- Ти закара мъжа си на работа?

- Да. После се прибрах вкъщи и тогава разбрах, че ще умра.

- Ти се прибра вкъщи както обикновено, след като закара мъжа си на работа?

Кати отново започна да пее.

- Спри да пееш, Кати - заповядах аз. - Ти си в пълна безопасност и се чувстваш много спокойна. Имало е нещо различно в начина, по който си се прибрала онази сутрин, и ти сега ще ми кажеш какво беше това.

- Аз минах по друг път.

- Защо реши да постъпиш така?

- Минах по пътя край къщата на Бил.

- Кой е Бил? - попитах аз. Кати пак започна да пее.

- Бил приятел ли ти е?

- Беше. Преди да се омъжа.

- Той ти липсва, нали? - Кати изстена:

- О, боже, ще умра.

- Видя ли Бил онзи ден?

- Не.

- Но искаше да го видиш, нали?

- Аз ще умра - отговори Кати.

- Предчувстваш, че Бог ще те накаже за желанието ти да видиш Бил отново?

- Да.

- Затова ли мислиш, че ще умреш?

- Да.

Тя отново започна да пее. Аз я оставих да си попее десетина минути, докато си събера мислите. Най-накрая й казах:

- Кати, ти си мислиш, че ще умреш, защото си убедена, че познаваш мислите на Бога. Ти грешиш, защото не познаваш мислите на Бога. Това, което знаеш, е онова, което са ти казвали за Бога, и много от тези неща не са верни. Аз не знам всичко за Бога, но все пак знам повече от теб и от хората, които са ти говорили за Бога. Например всеки ден се срещам с мъже и жени, които точно като тебе искат да изневерят и някои го правят, но Господ не ги наказва за това. Знам това, защото те продължават да идват и да разговарят с мен и стават щастливи. Ти също ще станеш по-щастлива, защото ще работим заедно и ти ще научиш, че не си лош човек. Ти ще разбереш истината - за себе си и за Бога. Тогава ще станеш щастлива и животът също ще ти изглежда щастлив. А сега е време да спиш. Когато се събудиш, вече няма да изпитваш страх, че ще умреш. И когато се видим отново утре сутринта, ти ще можеш да разговаряш с мен и тогава ще поговорим и за Бога, и за теб.

На сутринта Кати беше по-добре. Тя все още беше уплашена и не беше убедена, че няма да умре, но вече не беше така сигурна в обратното. От този ден нататък в последвалите го много, много дни нейната история изплува постепенно и придоби цялостен вид. През последната година в гимназията тя бе имала сексуална връзка с Хауърд. Той искал да се ожени и тя се съгласила. Две седмици след това, на сватбата на един техен приятел, тя изведнъж разбрала, че не желае да се омъжва. Тогава припаднала. След това била объркана дали обича Хауърд, но решила да се омъжи за него, защото вече била съгрешила с предбрачна връзка и този грях би станал още по-голям, ако техните отношения не бъдат узаконени. После не искала да имат дете или поне докато не се убеди, че обича Хауърд наистина. Това довело до хапчетата - друг грях. Не можела да понесе изповедта на тези грехове и затова се почувствала облекчена, щом спряла да ходи на църква. Сексът с Хауърд ѝ носел голямо удоволствие. Той от своя страна обаче, почти от деня на сватбата, загубил интерес към нея. Той си останал грижовен съпруг, купувал ѝ подаръци, отнасял се почитателно с нея, работел извънредно и не ѝ позволявал да започне работа, но тя трябвало да му се моли за секс и това, което правели веднъж на две седмици, не можело да намали растящата ѝ скука. Разводът бил изключен, това би бил непростим грях. И дума не можело да става.

Пряко волята си Кати започнала да си фантазира сексуални сцени на изневяра. Тя решила, че може би ще се избави от тези фантазии, ако се моли повече. Така започнала да се моли ритуално пет минути на всеки час. Хауърд го забелязал и ѝ се присмял. Затова тя решила да скрие молитвите си, като ги извършва само през деня, когато него го няма. Това изисквало да се моли или по-често, или по-бързо. Тя решила да комбинира и двете. Молела се на всеки половин час двойно по-бързо, фантазиите ѝ за нейната изневяра продължили, като при това станали по-чести и по-натрапчиви. Винаги когато излизала, тя се заглеждала в мъжете и това влошило нещата - започнала да се страхува да излиза навън с Хауърд и когато била с него, се страхувала от обществените места, където можела да види мъже. Помислила си дали не е по-добре да се върне към църквата, но тогава се сетила, че ако се върне и не изповяда пред свещеника фантазиите си, ще извърши още по-голям грях. Това тя не можела да направи. Последвало ново ускорение на молитвите. За да улесни процеса, тя изобретила сложна система, в която всяка сричка имала значението на отделна молитва. Така започнало нейното припяване. За (кратко време, с помощта на тази система тя вече можела да изговаря хиляди молитви за пет минути. Отначало, докато усъвършенствала системата си за припяване, фантазиите ѝ за изневяра затихнали, но след като системата била готова, те я връхлетели с нова сила. Тогава тя започнала да си мисли как да се отърве от тях и се сетила за стария си приятел Бил, за барове, в които може да иде следобед, и т.н. Ужасена, че може наистина да направи нещо такова, тя спряла да пие хапчетата, надявайки се, че страхът от забременяване ще я възпре. Но уви, желанието ставало все по-силно. Един следобед се хванала как мастурбира. Била потресена. Това било може би най-големият грях. Взела един студен душ, възможно най-студения, защото знаела, че помага в такива случаи. Помогнал ѝ, докато Хауърд се прибере вкъщи. Но на следващия ден всичко се повторило.

Най-накрая тя се предала. Онази сутрин, след като оставила Хауърд, отишла направо при къщата на Бил. Паркирала отпред и зачакала, но нищо не станало. Явно нямало никой. Тогава излязла от колата и застанала в предизвикателна поза. „Хайде“, молела се тя тихо. „Направи така, че Бил да ме види, накарай го да ме забележи“. Пак нищо не станало. „Нека някой ме види, който и да е. Трябва

да се чукам с някого. О, Боже, аз съм курва. Аз съм Вавилонската блудница. О, Боже, убий ме, аз трябва да умра". Тогава се качила обратно в колата и бързо се прибрала. Взела бръснарско ножче да пререже вените си, но не посмяла да го направи. Нищо. Господ ще го направи. Той може. Той ще ѝ отдаде заслуженото. Ще сложи край на всичко, и на нея. Нека започне бдението. „О, Боже, толкова съм изплашена, толкова ме е страх, моля те, побързай, много ме е страх". Започнала да припява в очакване. Така я заварила сестрата на мъжа ѝ.

Историята се просветли едва след месеци упорит труд. Голяма част от работата беше свързана с концепцията за греха. Къде беше научила, че да се мастурбира е грях? Кой ѝ го беше казал? Откъде пък той знаеше, че е така? Кое правеше мастурбирането грях? Защо изневярата да е грях? Кое я правеше грях? И така нататък, и така нататък. Не знам друга професия, която да е толкова вълнуваща, колкото психиатрията, но понякога тя може да бъде безкрайно скучна, когато изградените вече отношения биват подлагани на методични предизвикателства едно по едно във всичките им измерения. Често тези предизвикателства имат частичен успех, дори преди цялата история да се е сглобила. Кати например ми разказа за много от детайлите, като фантазиите и изкушението за мастурбация чак след като започна да се съмнява във вината си и в схващането на тези действия като грехове. При повдигането на тези въпроси беше също така необходимо тя да подложи на съмнение авторитета и мъдростта на католическата църква или най-малкото на църквата, която е познавала. Човек не тръгва срещу католическата църква лесно. Така че тя успя да го направи само защото чувстваше съюзника в мен, защото постепенно разбра, че наистина съм на нейна страна, че нейните проблеми ме интересуват и че няма да я тласна към злото. Този „терапевтичен съюз", който тя и аз бавно постигнахме, е предпоставка за успешната психотерапия.

Повечето от работата ни се провеждаше в амбулаторни условия. Кати беше изписана от болницата една седмица след онази инжекция, но едва след четири месеца упоритата терапия тя беше в състояние да каже относно разбиранията си за греха: „Сигурно католическата църква ме е изработила". В този момент настъпи нова фаза в терапията, защото аз започнах да питам: Как е могло да се случи това? Как е позволила да възприеме предписанията на църквата като чиста монета? Как е могла да не помисли за себе си и да не постави църквата под съмнение? „Но майка ми казваше, че не бива да се съмнявам в църквата", рече Кати. Тогава започнахме да работим върху отношенията ѝ с родителите. Баща ѝ все едно не го е имало. Той работел: това е единственото, което правел. Само работел и когато се прибирал вкъщи, заспивал пред телевизора с бира в ръка. С изключение на петъчните вечери - тогава отивал да си пие бирата навън. Човекът, който управлявал семейството, била майката. Сама, без никой да ѝ се противопоставя, да ѝ противоречи, необезпокоявана - тя управлявала. Майка ѝ била добра, но строга. Можела да лабира, но никога не отстъпвала, тиха и неумолима. „Не трябва да правиш това, скъпа, добрите момичета не постъпват така". „Ти не би искала да сложиш тези обувки, мила, момичетата от прилични домове не носят такива обувки". „Не е въпрос дали ти искаш да отидеш на литургия, скъпа. Господ иска да се ходи". Постепенно Кати осъзна, че зад католическата църква всъщност стоеше огромната сила на майка ѝ, личност, която с благодетелство властвала така деспотично, че е изглеждало невъзможно някой да ѝ се противопостави.

Психотерапията рядко протича гладко. Шест месеца след напускането на болницата Хауърд се обади и ми каза, че Кати се е заключила в банята и пак си припява. Следвайки моите инструкции, той успя да я убеди да дойде отново в болницата, където се срещнахме. Кати беше почти толкова уплашена, колкото и първия път. Хауърд пак нямаше обяснение. Аз я заведох в нейната стая.

- Престани да припяваш! - заповядах аз. - И ми кажи какво има!

- Не мога.

- Можеш, Кати.

Едва поемайки си дъх, заради пеенето, тя произнесе:

- Може би ще мога, ако пак ми дадеш от онова лекарство за истина.

- Не, Кати - отговорих аз. - Този път вече си достатъчно силна, за да го направиш сама.

Тя заплака. После пак ме погледна и започна да си припява, но в погледа ѝ имаше гняв, почти бяс, насочен към мен.

- Ти ми се ядоса - констатирах аз.

Тя поклати глава, припаявайки.

- Кати - казах аз. - Предполагам, че има много причини да ми се сърдиш, но аз не мога да отгатна точно, без ти да ми кажеш. Кажи ми и всичко ще се оправи.

- Аз ще умра - простена тя.

- Не, Кати, няма. Ти няма да умреш само защото ми се ядоса. Аз няма да те убия само защото изпитваш гняв към мен. Съвсем естествено е да си ми ядосана.

- Дните ми изтичат - изстена тя, - да, те изтичат.

Нещо странно имаше в тези думи. Това не бяха думите, които бях очаквал. Те звучаха неестествено. Не бях сигурен какво друго да кажа, освен да се повтора по един или друг начин.

- Кати, аз те обичам -казах аз. - Обичам те, дори и да ме мразиш. Това е любовта. Как бих могъл да те накажа за това, че ме мразиш, щом те обичам?

Изведнъж ми прищракна.

- Твоите дни са преброени. Не ти остава много на тази земя. Това е то, нали, Кати? Почитай майка си и баща си, за да живееш дълго на земята. Петата божия заповед. Почитай ги или умри. Това е то, нали?

- Аз я мразя - промълви Кати. После по-високо, сякаш придоби повече смелост, като се чу да казва ужасните думи: - Мразя я. Аз мразя майка си. Мразя я. Тя никога не ми даде, никога не ми позволи да бъда Аз. Тя ме сътвори по собствено подобие. Тя ме направи, тя ме направи, направи ме. Тя никога не ме остави да бъда Аз.

Всъщност терапията на Кати беше в много ранен стадий. Истинският всекидневен ужас едва сега започваше, ужасът да бъде наистина тя самата по хилядите малки делнични начини. След като разбра, че майка ѝ беше господствала над нея, тя трябваше да се замисли защо е позволила това да стане, тя трябваше да мине през процеса на установяване на собствени ценности и вземане на самостоятелни решения. И това я караше много да се страхува. Беше далеч по-безопасно да остави майка си да решава, беше много по-просто да възприеме ценностните категории на майка си и тези на църквата. Струваше ѝ се значително по-трудно да направлява собствения си живот. По-късно Кати ми каза: „Знаеш ли, никога не бих си сменила мястото с човека, който бях едно време, но все пак понякога тъжа за онези дни. Животът ми беше по-лесен тогава, поне от една страна".

След като започна да действа по-независимо, Кати успя да се противопостави на Хауърд в техния брак. Тя го упрекна, че той не я обича, и той обеща да се промени. Нищо не излезе от това. Кати постави въпроса по-остро и той започна да получава нервни пристъпи. По моя молба, когато дойде при мен да говорим, той отиде при друг психиатър. Тогава започнаха да изплуват на повърхността неговите дълбоко залегнали хомосексуални чувства, от които е искал да се защити чрез брака си с Кати. Понеже Кати беше много привлекателна на външен вид, той се беше отнесъл към нея като към „истински удар", като към трофей, чието завоюване би доказало на самия него и на света неоспоримата му мъжественост. Всъщност той никога не беше я обичал. След като и двамата стигнаха до това убеждение, те съвсем дружелюбно се разведоха. Кати започна работа като продавачка в един голям магазин за облекла. При мен тя се оплакваше от неизброимите малки, но независими решения, които трябваше да взема всеки ден в работата си. Но с времето това отмина и тя стана по-настъпателна и уверена. Излизаше с много мъже с намерение за евентуален втори брак и деца, но все още предпочиташе да се наслаждава на кариерата си. Тя стана заместник главен доставчик, а след като прекъснахме терапията, беше повишена в главен доставчик. След известно време тя ми каза, че е преминала на работа в още по-голяма компания и била много доволна от себе си, като жена на двадесет и седем. Тя не ходи на църква и не се смята за католичка. Тя дори не знае дали вярва в Бога или не, но ще ви каже направо, че нещата, свързани с Бога, нямат никакво значение в този етап от нейния живот.

Описах случая на Кати толкова детайлно, защото той е много характерен за връзката между религиозното възпитание и психопатологията. Има милиони като Кати на този свят. Имах навика да казвам на хората шеговито, че католическата църква ми изкарва хляба. Със същия успех бих могъл да кажа баптистката, лютеранската, презвитерианската и всяка друга. Църквата, разбира се, не беше единствената причина за невротата на Кати. В известен смисъл религията е била само инструмент в ръцете на майка ѝ, с който тя е налагала и усилвала родителската си власт. Някой би могъл да се противопостави, като каже, че властната натура на майка ѝ плюс „липсата" на баща в семейството са основните причини за нейната невроза и в това отношение случаят на Кати е типичен. Въпреки това църквата трябва да поеме част от вината. Нито монахините от енорийското училище, нито монахът от часовете по катехизис са я напътствали да постави, под съмнение религиозната доктрина или по какъвто и да е начин да мисли сама. Никога не е имало загриженост от страна на църквата, че нейната

доктрина може би трябва да бъде преосмислена, защото е неестествено консервативна и е предпоставка за злоупотреби и заблуди. Един начин да се анализира проблемът на Кати е да се каже, че докато тя е вярвала с цялото си сърце в Бога, Божите заповеди и концепцията за греха, нейната религия и разбирания за света са били получавани наготово и не са задоволявали нуждите ѝ. Тя никога не е успяла да се запита, предизвика или вгълби в себе си, като при това църквата - и това също е характерно - не си е направила труда да ѝ помогне в изграждането на по-подходяща и оригинална персонална религия. Ще стане ясно, че църквите по принцип предпочитат и подкрепят религията, дадена наготово.

Тъй като случаят на Кати е типичен и подобни на него са много често срещани в практиката, психиатрите и психотерапевтите смятат религията за враг. Някои дори окачествяват религията като невроза - куп наследени ирационални идеи, предназначени да приковат човешкия разум и да потискат инстинктивния стремеж на хората към духовно израстване. Фройд, рационалист и учен от изключителна величина, е виждал нещата приблизително така и след като той е най-влиятелната фигура в съвременната психиатрия (за това има много основателни причини), неговото отношение е допринесло за оформянето на представата, че религията е невроза. Много изкусително за психиатрите е да гледат на себе си като на рицари на модерната наука, водещи свещена война с разрушителните сили на древните религиозни предразсъдъци и ирационалните, но пълновластващи догми. В интерес на истината искам да кажа, че терапевтите отделят много време и усилия, за да освободят разума на пациентите си от износените религиозни идеи и концепции, които са очевидно разрушителни.

Случаят на Марша

Естествено, не всички случаи са точно подобие на този на Кати. Има много други примери, които са също толкова типични. Марша беше един от първите ми пациенти за дългосрочно лечение. Тя беше доста състоятелна жена на около 25 години и привлече вниманието ми със своята напреднала анхедония. Тя не можеше да се оплаче от своето съществуване, но го намираше за необяснимо безрадостно. Въпреки богатството и високото си образование, тя приличаше на състарена, бедна и одърпана емигрантка. През първата година от терапията винаги идваше с дрехи в син, черен или кафяв тон, които не ѝ отиваха, и носеше със себе си огромен, мръсен и овехтял сак с подобен цвят. Беше единственото дете на родители интелектуалци - ѝ двамата изключително ценени университетски професори - и донякъде социалисти, които смятаха религията за „въздух под налягане". Те ѝ се бяха присмели, когато като ученичка започнала да ходи на църква с една своя приятелка.

В началото на терапията. Марша споделяше мнението на родителите си. Тя заяви, някак си с гордост, че е атеист - не някакъв измислен, а истински, който вярва, че светът ще бъде облагодетелстван, ако се освободи от заблудението, че Господ съществува или някога е съществувал. Интересното е, че сънищата на Марша бяха изпълнени с религиозни символи като например птици, които долитат в стаята и държат в човките си свитъци, в които е написано някакво послание на древен език. Не противопоставих на Марша този аспект на подсъзнателното у нея. Всъщност по време на терапията, продължила две години, ние не се занимавахме с въпроси, свързани с религията. Бяхме се съсредоточили върху нейните отношения с родителите - изключително интелигентни хора. Те я бяха осигурили финансово, но се бяха дистанцирали емоционално от нея по суров интелектуален начин. В добавка към емоционалното раздалечение и двамата бяха така пълно отдадени на кариерата си, че нямаша много време и енергия за нея. Резултатът от всичко това беше, че независимо от наличието на уютно домашно огнище Марша бе „бедното малко богато момиче", един психологически сирак. Но тя не желаше да признае този факт. Ядоса се, когато ѝ казах, че родителите ѝ са я лишили от най-важното, и ѝ изтъкнах, че се облича като бездомен сирак. Тя каза, че това бил новият стил и че нямам никакво право да я критикувам.

Напредъкът в терапията на Марша бе мъчителен, постепенен и драматичен. Ключовият елемент бе топлотата и близостта на връзката, която ние бавно създадохме и която беше пълна противоположност на връзката ѝ с родителите. Една сутрин в началото на втората година Марша дойде на сесия с нова чанта - три пъти по-малка от предишната пътна чанта и оцветена в много пъстра гама. Оттогава веднъж на месец тя добавяше по някакъв нов цвят - светлооранжев, жълт, меко син или зелен - към гардероба си, който разцъфна като цвете. В предпоследната си сесия тя се замисли върху това, колко добре се чувства, и каза:

- Знаете ли, странно е, но аз не съм се променила само вътрешно, всичко наоколо като че ли се промени. Въпреки че все още съм тук, живея в същата къща и правя някои от старите неща, целият свят изглежда променен. Той е приветлив, безопасен, вълнуващ и е изпълнен с любов. Спомням си как ви казах, че съм атеист. Вече не съм сигурна в това. Всъщност мисля, че не съм. Сега, когато светът изглежда толкова хубав, аз си казвам: „Знаеш ли, обзалагам се, че наистина има Бог. Струва ми се, че светът не може да бъде толкова хубав, ако няма Бог. Странно е. Не умея да говоря за тези неща, просто се чувствам обвързана и истинска, сякаш съм реална част от една огромна картина и въпреки че не мога да видя много от нея, аз знам, че тя съществува и че е хубава, а аз съм част от нея.

В процеса на терапията Кати тръгна от позиция, в която идеята за Бога беше от изключителна важност, и стигна дотам, че тази идея загуби всякакво значение. Марша, от друга страна, започна с пълно отрицание на Бога и достигна положение, в което Бог придаваше смисъл на живота ѝ. Един и същи процес, един и същи терапевт и въпреки това резултатите са сякаш противоположни, макар да са успешни и двата. Как да си обясним това? Преди да отговорим, нека разгледаме още един типичен случай. При Кати на терапевта му се наложи да предизвиква нейните религиозни идеи, за да доведе до промяна чрез драматично намаляване на влиянието на Бога в нейния живот. В случая на Марша концепцията за Бога започна да придобива по-голямо влияние, но без терапевтът да оспорва по какъвто и да било начин религиозните ѝ схващания. Тук изниква въпросът необходимо ли е психиатърът да оспорва агностицизма или атеизма на пациента и преднамерено да го води към религиозност?

Случаят на Теодор

Тед беше 30-годишен и когато дойде при мен, беше отшелник. През последните седем години беше живял в малка хижа, някъде навътре в гората. Имаше неколцина приятели, но не беше близък с нито един от тях. Три години не беше излизал с никого. От време на време се занимаваше с дърводелство, но иначе си запълваше дните с риболов, четене на книги и вземане на незначителни решения, като например какво и как да сготви за вечеря и дали да си купи някакъв евтин инструмент или не. Всъщност по силата на едно наследство той беше доста богат. Също така беше блестящ и в интелектуално отношение, но както каза по време на първия ни сеанс, чувствал се парализиран: „Знам, че трябва да бъда по-конструктивен и да създам нещо в живота си - оплака се той, - но не мога да взимам дори и най-дребните решения, а да не говорим за големите. Аз трябва да направя кариера, трябва да отида в някой университет и да се обуча за някаква професия, но нямам желание за нищо. Мислил съм си за всичко - научна работа, международни отношения, медицина, селско стопанство, екология, - но нищо не ме привлича. Мога да се захвана за ден-два, но след това всичко ми изглежда като планина от проблеми. Самият живот прилича на непреодолим проблем”.

Неговите трудности започнали, както сам каза, когато бил на осемнадесет години и влязъл в колеж. Дотогава всичко било наред - имал нормално детство в добро семейство с двама по-големи братя; родители, които се грижели за него, въпреки че не се интересували особено един от друг; добри оценки в частно училище-интернат. Тогава - може би това е имало решаваща роля - той преживял една страстна любов с жена, която го отблъснала една седмица преди да влезе в колежа. Угнетен, той прекарал първата си година като студент в пиене, но въпреки това имал добри оценки. После преживял още няколко любовни връзки, всяка по-слаба и по-неуспешна от предишната. Бележките му започнали да се влошават и той не можел вече да взема изпитите си. Един негов добър приятел, Ханк, умрял при автомобилна катастрофа по средата на третата година, но той преодолял скръбта. Дори спрял да пие. Проблемът с вземането на решения обаче ставал все по-дълбок и по-дълбок. Дори не можел да си избере тема за дипломна работа. Завършил семестриално и наел стая извън университетското градче. Всичко, което трябвало да направи, било да напише кратка разработка - работа, която може да се свърши за един месец. На него му отнела три години. След това нищо - преди седем години отишъл в гората.

Тед беше сигурен, че проблемът му се корени в неговата сексуалност. В края на краищата трудностите му бяха започнали след неуспешната любовна връзка, нали така? Между другото, беше прочел почти всичко, което Фройд някога е писал (много повече от това, което самият аз съм прочел). И така, през първите шест месеца на терапията ние се задълбочихме върху сексуалността на детството му, като фактически не стигнахме доникъде.

Въпреки това в този период се разкриха някои интересни страни на неговата личност. Едната се изразяваше в пълна липса на ентузиазъм. Можел да си мечтае за хубаво време, но покаже ли се

слънцето, ще свие рамене и ще каже: „Всъщност няма никаква разлика. Всеки ден е като предишния". Докато ловял риба в езерото, хванал огромна щука. „Но тя беше по-голяма, отколкото можех да изям, и понеже нямах приятели, с които да я споделя, аз я хвърлих обратно в езерото".

Последица от липсата на ентузиазъм бе неговият глобален снобизъм, който го караше да вижда света и всичко останало като проява на лош вкус. На всичко гледаше с критичен поглед. Започнах да подозирам, че се държи толкова снобски само за да създаде дистанция между себе си и нещата, които иначе биха го засегнали емоционално. Най-накрая Тед имаше голяма склонност да бъде потаен, което твърде много забави терапията. Най-важните факти за разни случаи трябваше да бъдат изтръгвани от него. Той беше сънувал: „Седях в класната стая. Имаше предмет - не знам точно какъв, - който бях сложил в кутия. Бях направил кутията така, че никой да не види какво има вътре. Бях я сложил в един кух дънер, а кутията бях покрил с кора. Но като седях в класната стая, се сетих, че не съм я скрил както трябва. Изнервих се до крайна степен и изтичах до дървото, за да наместя кората така, че никой да не може да я различи от истинската. Тогава се почувствах по-добре и се върнах в класната стая". Както се случва при много хора, така и в съня на Тед класът и класната стая бяха символи за терапията. Бе ясно, че той не желае да стигна до корените на неговата невроза.

Първата пукнатина в бронята на Тед се появи през шестия месец. Бе прекарал предишната вечер в дома на някакъв познат.

- Беше отвратителна вечер - оплака се той. - Домакинът поиска да слушам новата му плоча с песни на Нийл Даймънд от филмовата версия на романа „Чайката Джонатан Ливингстън". Беше цяло мъчение. Не разбирам как може образовани хора да слушат такива долнопробни бози и дори да ги наричат „музика".

Прекаленият снобизъм в неговото поведение ме накара да наостря уши.

- „Чайката Джонатан Ливингстън" е религиозна книга - казах аз. - И музиката ли беше религиозна?

- Мисля, че може да се нарече религиозна дотолкова, доколкото може да се нарече музика.

- Може би не толкова музиката, колкото нейната религиозност те е отблъснала - предположих аз.

- Е, всъщност такъв вид религиозност ми е противна - отговори Тед.

- Какъв вид религиозност е това?

- Сантиментална. Сладникава - почти изплю камъчето той.

- Какви други видове религиозност има? - попитах аз.

Тед погледна озадачено и объркано.

- Немного според мен. Струва ми се, че религията по принцип ме отблъсква.

- Винаги ли е било така?

Той се засмя тъжно.

- Не, докато бях глупав юноша, вземах религията доста навътре. Дори през последната година в частния интернат бях дякон в малката църква.

- И какво стана тогава?

- Какво какво?

-Какво стана с религията ти? - попитах аз.

- Просто я надраснах, предполагам.

- Как стана това?

- Какво имате предвид?

Тед явно започваше да се дразни.

- Как може човек да надрасне нещо ли? Просто го направих, и това е.

- Кога го направи?

- Не знам. Просто стана. Вече ви казах. В колежа никога не съм ходил на църква.

- Никога?

- Нито веднъж.

- И така, през последната година в частното училище ти си дякон в църквата - обобщих аз. - После през лятото изживяваш една нещастна любов и след това не се връщаш в църквата. Доста рязка промяна. Не мислиш ли, че отдръпването на приятелката ти има нещо общо с това?

- Нищо не мисля. Така постъпиха повечето от моите съученици. Ние достигнахме пълнолетие по време, когато религията съвсем не беше на мода. Приятелката ми може и да е имала нещо общо с това, може и да е нямала... Откъде да знам? Знам само, че просто загубих интерес към религията.

Следващото пропукваш дойде след месец. Обсъждахме неговата забележителна липса на ентузиазъм за каквото и да било. Той с лекота осъзна този факт.

- Последният път, когато бях наистина ентузиизиран за нещо - каза той - беше преди десет години - през третата година в колежа. Случи ми се по повод на едно есе, което написах в края на зимния семестър на курса по модерна британска поезия.

- За какво беше есето? - попитах аз.

- Мисля, че няма да си спомня. Беше толкова отдавна.

- Глупости! - казах аз. - Ще си спомниш, стига да искаш.

- Ами, струва ми се, че беше нещо, свързано с Джерард Хопкинс. Той е един от първите наистина модерни поети. Ако не се лъжа, ставаше дума за „Пъстра красота“.

Аз излязох от кабинета, отидох в библиотеката и се върнах с един прашен том „Британска поезия“, останал от годините ми в колежа. „Пъстра красота“ бе на страница 819. Аз прочетох:

Блажен да бъде Бог за пъстрите неща

- за многоцветното небе като гърба на крава;

за бенките по люспите на плуваща пъстърва,

за падащите като топъл въглен кестени

и за крилете на сипката.

Природата е разделена - гънка, угар, плуг.

Всеки със такъмите си спретнато търгува.

Нещата са противоположни, разни,

неповторимо странни;

нетрайните неща, изпъстрени (кой знае как?)

от бързо, бавно, сладко и горчиво, светло и мъгляво.

Творец е този, чиято красота не се променя. Възпейте го.

Очите ми се напълниха със сълзи.

- Само по себе си това стихотворение е за ентузиазма - казах аз.

- Да.

- Освен това поемата е много религиозна.

- Да.

- Ти си писал есето в края на зимния, семестър. Това ще е било през януари?

- Да.

- Ако сметките ми са верни, през следващия месец, февруари, е умрял Ханк.

- Да.

Усетих как напрежението нараства неудържимо. Не бях съвсем сигурен кое е правилното решение, но се впуснах напред с надежда.

- И така, на седемнадесет години ти си изоставен от своята първа приятелка и затова се отричаш от ентузиазма си спрямо църквата. Три години по-късно умира най-добрият ти приятел и ти изоставяш ентузиазма си за каквото и да било.

- Аз не го изоставих, той ми бе отнет - извика Тед, по-развълнуван от когато и да било.

- Господ отхвърли тебе и ти отхвърли Господа.

- Ами защо не? - настоя той. - Това е скапан свят. Винаги е бил скапан.

- Мислех си, че детството ти е било щастливо.

- Не, и то беше скапано.

И то наистина е било. Под спокойната си повърхност детството на Тед било като безкрайно бойно поле, залято от кръв. Двамата му по-големи братя издевателствали над него с несравнимо задоволство. Родителите му, много заети със собствените си работи и отдадени на омразата помежду си, нямали никакво време да се интересуват от привидно дребните проблеми на своите деца и не го защитили нито веднъж. Бягства сред природата и самотни дълги разходки в полята били най-голямата му утеха. Успяхме да установим, че неговото отшелничество се корени във времето, когато все още е нямал и десет години. Частното училище-интернат, със своите дребни жестокости, било даже

облекчение за него. Докато говореше за тези неща, гневът на Тед към света - или по-скоро освобождението му от този гняв - набираше сила. През последните месеци той успя да се освободи не само от болката, причинена от детството му и от смъртта на Ханк, но и от много други по-малки загуби и отхвърляния, които беше преживял. Целият му живот приличаше на поток от страдание и смърт, опасности и жестокост.

След петнадесетмесечна терапия дойде повратната точка. На една сесия Тед донесе малка книжка.

- Винаги казвате, че съм твърде потаен и това, разбира се, е така - каза той. - Снощи преглеждах някои стари неща и намерих дневника, който водех, докато бях втора година в колежа. Не съм поправял нищо в текста. Помислих си, че ще искате да му хвърлите едно око, за да ме видите в естествена светлина преди десет години.

Аз наистина исках и през следващите две вечери това бе единствената ми работа. Всъщност дневникът не разкриваше нищо ново, а само потвърждаваше, че неговият модел на самота и на изолация посредством снобизъм, породен от болката, е бил затвърден още тогава. И все пак една история ме впечатли. Той описваше как отишъл да поскита сам през един януарски ден, как бил застигнат от снежна буря и едва успял да се прибере след няколко часа бродене в тъмното. „Определено почувствах радост - пишеше той - от завръщането към сигурността на моята стая, подобно на това, което изпитах миналото лято след съприкосновението ми със смъртта". По време на следващата сесия го попитах как се е докоснал до смъртта.

- О, вече ви говорих за това - каза Тед.

По това време вече добре знаех, че щом Тед обяви нещо за коментирано преди това, той се опитва да го скрие.

- Ти пак си потаен - укорих го аз.

- Е, сигурен съм, че съм ви казал. Поне би трябвало да съм. Както и да е, няма какво толкова да се разказва. Спомняте ли си, че онова лято преди моята втора година работех във Флорида. Имаше ураган. Аз някак си обичам бурите. Когато ураганът беше във вихъра си, отидох на вълнолома и една вълна ме отнесе. Тогава друга вълна ме върна обратно. Това беше всичко. Случи се много бързо.

- Ти си отишъл до края на вълнолома, когато бурята е била най-силна? - запитах го учудено аз.

- Казах ви, че обичам бурите. Исках да съм близо до стихията.

- Не те разбирам - казах аз. - И двамата обичаме бурите, но аз съвсем не бих се изложил на такава опасност.

- Но нали знаете, че имам склонност към самоубийство - почти злорадо отвърна той. - През онова лято наистина имах такава склонност. Мислил съм си за това. Но онзи ден, честно казано, не си спомням да съм тръгнал към вълнолома с осъзнато намерение за самоубийство, но пък и явно не съм бил особено загрижен за живота си. Така че не е изключено подсъзнателно да съм искал да се самоубия.

- И беше пометен?

- Да, въобще не разбрах какво става. Имаше толкова много пръски и пяна около мен, че едва се виждаше. Почувствах как ме връхлетя, как ме отнесе, как се изгубих във водата. Нищо не можеше да направя, за да се спася. Бях сигурен, че ще умра. Ужасих се. След по-малко от минута усетих как водата ме носи назад - трябва да е било от някаква обратна вълна - и след миг бях стоварен върху бетона на вълнолома и се вкопчих в него. После лека-полека изпълзах до брега. Бях малко натъртен. Това е всичко.

- Какво си помисли след това?

- Какво имате предвид? - попита ме Тед, едва сдържайки гнева си.

- Точно това, което попитах. Какво си помисли след това?

- След като бях спасен ли? - запита той.

- Да.

- Ами че съм имал късмет.

- Късмет? - попитах аз. - Просто едно необичайно съвпадение, каквото е една обратна вълна?

- Ами да.

- Някои биха го нарекли чудо - казах аз.

- Просто съм имал късмет.

- Късмет - повторих аз като ехо.

- Да, по дяволите, сигурно към имал късмет.

- Интересно, Тед - казах аз, - винаги когато ти се случи нещо истински мъчително, ти се зъбиш на Бога и казваш, че светът е скапан и ужасен. Но случи ли ти се нещо хубаво, ти го отдаваш на късмета си. Малкото нещастие е божия грешка. А истинското чудо е малко късмет. Как ти се струва това?

Изправен пред противоречивото си отношение към добрата и лошата съдба, Тед започна да се вглежда по-дълбоко в истините за света. Изучаваше както сладкото, така и горчивото, както неясното, така и ясното. След като вече бе анализирал смъртта на Ханк и другите по-малки загуби, той започна да проучва и другата страна на живота. Разбра необходимостта от страдание и от приемане на парадоксалната природа на съществуването на „пъстрите неща“. Естествено, това разбиране се появи в контекста на сърдечната, изпълнена е любов и нарастващо удоволствие връзка между нас. Той започна да се „показва“. Много колебливо, отново започна да излиза, започна да изпитва слаб ентузиазъм. Неговата религиозна натура разцъфна. Накъдето и да погледнеше, виждаше тайнството на живота и на смъртта, на възхода и падението. Започна да чете теологически книги, да слуша „Исус Христос Суперзвезда“ и дори си купи собствен екземпляр от „Чайката Джонатан Ливингстън“.

След двегодишна терапия една сутрин Тед заяви, че е време да продължи нататък сам.

- Възнамерявам да се заема с аспирантура по психология. Знам, ще кажете, че просто ви имитирам, но премислих нещата и смятам, че не е така.

- Давай нататък.

- Ами докато си мислех за тия работи, реших, че човек трябва да прави само най-важното. Когато се върна в университета, искам да уча най-важните неща.

- Така.

- Значи реших, че човешката психика е от голямо значение, следователно и прилагането на терапията е важно.

- Човешката психика и психотерапията са най-важните неща? Така ли? - запитах аз.

- Добре де, най-важното нещо е Бог.

- Тогава защо не учиш Бога? - попитах аз.

- Какво искате да кажете?

- Ако Бог е най-важното нещо, защо не учиш него?

- Извинете, не ви разбирам - каза Тед.

- Така е, защото не искаш да ме разбереш - отговорих аз.

- Наистина не ви разбирам. Как може човек да учи Бога?

- Така, както се учи психология, така и Бог се учи в училище - отговорих аз.

- Имате предвид духовно?

- Да.

- Казвате да стана свещеник? - попита Тед ужасен.

- Да.

- О, не мога да направя такова нещо.

- Защо не? - попитах го аз. Той се почувства неловко.

- Няма никаква особена разлика между психотерапевта и свещеника. Искам да кажа, че свещеникът се занимава с психотерапия, а да бъдеш психотерапевт е като да си свещеник.

- Тогава защо не станеш свещеник?

- Вие упражнявате натиск - ядоса се Тед. - Моята кариера си е моя работа. От мен зависи какво ще избира. Психиатрите не трябва да насочват пациентите си. Не е ваша работа да правите избор вместо мен. Мога и сам да се справя.

- Виж - казах аз, - не взимам решение вместо теб. В този момент разсъждавам аналитично. Анализирам алтернативите, които се откриват пред теб. Ти по някаква причина изключваш една от перспективите. Ти сам каза, че искаш да правиш най-важното нещо, и чувстваш, че Бог е най-важният. Но в края на краищата, когато ти посочвам една от алтернативите - да направиш кариера като свещеник, - ти я изключваш. Казваш, че няма да се справиш. Ако не можеш да се справиш - добре, но моя грижа е да разбере защо си мислиш, че не можеш да успееш, защо изключваш една от перспективите.

- Аз просто не мога да бъда свещеник - каза Тед вяло.

- Защо не?

- Защото... Защото, за да си свещеник, трябва публично да станеш божи човек. Имам предвид, че трябва да покажа на хората своята вяра в Бога. Трябва да съм ентусиазиран пред хората, а такова нещо аз не мога да направя.

- Не, ти трябва да си потаен, нали? - казах аз. - Това е твоята невроза и ти искаш да си я запазиш. Не можеш да бъдеш ентусиазиран пред хората. Ти трябва да затвориш своя ентусиазъм в килера, нали така?

- Вижте - изхлипа Тед, - вие не разбирате какво изпитвам. Не разбирате какво означава човек да бъде като мен. Всеки път, когато се покажех ентусиазиран за нещо, братята ми издевателстваха.

- Значи ти все още си на десет години - отбелязах аз - и твоите братя още са около теб.

Тед вече плачеше, абсолютно разочарован от мен. - Това не е всичко - каза той, ридаяйки. - Така ме наказваха и родителите ми. Винаги когато правех грешка, те ми отнемаха някое от нещата, които обичах. „Я да видим какво най-много въодушевява Тед? О, да, ходенето при леля му следващата седмица. Той наистина е във възторг от това. Е, ще му кажем, че щом не се е държал добре, няма да отиде да види леля си. Това е. После лъка и стрелите. Той наистина обича лъка и стрелите си, така че ние ще му ги вземем". Просто. Проста система. Всичко, което ме ентусиазираше, ми биваше отнето. А това, което обичах - загубих.

Така ние стигнахме до най-дълбоките корени на неврозата при Тед. Постепенно, със силата на волята, като постоянно си напомняше, че не е на десет години, че не е подвластен на родителите си и не е на един юмрук разстояние от братята си, малко по малко той съумя да прояви своя ентусиазъм, своята любов към живота и към Бога. Така той се реши да отиде в богословското училище. Няколко седмици преди да замине, той ми даде чек за изтеклите месеци. Нещо в този чек привлече вниманието ми. Подписът му беше по-дълъг. Аз се вгледах - преди винаги се беше подписвал „Тед“, а сега беше „Теодор“. Попитах го на какво се дължи това.

- Надявах се да забележите - каза той. - Вероятно все още крия някои свои тайни, нали? Когато бях малък, леля ми каза, че трябва да се гордея с името си, защото значело „човек, който обича Бога“. Споделих това с братята си. Те ми се присмяха: „Маминото детенце ще пее в хора. Защо не целунеш олтара? Защо не целунеш диригента на хора?“ - Тед се засмя. - Сещате се какво последва. Започнах да се притеснявам от името си. Преди няколко седмици обаче забелязах, че вече не изпитвам смущение, и реших да използвам отново пълното си име. В края на краищата аз обичам Бога, нали?

Бебето и водата от коритото

Случаите, описани преди малко, имаха за цел да отговорят на въпроса: Дали вярата в Бога е вид психопатология? Ако трябва да излезем от блатото на детското обучение, местната традиция и суеверието, този въпрос трябва да бъде зададен. Но от описаните истории се вижда, че отговорът не е еднозначен. Отговорът понякога е „да“. Безрезервната вяра на Кати в Бога, под въздействието на църквата и на нейната майка, явно я възпираше и тровеше душата ѝ. Чак след като постави под съмнение вярата си, тя успя да постигне по-продуктивен и по-задоволителен живот. Вече беше свободна да расте духовно. Но отговорът понякога е „не“. След като напусна студения микрокосмос на своето детство и прекрачи в по-големия и по-благосклонен свят, у Марша тихо и естествено се разви вярата в Бога. При Тед загубената вяра в Бога трябваше да бъде възкресена като основа за освобождаването и прераждането на неговия дух.

Какво да направим с тези утвърдително-отрицателни отговори? Учените са се посветили на задаването на въпроси с цел да открият истината. Но тъй като и те са хора като всички останали, те също искат отговорите да бъдат недвусмислени, ясни и прости. В стремежа си към прости решения учените са застрашени от два риска, когато изучават реалността на Бога. Първият е да изхвърлят бебето заедно с водата от коритото. Вторият е да сложат на очите си капаци.

Явно е, че има много „мръсна вода“ около проблема за реалността на Бога. Свещени войни. Инквизиции. Жертвоприношения на животни и хора. Суеверие. Абсурдност. Догматизъм. Невежество. Лицемерие. Фарисейщина. Закостенялост. Жестокост. Изгаряне на вещици и книги. Забрани. Страх. Конформизъм. Болезнена вина. Безумие. Този списък може да бъде безкраен. Но дали всичко това е изпратено от Бога на хората, или е приписано от хората на Бога? Не подлежи на оспорване фактът, че вярата в Бога често е разрушително догматична. Къде тогава е проблемът? Дали в това, че хората са склонни да вярват в Бога, или в това, че са склонни да бъдат догматици? Всеки, който познава заклет атеист, ще ви каже, че той може да бъде също толкова догматичен в своето

неверие, колкото и някой набожен - във вярата си. Тогава от какво трябва да се освободим - от вярата в Бога или от догматизма?

Друга причина, поради която учените са склонни да изхвърлят бебето заедно с мръсната вода, е самата наука, която по своята същност, както вече казах, е религия. Един учен-новак, наскоро посветен в научния мироглед, може да бъде също толкова фанатичен, колкото са били християните кръстоносци или воините на Аллах. Точно такъв е случаят, когато навлизаме в науката от културна и семейна среда, в която Бог непоколебимо се асоциира с невежеството, суеверието, нетолерантността и лицемерието. В такъв случай имаме не само интелектуални, но и емоционални мотиви, за да стъпчем идолите на примитивната вяра. Признак на зрелост у всеки учен обаче е ясното съзнание, че науката може също така да бъде извор на догми като всяка друга религия.

Няколко пъти твърдо заявих, че за нашето духовно израстване е важно да се превърнем в учени, скептично настроени към това, на което сме били обучавани - общите схващания и принципи на нашата култура. Но научните възгледи сами по себе си често се превръщат в културни идоли и за нас е от изключителна важност да се отнасяме към тях скептично. Наистина е възможно да постигнем зрелост благодарение на вярата си в Бога. Това, което искам да внуша сега, е, че също така е възможно и самото постигане на зрелост да ни даде вяра в Бога. Скептичният атеизъм или агностицизмът не е задължително най-високата форма на мислене, до която могат да достигнат хората. Напротив, има причини да вярваме, че зад фалшивите виждания и лъжеконцепциите за Бога се простира реалността, която е Бог. Точно това имаше предвид Пол Тилич, когато каза „Господ отвъд Господа“. И затова някои изтънчено мислещи християни прогласиха радостно: „Богемъртъв. Да живее Бог“. Възможно ли е пътят към духовното развитие да води първо от суеверието към агаостицизма и след това - от агностицизма към истинското познание на Бога? За този път говореше суфи Аба Саид ибн Аби-л-Каир преди повече от деветстотин години:

Докато минаретата не рухнат,
не ще постигнем ний живота свят.
Докато вярата не отречем и от отрицание към нея
пак се върнем,
не ще да има истински Ислям."

По един или друг начин пътят към духовното развитие задължително минава през скептичния атеизъм или агностицизмът, за да отведе към точното разбиране за Бога. Същността на проблема е, че някои интелектуално издигнати и скептични хора, като Марша и Тед, се развиват в посока към вярата. Трябва да се отбележи, че вярата, до която израснаха, няма нищо общо с вярата, от която успя да избяга Кати. Богът преди скептицизма почти по нищо не си прилича с Бога, който идва след това. Както споменах в началото на тази глава, религията не е една за всички и не е монолитна. Има много религии и може би много равнища на вярата. Някои от тях вредят на хората, някои са им от полза.

Всичко това е от изключителна важност за тези учени, които се занимават с психиатрия и психотерапия. Тъй като се занимават с процеса на израстване по-директно от когото и да било, те са призвани да отсъждат дали системата на вярата у личността е здравословна. Понеже терапевтите по принцип принадлежат към скептичната, ако не и към фройдиистката традиция, те са склонни да определят всяка силна вяра в Бога като психопатологична. Понякога тази склонност може да премине границите и да се превърне в заблуждение или предразсъдък. Неотдавна се срещнах с един студент, последна година, който сериозно се беше замислил дали да не постъпи в манастир. Той ходеше на психиатър от една година и продължаваше с лечението. „Но аз не успях да кажа на моя терапевт за манастира и за това колко силна е моята вяра - довери ми се той. - Мисля, че няма да ме разбере.“ Аз не успях да опозная младежа достатъчно добре, за да разбера какво означава за него манастирът и дали желанието да стане монах не е причинено от невроза. Много ми се искаше да му кажа: „Ти трябва да споделиш това с психиатъра си. Много важно за успеха на терапията ти е да бъдеш откровен във всичко, особено за важни въпроси като този. Трябва да се довериш на обективността на своя терапевт“. Не го направих, защото въобще не бях сигурен, че психиатърът ще бъде обективен и ще разбере, в истинския смисъл на думата.

Психотерапевтите и психиатрите, които са склонни да опростяват сложността на проблема за религията, са в състояние да направят лоша услуга на пациентите си. Дотам се стига, когато психотерапевтите смятат всяка религия за полезна или благотворна. Пак дотам се стига, ако изхвърлят бебето заедно с водата и третират вярата като болест или враг. И накрая, дотам се стига, ако

изправени пред сложността на тези въпроси, те се отдръпват от обсъждането на проблемите, свързани с религията, скривайки се зад паравана на своята обективност, като обявяват, че не смятат това за своя работа и не желаят да бъдат ангажирани по какъвто и да било начин в религиозно и духовно отношение. Техните пациенти често се нуждаят именно от това ангажиране. Не казвам, че психотерапевтите трябва да изоставят своята обективност или че уравновесяването на тази обективност с тяхната духовност е лесно нещо. Не е. Моят призив към всички психиатри е да се стремят не да останат извън религиозните проблеми, а да се запознаят по-отблизо с тази материя.

Науката с „капацѝ на очите

От време на време психиатрите попадат на пациенти с много странно зрително разстройство: те могат да виждат малка площ точно пред себе си, а всичко останало вляво, вдясно, нагоре и надолу от техния тесен фокус - остава скрито за тях. Те не могат да забележат два предмета един до друг. Могат да виждат само по едно нещо и ако им се наложи да пренесат вниманието си върху друг предмет, те трябва да обърнат главата си. Това наподобява гледането в тунел, когато се вижда само малко кръгче светлина в края му. Никакви физиологически разстройства в зрителната система не се откриват като обяснение на този симптом. Сякаш по някаква причина те не искат да видят повече от това, което е непосредствено пред очите им, повече от това, върху което те избират да се концентрират.

Друга важна причина, поради която учените са склонни да изхвърлят бебето заедно с мръсната вода, е, че те не виждат самото бебе. Много учени просто не поглеждат към доказателствата за реалността на Бога. Те страдат от вид „гледане през тунел“, от самоналожени психологически заслепители, които не им позволяват да обърнат вниманието си към сферата на духа.

Сред причините за „капаците на очите“ в науката бих искал да посоча две, които произлизат от природата на научната традиция. Първата е въпрос на методология. При своето похвално придържане към експеримента, точните наблюдения и доказателствата науката е поставила ударение върху измерването. Да измерим нещо, значи да го изпитаме в съответното измерение, в което може да извършим много точни наблюдения, които да бъдат повторени многократно от други. Използването на точните измервания е позволило на науката да постигне изключителен напредък в познанието за материалната вселена. По силата на този успех измерването се е превърнало във вид научен идол. В резултат на това много учени се отнасят не само скептично, но и с ясно изразена неприязън към това, което не подлежи на измерване. Те като че ли искат да кажат: „Това, което не можем да измерим, не можем да опознаем, а няма смисъл да се тревожим за непознаваемото. Следователно това, което не подлежи на измерване, не е важно и не си струва да се наблюдава“. Заради подобно отношение много учени изключват от своя кръгзор всичко, което е - или изглежда - неосезаемо. В това число, разбира се, влиза и въпросът за Бога. Това странно и в същото време широко разпространено схващане - че труднопознаваемите неща не са достойни за изучаване - постепенно бива опровергавано от сравнително новите постижения в самата наука. Едно от тях е развитието на все по-усъвършенствани методи на изследване. Чрез използването на хардуер като електронни микроскопи, спектрофотометри и компютри и на софтуер във вид на статистически методи ние сме способни да изучим все по-сложни феномени, които само допреди няколко десетилетия са били считани за неподлежащи на измерване. Границите на научния мироглед по този начин се разширяват. Ако тази експанзия продължи, може би скоро ще бъде възможно да кажем: „Нищо не е вън от кръгозора ни. Ако решим да изучим нещо, ние можем да открием методологията, чрез която да направим това“.

Друго постижение, което ни помага да отхвърлим „капаците от очите“ на науката, е сравнително скоро направеното откритие за реалността на парадокса. Преди сто години парадоксът е бил определян от учените като заблуда. Но след по-задълбочено изучаване на феномени като природата на светлината, електромагнетизма, квантовата механика и Теорията на относителността, през последното столетие физиката достигна до заключението, че на определено равнище реалността е парадоксална. За това Дж. Робърт Опенхаймер¹⁸ написа:

„На въпросите, които изглеждат най-лесни, ние сме склонни или да не даваме никакъв отговор, или да даваме такъв, който по-скоро напомня някакъв странен катехизис, отколкото убедително твърдение от страна на физиката. Ако попитаме например дали електронът е в покой, трябва да

¹⁸ Robert Oppenheimer. *Science and the Common Understanding*. New York, 1953, p.40.

кажем „не“, ако запитахме дали той е в движение, отговорът пак е „не“. Буда е отговарял по същия начин, когато е бил запитван относно човешката същност след смъртта. Но тези отговорите разминават с научната традиция на XVII и XVIII век“.

Мистиците са ни говорили през вековете с езика на парадокса. Възможно ли е вече да намираме допирни точки между науката и религията? Когато стигнем до заключението, че „човекът е смъртен и вечен едновременно“ и че „светлината едновременно е вълна и частица“, ние ще сме заговорили на един и същи език. Възможно ли е пътят на духовното израстване, който върви от суеверието към научния скептицизъм, най-накрая да ни отведе в една истински религиозна реалност?

Тази развиваща се възможност за сливане на религията с науката е най-значимото и вълнуващо събитие в живота ни днес. Но това е само началото. В голяма степен и религията, и науката остават в наложените от самите тях тесни рамки, заслепени от собственото си зрение с „капац на очите“ (т.е. синдрома „гледане през тунел“). Да вземем например отношението им към въпроса за чудесата. Дори идеята за чудо е анатема за повечето учени. За последните четиристотин години науката е обяснила известен брой „естествени закони“ от рода на „Два предмета се привличат право пропорционално на масите си и обратно пропорционално на разстоянието между тях“ или „Енергията не се създава, нито се губи“. Но откривайки успешно тези естествени закони, учените са ги превърнали в идол, също както превърнаха в идол и измерването. В резултат на това всяко явление, което не може да бъде обяснено чрез някой от общоприетите естествени закони, се приема за нереално в рамките на науката. По отношение на методологията науката е склонна да твърди: „Това, което е трудно за изучаване, не заслужава да бъде проучвано“, а по отношение на естествения закон науката казва: „Това, което трудно разбираме, не съществува“..

Църквата е била с по-малко широки разбирания. Според религиозните институции това, което не може да бъде обяснено чрез известните научни закони, е чудо и чудото съществува. Но след приемането на неговото съществуване църквата не прави нищо, за да го опознае по-отблизо. „Чудесата не трябва да бъдат научно изследвани“ е господстващото становище на религията. „Те просто трябва да бъдат възприемани като действия на Бога“. Религиозните дейци не искат религията им да бъде разклащана от науката, както и учените не желаят тяхната наука да бъде разклащана от религията.

Чудотворните лечения например са били използвани от католическата църква, за да докаже съществуването на светците; те се схващат като несъмнена даденост от много протестантски секти. И все пак църквата, никога не е казала на лекарите: „Ще се присъедините ли към нас, за да изучим тези много интересни феномени?“, нито пък лекарите са казали: „Може ли заедно с вас да изследваме научно тези явления, които представляват голям интерес за нас като специалисти?“ Отношението на медицината е, че чудотворни лечения не съществуват, защото болестта на излекувания човек или не е била реална, или е била само въображаемо разстройство, като реакция на истерична конверсия, или е била погрешно диагностицирана. За щастие обаче известен брой учени, теолози и лекари, търсачи на истината, започват да изучават природата на такива феномени като спонтанното подобрене при пациенти, болни от рак, и видимо успешните опити за психическо лечение.

Преди петнадесет години, когато завърших медицинското училище, аз бях сигурен, че няма чудеса. Днес съм убеден в обратното. Тази промяна на моя разум дойде вследствие на два фактора, които вървят ръка за ръка. Единият от тях е разнообразният ми опит в психиатричната практика. Отначало приемах случаите като банални, но след като се замислих по-дълбоко, разбрах, че работата ми с пациентите е била подпомагана по начини, за които няха логично обяснение - тоест, начините бяха чудотворни. Тези случаи, някои от които ще изясня пред вас, ме накараха да преразгледам предишното си схващане, според което чудесата не съществуват. А щом веднъж подложих на съмнение старото си убеждение, вече бях способен да допусна съществуването на чудеса. Това „отваряне“, което е вторият фактор, причинил промяната в начина на моето мислене, ми позволи да започна редовно да гледам на най-обикновените неща откъм чудотворната им страна. Колкото повече се вирах, толкова повече откривах. Ако има нещо, което да очаквам от читателя на тази книга, то е неговата способност да възприема свръхестественото. За тази способност се писа скоро:

„Самореализацията се ражда и узрява при определен вид съзнание, съзнание, което е описано от много хора по различни начини. Мистиците например говорят за него като за възприемане на божественото и съвършеното в света. Ричард Бък го определя като част от космическото съзнание; Мартин Бубер го описва в рамките на Аз - Ти взаимоотношенията; Маслоу му сложи етикета

„познание за битието". Ние ще използваме термина на Успенски, който го нарече „възприемане на чудесното". „Чудесното" тук се отнася не само към изключителния феномен на чудото, но и към обикновеното, защото абсолютно всичко може да предизвика тази форма на съзнание, стига да му се обръща необходимото внимание. След като съзнанието бъде освободено от диктата на предубеждението и личния интерес, то може да възприема света такъв, какъвто е, и да съзерцава присъщото му великолепие. Възприемането на чудото не изисква определен вид вяра или философия. То просто е въпрос на цялостно и съсредоточено насочване на вниманието към даденостите на живота, с други думи, към онова, което възприемаме за истинно. Истинското чудо на света е навсякъде, в най-малките части, на нашето тяло, в големия космос, в интимната взаимосвързаност на тези и всички други неща. Ние сме част от добре балансирана екосистема, в която взаимната зависимост върви ръка за ръка с индивидуалността. Ние сме самостоятелни личности, но също така сме и части от голямото цяло, обединени в нещо безкрайно - красиво и неподлежащо на описание. Възприемането на чудесното е субективната същност на самореализацията, коренът, от който излизат опитът и характерът на човека."

Като си мисля за чудесата, се убеждавам, че гледната ни точка е била твърде догматична. Ние сме търсили пламтящия храст, разделянето на отдръпнало се море, страховития глас от небесата. Вместо това ние трябва да гледаме към обикновените всекидневни явления в нашия живот, за да намерим свидетелства за свръхестественото, като наред с това запазим научната си ориентация. Това ще бъде предмет на следващата част, в която ще разгледам обикновените явления в психиатрията, довели ме до познанието за необикновения феномен на благодатта.

Но бих искал да направя една уговорка. Общата територия между религията и науката обаче може да се окаже неустойчива и опасна почва. Ние ще обърнем поглед към екстрасензорните възприятия, към „психични" и „паранормални" явления, както и към други форми на свръхестественото. Много важно е да бъдем нащрек. Наскоро бях на една конференция по въпросите на лечението чрез вяра, на която някои образовани лектори представиха смехотворни доказателства за това, че те или някой друг притежават лечителна сила, и се опитаха да представят доводите си като научни и убедителни, докато те всъщност изобщо не бяха такива. Ако лечителят си постави ръцете върху възпалената става и на следващия ден ставата вече е без оток, това не значи, че пациентът е бил излекуван от него. Възпалението рано или късно изчезва, независимо какво се прави за премахването му. Фактът, че две неща стават по едно и също време, не означава непременно, че имат причинно-следствена връзка помежду си. Тъй като тази сфера е доста неясна и замъглена, много важно е към нея да подходим със здрав скептицизъм, за да не заблуждаваме себе си и другите. Един от начините да бъдат заблудени останалите е да не бъдем достатъчно скептични или вискателни при нашето съмнение в реалността, което толкова често се среща у хората, които публично защитават психичните феномени. Понеже сферата на паранормалното привлича много хора, които не са достатъчно скептични, то за наблюдателите с по-реалистичен поглед е изкушение да приемат свръхестествените явления за неистински, което би било грешка. Има много хора, които се опитват да намерят лесни отговори на трудни въпроси, като обединяват известни научни и религиозни концепции с големи надежди, но с малко разум, фактът, че много от тези опити не успяват, не трябва да бъде приеман като признак, че подобно обединение на научното и религиозното е невъзможно или неблагоприятно. Това е само знак за внимание да не сложим „научни капаци" на очите си и същевременно да не загубим способността си да проявяваме скептицизъм, заслепени от изключителната красота на духовната сфера.

ЧАСТ ЧЕТВЪРТА

Благодат

ЧУДОТО НА ЗДРАВЕТО

Чудна благодат! Колко сладък бе гласът,
спасил нещастник като мен!

Загубен бях, но ме откри,
сляп бях, но ме дари с очи.

Благодатта на страх сърцето ми научи
и страховете ми унищожи.

Безценна е за мене тази благодат,
откакто вярата ме озари.
На много изкушения, опасности, беди
преминах вече стръмната межда.
Благодатта над мене тихо бди
и води ме по пътя към дома.
Когато десет хиляди години там пребъдем
и пръскаме лъчи като слънца,
ще славим Бог и Неговото име
като в Ден първи на Благодатта.¹⁹

Първата дума, асоциирана с благодатта в този химн на ранния американски евангелизъм, е „чудна“. Нещо ни учудва тогава, когато то не е в обичайния поток на нещата, когато не е предсказуемо по „естествените закони“. По-нататък благодатта ще бъде представена като обикновено явление, което до известна степен може да бъде предречено. Но реалността на феномена благодат би останала необяснена в концептуалните рамки на традиционната наука и „естествения закон“. Тя ще остане свръхестествена и чудна.

Има някои аспекти на психиатричната практика, които винаги са ме учудвали. Например фактът, че нашите пациенти са с учудващо здрав разум. Традиционно задругите медици е обвинението спрямо психиатрите, че се занимават с неточна и ненаучна дисциплина. В интерес на истината обаче за невротата се знае повече, отколкото за голяма част от други заболявания. С помощта на психоанализата можем да проследим етиологията и развитието на невротата у даден пациент с такава точност и прецизност, каквато рядко се постига в медицината въобще. В наши дни е възможно точно да се определи как, кога, къде и защо пациентът е проявил отделен невротичен симптом. Със същата точност може да се установи как, кога, къде и защо невротата може да бъде или вече е излекувана. Това, което не знаем обаче, е защо невротата не е по-тежка - защо нашият пациент страда от лека, а не от тежка форма на заболяването и защо невротикът с тежка форма на заболяване не е психопат. Винаги откриваме, че пациентът е изживял някакви травми, които са причинили невротата, но тези травми са били толкова силни, че при нормални условия биха довели до много по-дълбоко заболяване от това, което е налице.

Тридесет и пет годишен бизнесмен, постигнал забележителни успехи в работата си, дойде при мен с лека невроза. Той беше незаконно дете и в ранното му детство за него се е грижела само майка му, която била глуха и слабоумна и живеели някъде в бордеите на Чикаго. Когато станал на пет години, общината решила, че такава майка не може да се грижи за него, и ѝ го отнела без обяснения. Гледали го последователно в три различни семейства, където към него се отнасяли необичайно лошо и без каквато и да е загриженост. На петнадесет години той получил частична парализа в резултат на мозъчен кръвоизлив, причинен от вроден аневризъм. На шестнадесет години напуснал и последните родители, при които бил даден за отглеждане, и започнал да живее сам. На седемнадесет години, както би могло да се очаква, той бил арестуван за особено злостно и безсмислено престъпление. Не е бил подложен на психиатрично лечение в затвора.

След шестмесечния срок бил освободен и властите му намерили работа като прост чиновник в най-обикновена компания. Всеки психиатър или социален работник би предположил, че го очаква катастрофално бъдеще. За три години обаче той станал най-младият шеф на отдел в историята на компанията. Пет години по-късно, след като се оженил за своя колежка, напуснал работа и успял да създаде свой бизнес и станал сравнително богат човек. До момента, в който той започна терапията си, към по-горе казаното може да се прибави и това, че той беше станал добър и обичаш баща, самообразован интелектуалец, обществена личност и завършен художник. Как, кога, защо и откъде са дошли причините за всичко това? Не бих могъл да отговоря според обичайните виждания за причинно-следствената връзка. Ние заедно проследихме с точност, в рамките на причините и причинно-следствените закономерности, детерминантите на неговата лека невроза и я излекувахме. Ние обаче не можахме по никакъв начин да определим корените на неговия непредсказуем успех.

Привеждам този пример, защото травмите са толкова драматични и успехът е така очевиден. В повечето случаи травмите са далеч по-леки (въпреки че са също толкова опустошителни) и

¹⁹ „Чудна благодат“ от Джон Нютън (1725 -1807)

доказателствата за психично здраве по-прости, но моделът, общо взето, е същият. Много рядко ще ви попаднат пациенти, които да не са по принцип „по-нормални“ от родителите си. Знаем много добре защо хората се разстройват психически. Това, което не-можем да разберем, е защо хората преодоляват травмите в своя живот толкова успешно. Със сигурност знаем защо някои се самоубиват, но не можем да обясним според традиционното разбиране за причина и следствие защо много други не го правят. Единственото, което можем да кажем, е, че има някаква сила, чийто механизъм ние не разбираме напълно и която действа по правило при повечето хора, за да ги предпазва и да закриля духовния им растеж при най-неблагоприятни условия.

Въпреки че процесът, присъщ на умствените разстройства, често не се съотнася с процеса на физическите, в известен смисъл има някаква равнозначна съпоставимост. Ние знаем много повече относно причините за физическите болести, отколкото относно причините за физическото здраве. Попитайте който и да е лекар например какво предизвиква менингококовия менингит и той на момента ще ви отговори: „Ами менингококите, разбира се“. Обаче не е точно така. Ако тази зима взема секрет от гърлата на жителите на малкото село, в което живея, бих открил, че девет от десет души я носят в себе си. И все пак никой от моето малко село не е боледувал от менингококов менингит в близките години, нито пък има признаци това да се случи тази зима. Какво става тук? Този менингит е рядка болест и все пак вирусният микроб е често срещан. Лекарите използват теорията за съпротивлението, за да обяснят този феномен, като казват, че тялото има щит, който предпазва порите от инвазията на менингококите, както и от много други бацили. Няма никакво съмнение, че това е вярно, ние познаваме добре този вид защита - и същността ѝ, и начина ѝ на действие. Но все пак, остава един голям въпрос. Докато за някои хора, които ще умрат от менингококов менингит тази зима, се знае, че са имали дефект в имунната система, то повечето са били здрави преди, без проявени дотогава смущения в имунната система. Ние можем да кажем, че причината за смъртта са менингококите, но това би било твърде повърхностно. Ако погледнем в дълбочина нещата, ние не знаем защо тези хора са умрели. Най-много, което ще можем да кажем, е, че силите, които по принцип пазят живота ни, при тях някак са престанали да действат.

Въпреки че концепцията за съпротивата на организма е често прилагана при инфекциозните болести като менингита, тя може да бъде приложена по един или друг начин към всички физически болести, само че в случая с неинфекциозните болести ние нямаме и най-малка представа как оперира тя. Един човек може да има единствен относително лек пристъп на възпален колит - заболяване, което по принцип се смята за психосоматично, - да се възстанови напълно и да продължи да живее, без въобще някога да изпита същите болки. Друг ще получава многократни пристъпи и ще стане хронично болен. При трети може да се получи внезапен пристъп и той да умре бързо още в началото на болестта. Заболяването е едно и също, но резултатите са напълно различни. Защо? Нищо не можем да кажем, освен че всеки от тях, по свой индивидуален начин, има трудности от различен характер при справянето с болестта, докато повечето от нас нямат такива. Как се получава това? Ние не знаем. Този въпрос може да бъде зададен относно повечето заболявания, включително най-характерните от тях като инфаркт, инсулт, рак, стомашно възпаление и други. Все по-голям брой мислители предполагат, че повечето болести са психосоматични - че психиката е свързана по някакъв начин с разстройването на имунитета. Учудваща е не толкова индивидуалната загуба на имунитета, колкото самият факт на обичайното му добро функциониране. Иначе би трябвало да бъдем изядени живи от бактериите, да загинем от рак, задръстени от мазнини и съсирени, разядени от киселини. Не е забележително това, че се разболяваме и умираме, а че не боледуваме много често и не умираме твърде бързо. Затова и за физическите заболявания можем да кажем същото като за психическите разстройства: има сила, механизмът на която ние не разбираме изцяло и която действа у повечето хора, за да предпазва и поддържа здравето им дори при най-неблагоприятни условия.

Проблемът за злополуките повдига и други интересни въпроси. Много лекари и почти всички психиатри са се сблъскали в своята практика с явлението „предразположеност към злополуки“. Сред многото примери в кариерата ми най-драматичният е с едно четиринадесетгодишно момче, което ме помолиха да прегледам по време на неговия престой в местен център за лечение на малолетни престъпници. През ноември, когато бил на осем години, починала майка му. През ноември на деветата си година паднал от една стълба и си счупил ръката. В същия месец, когато бил на десет години, катастрофирал с колелото си, като получил фрактура на черепа и тежко мозъчно сътресение. През ноември на единадесетата си година паднал от един тавански прозорец и си счупил бедрената

кост. През следващата година пак през ноември паднал от скейтборда си и си счупил китката. През ноември на тринадесетата си година той бил блъснат от кола, като получил фрактура на таза. Никой не би се усъмнил, че това дете има „афинитет“ към злополуките. Но как са станали те? Самото дете не ги е предизвиквало съзнателно. Нито пък е съзнавало своята скръб по майка си. То ми каза: „Аз вече напълно я забравих“. За да започнем да разбираме как всичко това се е случило, мисля, че трябва да приложим концепцията за имунитета и да говорим както за предразположеност към злополуки, така и за имунитет спрямо тях. Не става дума, че някои хора са белязани със знака на нещастния случай в определени моменти от живота си; в обичайния ход на събитията повечето от нас просто са „катастрофоустойчиви“.

Един зимен ден, когато бях на девет години, се връщах от училище вкъщи по една заснежена улица. Подхлъзнах се и паднах. По същото време се зададе една бързо приближаваща се кола, която спря на милиметри от главата ми, а тялото и краката ми бяха под самата кола. Аз се измъкнах отдолу непокътнат и в паника се прибрах вкъщи. Сам по себе си този нещастен случай не изглежда забележителен, някой може да каже, че просто съм имал късмет. Но като прибавим всичките други случки: когато едва не са ме блъсвали, докато спокойно си ходя, карам колело или кола; когато аз съм шофирал и едва не съм се удрял в бордюра или в някой велосипедист в тъмното; когато съм натискал спирачките, за да спра на милиметри от друго превозно средство; когато едва съм се разминавал с дърветата, като карам ски, или едва съм се задържал да не падна през някой прозорец; когато след удар по топката за голф стикът е близвал косата ми, и тъй нататък. Какво е това? Да не би да съм закрилян? Ако читателите се върнат назад в своя живот, ще открият, че по същия начин и при тях някои злополуки са се разминавали на косъм и тези полуосъществили се катастрофи са много повече от истинските. Още повече, аз вярвам, че читателите няма да сметнат, че тяхното оцеляване, тяхната резистентност на злополуки са резултат на съзнателно решение. Възможно ли е повечето от нас да са закриляни? Възможно ли е строфата от одата: „Благодатта над мене тихо бди..." да бъде наистина вярна?

Някой може да каже, че няма нищо вълнуващо и че всичките тези неща са просто проява на инстинкта за самосъхранение. Като назоваваме нещо обаче, ние обясняваме ли го? Изглежда ли банален фактът, че у нас има инстинкт за самосъхранение само защото сме го нарекли така? Нашите разбирания за произхода и действието на инстинктите в най-добрия случай са ограничени. Всъщност въпросът за злополуките предполага, че нашата склонност да оцеляваме е нещо повече от инстинкт за самосъхранение, който е чудо сам по себе си. Въпреки че не разбираме инстинктите, ние си ги представяме като действащи в границите на индивида, който ги притежава. Съпротивата срещу психичните разстройства или физическите заболявания според нас е локализирана в подсъзнанието или във физиологическите процеси на индивида. Нещастните случаи обаче включват взаимодействие или между два индивида, или между неодушевени предмети и хора. Дали колелата на колата спряха, преди да ме смачкат заради моя инстинкт за самосъхранение, или защото шофьорът притежаваше инстинктивна съпротива срещу възможността да ме убие? Може би у нас има инстинкт за съхранение не само на собствения живот, но и за съхранение на живота на другите.

Аз лично не съм преживявал такива случаи, но имам приятели, които са били свидетели на автомобилни катастрофи, при които „жертвите“ са изпълзвали невреди-ми от автомобили, смачкани до неузнаваемост. Те изразяваха своето крайно изумление. „Не ми е ясно как някой изобщо може да оцее след такава катастрофа, а още повече дори да не е ранен“ - казваха те. Как да си обясним това? Късмет? Тези мои приятели, които не са набожни хора, бяха учудени предимно защото в тези злополуки не се откриваше късмет или шанс. „Никой не би могъл да оцее“ - казваха те. Въпреки че не са религиозни, при опита си да охарактеризират тези случки, те правеха следните реплики, без да се замислят дълбоко върху думите си: „Е, може би Бог пази пияния“ или „Сигурно не му е било писано“. Читателят може да предпочете да припише мистерията в тези злополуки на „чистия шанс“, на необяснимо съчетание на обстоятелствата или на съдбата, да се задоволи с това и да не предприеме допълнителни проучвания. Ако проследим тези примери обаче по-нататък, нашата концепция за инстинкта би била съвсем незадоволителна като обяснение. Притежава ли неживата техника на автомобила инстинкта да се прегъва и мачка така, че да предпази човека вътре в себе си? Притежава ли човекът способността в момента на удара да се нагласи спрямо променящите се форми на автомобила? Тези въпроси са абсурдни. Като се заемам с по-нататъшно проучване на възможността тези случайности да имат обяснение, искам да подчертая, че нашето традиционно

схващане за инстинкта няма да ни е от полза. Може би повече ще ни помогне концепцията за синхрона. Преди да ѝ обърнем внимание обаче, ще бъде целесъобразно да разгледаме някои аспекти от функционирането на тази част от човешкия разум, която ние наричаме подсъзнание.

Чудото на подсъзнанието

Когато започвам да работя с нов пациент, аз често рисувам широк кръг. После очертавам една малка ниша. Посочвайки нишата, аз казвам: „Това е твоят съзнателен ум. Останалото от кръга, 95 процента или повече, представлява подсъзнателното в тебе. Ако се трудиш достатъчно дълго и усърдно да разбереш себе си, ще откриеш, че тази огромна част от твоя разум, за която ти знаеш много малко, съдържа невероятни богатства“.

Един от начините, чрез които узнаваме за съществуването на това огромно, но скрито царство на разума и за богатството, което то съдържа, са нашите сънища. Виден мъж дойде при мене заради депресия, продължила много години. Не намирал никакво удоволствие в работата си и не можел да си обясни защо. Въпреки че неговите родители били относително бедни и неизвестни, имал именити предци по бащина линия. Той само бегло ги спомена. Депресията му се дължеше на множество причини. Едва след няколко месеца ние започнахме да обсъждаме неговата амбициозност. По време на втората сесия, след като вече бяхме говорили за амбициите му, той ми разказа съня си от предишната нощ. Ето един фрагмент от него: „Бяхме в апартамент, пълен с огромни, потискащи мебели. Бях доста по-млад, отколкото съм сега. Баща ми искаше да прекося залива, за да взема една лодка, която не знам по какви причини беше оставил на един остров отсреща. Аз имах желанието да направя това пътешествие и го попитах къде мога да намеря лодката. Той ме заведе ' към мебелите - огромни и потискащи, - до една ракла, която беше най-малкото четири метра висока и почти опираше до тавана, имаше най-малко 30-40 чекмеджета, и ми каза, че ще намеря лодката, ако се вгледам в края на раклата“. Отначало значението на тоя сън ми беше неясно и както обикновено в такъв случай, аз го помолих да направи някаква асоциация с голямата ракла с много чекмеджета. Той веднага каза:

- В известен смисъл - може би понеже шкафът беше толкова потискащ - аз го свързвам със саркофаг.

- Ами чекмеджетата? - попитах го аз. Изведнъж той се ухили.

- Може би съм искал да убия всичките си предци - каза той. - Раклата ми прилича на семейна гробница, а всяко от чекмеджетата е толкова голямо, че да побере тяло.

Смисълът на съня тогава стана ясен. В детството му край надгробните плочи наистина го бяха наставлявали да се вглежда в примера на мъртвите предшественици и той беше следвал пътя им към славата, но го намираше за твърде потискащ психологически и искаше да убие в себе си тези прародители, за да се освободи от влиянието на тяхната заробваща сила.

Всеки, който се е занимавал малко със сънища, ще разпознае в този случай един характерен пример. Искам да се съсредоточа върху неговата благотворност като един от аспектите на типичността му. Този човек е започнал да разрешава проблем. Веднага след това неговото подсъзнание създава драма, която хвърля светлина върху корените на проблема, за които преди това той дори и не е подозирал. Символите на съня са толкова елегантни, че могат да бъдат сравнени с напълно завършена пиеса. Трудно е да си представим, че някакво друго събитие, появило се в този момент на терапията, би могло да бъде по-ясно и поучително за него и за мен от този сън. Неговото подсъзнание явно е искало да му помогне да преодолее затруднението и го е направило с изключително майсторство.

Тъй като сънищата обикновено са твърде полезни, психиатрите често превръщат анализа им в съществена част от своята работа. Трябва да призная, че има много сънища, чието значение остава неясно за мен и аз бих искал подсъзнателното по-често да има добрината да говори с нас на по-ясен език. И все пак в случаите, когато успеем да разчетем посланието, то винаги звучи така, сякаш е създадено, за да подхрани нашето духовно израстване. В моята практика сънищата, които са подлагани на интерпретация, винаги са носили полезна информация за този, който ги е сънувал. Помощта идва под различни форми: като предупреждение или демонстрация на грешките, като указание за разрешаването на проблеми, които ние преди не сме могли сами да превъзмогнем; като индикатор, че грешим, когато сме убедени в своята правота, като окуражаване да продължим, когато си мислим, че сме сгрешили; като източник на необходими сведения за самите нас, които не ни достигат; като компас, когато сме се загубили; като стрелка към пътя, по който трябва да тръгнем, когато сме объркани.

Когато сме будни, подсъзнанието може да общува с нас също толкова елегантно и благотворно, само че формата е малко по-различна. Става дума за „ленивите мисли“ и дори за фрагменти от мисли. В повечето случаи, както и при сънищата, ние не им обръщаме никакво внимание и ги отхвърляме настрана, сякаш са без значение. Това е причината, поради която пациентите на психоаналитика трябва да изговарят отново и отново всичко, което им минава през ума, независимо колко глупаво и незначително изглежда в началото. Винаги когато пациентът казва: „Нелепо е, но тази идея продължава да ми се върти в главата - няма никакъв смисъл, но вие ми казахте да не крия тези неща“, аз знам, че сме попаднали на златна жила и че току-що пациентът е получил много важно послание от своето подсъзнание, послание, което значително ще проясни ситуацията. Тези „лениви мисли“ не само насочват погледа ни вътре в самите нас, но ни откриват и драматични неща за другите или за света около нас. Като пример за „ленива мисъл“ - послание от подсъзнанието, ще ви опиша част от моя мисловен процес, докато работех с пациент. Това беше млада жена, която страдеше от юношеската си възраст от виене на свят, чувство, че тя ще се сгромоляса всеки момент, за което не бяха открити никакви физиологически причини. Поради това усещане тя вървеше с изпънати крака, с голяма крачка, като паток. Тя беше твърде интелигентна и чаровна и отначало аз няхах никаква представа на какво може да се дължи нейното състояние, за което тригодишна психотерапия не беше успяла да намери лек. Въпреки това тя беше дошла при мен за помощ. По средата на третата сесия, докато тя, удобно разположена, говореше за това и онова, една отделна дума се появи в съзнанието ми: „Пинокио“. Аз се постарях да се концентрирам върху това, което пациентката казваше, така че незабавно отхвърлих думата. Но след минутка, въпреки всичко, думата пак се появи, сякаш беше изписана с големи букви пред очите ми. Малко се раздразних, премитах и се насилих да слушам пациентката си. И все пак, като че ли имаше собствена воля, думата се появи отново, задържайки се настоятелно, сякаш чакаше да бъде разтълкувана. „Чакай малко - казах си накрая аз, - след като тази дума толкова иска да се вреже в разума ми, може би аз все пак трябва да ѝ обръна някакво внимание. Много добре знам, че тези неща може и да са важни и че ако подсъзнанието ми изпраща някакво послание, аз трябва да го чуя.“ Така и направих. „Пинокио. Какво по дяволите значи това? Не мислиш ли, че това може да има нещо общо с твоята пациентка? Не я мислиш за Пинокио, нали? Хей, я почакай малко! Тя е сладка като кукличка, облича се в червено, бяло и синьо. Всеки път, когато е тук, тя е облечена в червено, бяло и синьо. Има смешна походка, краката ѝ са схванати като на дървено човече. Ами да, това е. Тя е кукла. Мили Боже, тя е Пинокио! Тя е кукла!“ За миг моята пациентка се бе разтворила пред очите ми, тя не беше истински човек, а скована, малка кукла, която се опитва да изглежда като жива, но изпитва страх, че всеки момент ще падне и ще се разглови на конци и дървени пръчици. Един по един допълнителните факти се наместиха: силно доминираща майка, която дърпа конците и която се гордее с това, че е изучила дъщеря си на маниери и стил; воля, напълно подчинена на чуждите очаквания - да бъде чиста, подредена, благоприлична; неистови опити да прави фокуси с изискванията на другите към нея; пълна липса на собствена мотивация и способност да взема самостоятелни решения.

Това изключително ценно проникновение относно моята пациентка се появи като нежелан натрапник. Аз не го бях викал и не го исках. Неговото присъствие ми се стори неприсъщо за мен и неподходящо за работата, с която бях ангажиран, определих го като ненужно прекъсване. Отначало му се противопоставих, опитвайки се няколко пъти да го отпратя там, откъдето беше дошло. Това привидно свойство на враждебност и нежеланост е присъщо на подсъзнателния материал и на начина, по който подсъзнателното докосва нашия разум. Отчасти поради тази особеност и свързаното с него противопоставяне на разума Фройд и неговите ранни последователи са смятали подсъзнанието за хранилище на примитивното, антисоциалното и злото у нас. Те приемали, че щом разумът отхвърля подсъзнателния материал, значи той е „лош“. Наред с това те смятали, че психичните разстройства някак си обитават подсъзнанието като демони в невидимите дълбини на нашия мозък. Юнг е инициатор на промените в тази гледна точка, което той прави по различни начини, включително в определението: „Мъдростта на подсъзнанието“. Моят личен опит потвърждава гледището на Юнг, доколкото аз също съм стигнал до заключението, че психичните разстройства не се дължат на подсъзнателното; те са феномен на разума или на нарушена връзка между съзнателното и несъзнателното. Да вземем като пример въпроса за механизма на психическото потискане. Фройд откри у много от своите пациенти сексуални желания и враждебни чувства, за които те и не са подозирали, но които са били причина за тяхното разстройство. И понеже тези желания и чувства се

намират в подсъзнанието, то следва заключението, че то е причина за всички психични заболявания. Но защо тези желания и чувства са разположени в „тъмния сектор“? Защо са потискани? Отговорът е, че съзнанието не ги иска. И точно в това отхвърляне и непризнаване е проблемът. Той се състои не толкова във факта, че хората имат такива враждебни и сексуални чувства, а по-скоро в това, че те имат ясно съзнание, което много често не желае да посрещне тези емоции и да понесе болката от справянето с тях, затова те старателно ги покриват.

Третият начин, по който подсъзнанието се самодемонстрира и ни говори, ако желаем да го чуем (а това не се случва често), е нашето поведение. Имам предвид грешките на езика или някои други обърквания в държанието ни, т.е. „фройдистките грешки“, които австрийският доктор в своята „Психопатология на всекидневния живот“ първоначално определи като смущения в подсъзнанието ни. Използването на думата „психопатология“ в характеризирането на този феномен посочва още веднъж негативното отношение на Фройд към подсъзнание -то. Той го е смятал по-скоро за вид зла сила, опитваща се да ни примами в капан, отколкото за добра фея, опитваща се да ни направи по-честни. Когато пациентът направи грешка по време на терапия това е от изключителна полза за процеса на лечение. В такива моменти съзнанието на пациента е заето в битката с терапията, като се опитва да скрие истинската природа на Аз-а от психиатъра и от самопознанието. В такива случаи подсъзнателното обаче влиза в съюз с аналитика, като се стреми към откритост, честност, истина и реалност и се бори „да го каже“, както си е.

Нека дам няколко примера. Една педантична жена, абсолютно неспособна да осъзнае в себе си каквото и да било чувство на гняв и съответно да изрази гняв открито, започна да идва с няколко минути закъснение за сесиите. Аз изказах предположението, че това се дължи на някакво нейно недоволство от мен или от терапията. Тя твърдо отрече това да е възможно, като обясни закъсненията си с инцидентни неща и изрази чистосърдечно одобрение относно мен и мотивацията да работим заедно. Вечерта след тази сесия тя платила месечните сметки, включително и парите, които ми дължи. Нейният чек пристигна, без да е подписан. На следващата сесия аз ѝ споменах за това, като изказах предположението, че тя не ми е платила както трябва, защото ми е сърдита. Тя каза:

- Но това е нелепо! Никога не съм пропускала да подпиша чек. Знаете колко педантична съм в това отношение. Изключено е да съм допуснала такава грешка.

Показах ѝ чека. Въпреки че винаги съдържаше нервите си по време на нашите сесии, сега изведнъж се разплака.

- Какво ми става? - изстена тя. - Аз се разпадам. Все едно че имам две личности едновременно.

В страданието си и след като потвърдих, че наистина е раздвоена, тя за пръв път започна да възприема възможността, че поне в малка част от себе си може би изпитва гняв. Първата крачка към прогреса беше направена. Друг пациент с подобен проблем бе един мъж, който подсъзнателно приемаше, че изпитва гняв към членовете на семейството си, но не даваше външен израз на това. Тъй като сестра му го посещаваше от време на време, той ми говореше за нея и я описваше като твърде очарователна. По-късно, по време на сесията, започна да ми разказва за скромната вечеря, която щял да даде същата вечер и на която щели да присъстват една двойка съседи и „разбира се, моята зълва“. Отбелязах, че бе нарекъл сестра си зълва.

- Предполагам, че ще ми го обясните с някоя от онези фройдистки грешки - подметна той.

- Да - отговорих аз. - Това, което твоето подсъзнание казва, е, че ти не искаш тази сестра да бъде твоя сестра и не се чувстваш достатъчно привързан към нея и всъщност дълбоко я мразиш.

- Аз не я мразя - отговори той, - но тя говори непрекъснато и съм сигурен, че довечера никой друг няма да може да вземе думата от нея. Просто понякога може би се дразня.

Това също беше крачка напред.

Не всички грешки изразяват враждебност или сочат „негативни чувства“. Те обаче винаги изразяват прикривани емоции, както положителни, така и отрицателни. Разкриват истината, че нещата невинаги са такива, каквито искаме да ги видим. Може би най-трогателната грешка на езика в моята кариера бе направена от една млада жена по време на първата ѝ сесия. Научих, че родителите ѝ са студени и безчувствени хора. Бяха я отгледали и възпитали в благоприличие, но без истинска загриженост и внимание. Тя се представи пред мен като необикновено зряла, самоуверена, свободомислеща и независима светска дама, която търси психиатрично лечение от мен, защото: „Разполагам със свободно време и си помислих, че малко психоанализа би допринесла за моето интелектуално развитие“. Запитах я защо е така свободна тъкмо в момента и разбрах, че току-що е

била изхвърлена от колежа, понеже е бременна в петия месец. Тя не искаше да се омъжи. Имаше някакви мъгляви планове да остави детето за осиновяване и да замине за Европа, където да продължи образованието си. Аз я попитах дали бащата на бебето, когото не беше виждала от четири месеца, знае, че е бременна.

- Да - каза тя, - оставих му малка бележка, за да го известя, че нашата връзка е резултат на дете.

Тя искаше да каже, че детето е резултат от тяхната връзка, но вместо това ми каза, че зад маската на светска жена се крие едно неопитно малко момиче, копнеещо за внимание, което беше забременяло с надеждата да придобие майчина ласка, като самото то стане майка. Не й показвах тази нейна грешка, защото тя все още не беше готова да възприеме потребностите на зависим човек или да разбере, че са безопасни. Въпреки това грешката беше полезна, защото ми помогна да разбера, че срещу мен стои уплашено малко дете, което се нуждае от нежна закрила, и от най-простия, направо физически начин на подхранване.

Тези трима пациенти, които направиха грешки, не се опитваха толкова да се скрият от мен, колкото от самите себе си. Първата наистина вярваше, че у нея няма и капка гняв. Вторият беше абсолютно убеден, че не изпитва неприязън към членовете на семейството си. Последната се мислеше за мъдра жена, с изграден характер и ценностна система. Поради различни фактори нашето схващане за самите нас почти винаги се отклонява в известна степен от реалността. Почти винаги сме повече или по-малко компетентни, отколкото си мислим. Подсъзнанието обаче винаги знае какви сме всъщност. Важна задача за духовното развитие е непрекъснато да доближаваме самосъзнанието до реалността. А когато значителна част от тази дългосрочна задача бива изпълнена сравнително бързо, както това става при интензивната терапия, индивидът често се чувства като „прероден“. „Аз съм нов човек - казва си с истинска радост пациентът за промяната на своето самосъзнание. - Аз съм изцяло променен“. Такава личност може да разбере думите от нашия химн-мото:

„... загубен бях, но ме откри,
сляп бях, но ме дари с очи..."

Ако отъждествим своето „Аз“ с представата за себе си, или самосъзнанието, или изобщо съзнанието си, трябва да имаме предвид, че в нас живее един свят, който ни превъзхожда със своята мъдрост. Това е подсъзнанието ни. Досега говорихме за тази мъдрост на разума предимно в рамките на самопознанието и саморазкритието. Чрез примера с пациентката, за която подсъзнанието ми разкри, че прилича на Пинокио, аз се опитах да ви покажа, че нашият „таен разум“ знае много повече за самите нас и много по-добре разбира другите хора. Нашето подсъзнание е по-мъдро от нас по отношение на всичко. С жена ми пристигнахме на почивка в Сингапур за първи път и още след настаняването в хотела излязохме да се поразходим. Вече беше тъмно. Скоро стигнахме до голямо открито пространство, в края на което едва успяхме да различим силуета на голяма сграда. „Какво ли е това?“ попита жена ми. Аз веднага отговорих с абсолютна сигурност в гласа: „О, ами това е сингапурският крикет клуб“. Думите се отрониха спонтанно и само миг след това съжалих за казаното. Не само че никога не бях ходил в Сингапур, но и никога преди не бях виждал клуб за крикет. Да не говорим, че беше тъмно. И все пак за мое най-голямо удивление, когато заобиколихме сградата от другата страна, където беше фасадата ѝ, на входа имаше месингова табела, на която пишеше: „Сингапурски крикет клуб“.

Невероятно! Знаех нещо, което всъщност не знаех. Как е възможно това? Едно от обяснения можем да потърсим в теорията на Юнг за „колективното подсъзнание“, чрез което наследяваме мъдростта от опита на нашите предци, без ние самите да сме го изживели. Този вид знание, според научното мислене, може би изглежда ексцентрично и все пак ние откриваме неговото съществуване в нашата реч. Да вземем например думата „разпознавам“. Когато четем книга и се натъкнем на някаква идея или теория, която ни въздейства, която е в „съзвучие с нас“, ние я „при-познаваме“, намираме я за вярна, макар че никога не сме мислили задълбочено над нея. Думата показва, че сме си „при-помнили“ тази концепция, сякаш сме я знаели някога, забравили сме я и пак сме се сетили за нея като за стар приятел. Като че ли цялото знание и цялата мъдрост се съдържат в нашия мозък и когато учим „нещо ново“, ние всъщност преоткриваме нещо, което е съществувало вътре в нас винаги. Това схващане постига подобно отражение и при английската дума „образование“ („education“), което идва от латинската „educare“, което в буквален превод значи „да изнесе навън“,

„да поведе напред". Следователно, когато обучаваме някого, ние не му пълним главата с нещо ново, а извеждаме това нещо от него, прехвърляме информацията от подсъзнанието в съзнанието.

Но къде са изворите на тази част от нас, която е по-мъдра от самите нас? Ние не знаем. Теорията на Юнг за колективното подсъзнание предполага, че я наследяваме. Настоящите научни експерименти с генетичен материал във връзка с феномена на паметта потвърждават, че наистина е възможно да се наследи знание, което е събрано в кодовете на нуклеиновите киселини в нашите клетки. Концепцията за химичното „складиране" на информация ни позволява да разберем как знанието потенциално достъпно за човешкия мозък, може да бъде събрано в няколко кубически сантиметра мозъчна тъкан. Но дори този изключително усъвършенстван модел, който позволява складирането на наследствена и експериментална информация в много малко пространство, не отговаря на най-интригуващите въпроси. И дори когато разсъждаваме върху устройството на този модел - как е конструиран и как се постига синхрон в него и т.н., - ние пак оставаме в пълно благоговение пред феномена на човешкия разум. Размишлението по тези въпроси не е по-различно от разсъждението върху модела на Божието управление на Вселената, при който Бог има на разположение армии и хорове от архангели и херувими, от ангели и серафими. Разумът, който понякога предполага, че чудеса не съществуват, сам по себе си е чудо.

Чудото на щастливата случайност

Докато е възможно да си представим изключителната мъдрост на подсъзнанието, както вече споменахме, като обяснима в основата си чудотворна дейност на „молекулярния разум", ние все още не разполагаме с обяснение за т. нар. „психични феномени", които без съмнение са свързани с функционирането на подсъзнанието. След серия от сложни експерименти по медицина докторът на медицинските науки Монтепо Улман и докторът по философия Стенли Крипнер в заключение показаха, че за един човек в будно състояние е възможно многократно и без усилие да предава образи на друг човек, който спи през няколко стаи от него, които да се явяват в съня му. Такива трансмисии не се получават само в лабораторни условия. Например нерядко се случва два индивида, които се познават, да имат еднакви или подобни сънища. Как става това? Нямаме и най-малка представа.

Но че се случва, случва се. Съществуването на такива събития е научно доказано от гледна точка на тяхната вероятност. Самият аз една нощ сънувах сън, който съдържахше седем образа. По-късно научих, че един приятел, който преспа у дома две вечери преди това, се събудил от сън, в който се редували в абсолютно същия ред моите седем образа. Нито той, нито аз успяхме да посочим някаква причина за случилото се. Не можахме да свържем сънищата си с някакво съвместно преживяно или друго събитие. Въпреки това знаехме, че се е случило нещо знаменателно. Моето съзнание разполага с милиони представи, от които да създаде съновидение. Вероятността, че само по случайност съм сънувал същите седем образа като тези на моя приятел, и то в същата последователност, е нищожно малка. Събитието беше толкова невероятно, че то можеше да бъде игра на случая.

Фактът, че много често се срещат крайно невероятни случки, за които не могат да се намерят обяснения в рамките на естествените закони, е известен като „принцип на синхронността". Моят приятел и аз няхахме на ум нито една причина за толкова близките по съдържание сънища, освен че бяха много близки във времето. Когато говорихме за катастрофите, споменахме, че има хора, които остават без драскотина след злополука, при която колата им е смачкана до неузнаваемост. Казахме също, колкото и нелепо е да предположим, че или машината инстинктивно е предпазила човека, или че човекът е успял да се разположи според формата на катастрофиращия автомобил. Няма естествен закон, който да обяснява как конфигурацията на превозното средство (обект А) е предизвикала оцеляването на шофьора или шофьорът (обект Б) е предизвикал деформирането на колата по определен начин. Въпреки че А не е причина за съществуването на Б и обратно, те са се появили едновременно по такъв начин, че шофьорът да оцелее. Принципът на синхронността не обяснява как и защо това се е случило, а само констатира, че невероятните съвпадения между събития се появяват по-често, отколкото, ако са били предопределяни само от случая. Той не обяснява чудесата. Принципът служи, за да поясни, че чудесата се дължат на съгласуваност във времето и че те са поразително чести явления.

Случаят на сходни, почти съвпадащи по време сънища се характеризира по силата на статистическата си не-вероятност като истински „паранормален" феномен, даже ако смисълът му не е ясен. Може би значението на повечето същински паранормални феномени също е мъгляво. Не

по-малко характерно за паранормалните явления извън тяхната статистическа неправдоподобност е, че повечето от тях в крайна сметка имат добър изход - по някакъв начин са полезни за един или повече от участващите в тях. Зрял, изключително скептичен и уважаван учен, който ме посещаваше, разказа следната случка: „Беше прекрасен ден и аз реших след сесията да се прибера по пътя край езерото. Както знаете, този маршрут е пълен с остри завои без видимост. Доближавах се може би към десетия завой, когато изведнъж ми хрумна, че може би друга кола се движи с голяма скорост насреща в моето платно. Без да се колебая, заковах на място. Миг след това видях как един автомобил шеметно зави, като беше навлязъл с около два метра в моето платно. Едва не ме удари, въпреки че бях спрял. Иначе със сигурност щяхме да се сблъскаме на завоя. Нямам представа какво ме подтикна да натисна спирачките. Можех да спра на всеки друг завой, но не го направих. Минавал съм по този път многократно и въпреки че съм си мислил за опасността от злополука по острите завои, никога не бях спирал. Чудя се дали наистина не съществуват свръхестествени предчувствия или нещо подобно. Не мога да си го обясня по друг начин“.

Възможно е явленията, които са толкова невероятни, че могат да бъдат отнесени към проявите на принципа за синхронността или паранормалното, да водят както до хубав, така и до лош край. Знаем за странни катастрофи както с печален, така и с щастлив завършек. Въпреки че изследването на тези въпроси би било пълно с коварни методологически капани, то трябва да бъде направено. Засега аз мога да изложа едно категорично, но „ненаучно“ становище, че невероятните случаи с щастлив край са много повече от тези с трагичен завършек. Полезните резултати от тези явления не е задължително да водят до спасяване на живот, по-често те просто предизвикват жизнеутвърждаване или духовно израстване. Отличен пример за такъв случай е „сънят с бръмбара“ от практиката на Карл Юнг, изложен в неговата статия „За синхронността“, а тук е цитиран в резюме:

„Моят пример се отнася до една млада пациентка, която въпреки усилията и от двете страни се оказва психологически недосегаема. Проблемът бе в това, че тя се мислеше за всезнаеща. Нейното отлично образование ѝ осигуряваше идеално оръжие за тази цел - картезиански рационализъм и непоклатима „геометрична“ представа за света. След няколко безплодни опита да смекча нейната рационалност с малко по-човешки разбирания, аз трябваше да се задоволя с надеждата за нещо неочаквано и ирационално, което да отключи интелектуалната стъкленица, в която се бе затворила. И така, един ден седях с гръб към прозореца и слушах нейното риторично словоизлияние. Предишната нощ беше сънувала нещо впечатляващо: някой ѝ беше подарил златен бръмбар - скъпо бижу. Тя продължаваше да ми разправя съня си, когато чух нещо да почуква на прозореца. Обърнах се и видях едно сравнително голямо насекомо, което се блъскаше в стъклото с явната надежда да влезе в тъмната стая. Отворих прозореца и го хванах. Беше от типа „скарабей“ или обикновен майски бръмбар (*Cetonia aurata*), чиято златистозелена окраска изключително наподобяваше цвета на златна брошка. Подадох ѝ насекомото с думите: „Ето го твоя бръмбар“. Случката доведе до желаната пукнатина в нейната непристъпна рационалност, счупи леда на интелигентното“ и противостоене. Лечението вече можеше да започне“.

Това, което казахме тук във връзка с паранормалните явления с щастлив край и последствия, се отнася до феномена на „щастливата случайност“. Речникът „Уебстър“ определя този термин като „талант да бъдат откривани ценни неща, които всъщност не са търсени“. В това определение има няколко интригуващи детайли. Единият е, че „щастливата случайност“ е дефинирана като талант, което предполага, че някои хора го притежават, а други не, че някои са щастливци, а други не са. Много важен тезис в тази част на книгата е, че благодарта, представена частично от „ценните неща, които всъщност не са търсени“, е достъпна за всички, само че някои се възползват от нея, а други не. Хващайки и давайки бръмбара на пациентката си, Юнг явно се е възползвал от нея. Някои от причините и начините да не се възползваме от благодарта ще бъдат разгледани по-обширно в „Противопоставяне на благодарта“. Тук само ще отбележа, че една от причините да не оползотворяваме предоставената ни благодар се дължи на липсата на убеденост в нейното присъствие - не откриваме ценни неща, които не сме търсили, защото не разбираме истинската цена на подарената ни възможност. С други думи, щастливата случайност е предоставена на всички, но често не успяваме да я разпознаем, смятаме подобни събития за съвсем обикновени и не ги използваме максимално.

Преди пет месеца имах няколко свободни часа между две срещи в един град и помолих един мой приятел, който живее там, да ги прекарам в неговата библиотека, за да работя върху ръкописа на

първата част от тази книга. Когато отидох, бях посрещнат от жената на моя колега - дистанцирана и резервирана жена, която съвсем не ме харесваше и дори няколко пъти се беше държала враждебно спрямо мен, почти арогантно. Ние поговорихме троминутно в продължение на пет минути и в течение на разговора тя каза, че е чула за създаването на моята книга и ме попита за темата ѝ. Аз просто споменах, че се отнася до въпроса за духовното израстване, и не се впуснах в по-дълги обяснения. След това седнах в библиотеката да работя. Половин час по-късно се натъкнах на препятствие. Част от това, което бях написал за отговорността, ми се струваше напълно незадоволително. Трябваше да се направи голямо разширение, с цел да се пояснят дискутираните там концепции, и все пак ми се стори, че това разширение ще ме отклони от посоката на работата. От друга страна, не исках да зачерквам тази част изцяло, защото бях убеден, че споменаването на концепциите е необходимо. В това колебание прекарах един час, като не стигнах доникъде, и се разстроих още повече, чувствайки се абсолютно неспособен да се справя с проблема.

В този момент жената на моя колега тихо влезе в библиотеката. Нейното държание беше кротко и колебливо, пълно с уважение, и при това някак си топло и меко, съвсем различно от поведението по време на нашите „сражения“ преди време. „Скоти, надявам се, че не ти преча - каза тя. - Ако преча, кажи ми“. Казах, че не ми пречи, че съм стигнал до задънена улица и че не мога да работя повече за момента. Тя държеше малка книга в ръцете си. „Ами, намерих тази книга - каза тя. - Някак си ми се стори, че ще е интересна за теб. Може и да не е, но ми дойде на ум, че може да ти бъде от полза. Не знам защо“. Чувствайки се раздразнен и потиснат, съвсем спокойно можех да ѝ кажа, че съм затънал до гуша в книги - което беше вярно - и че няма никакъв шанс да я прочета в близко бъдеще. Нейното странно смирение обаче предизвика друг отговор. Аз ѝ казах, че благодаря за нейната любезност и че ще обърна внимание на книгата колкото се може по-скоро. Взех я със себе си, без да знам кога ще бъде това „колкото се може по-скоро“. Но още същата вечер нещо ме накара да оставя всичките други книги, с които работех, заради нейната. Беше тънко томче на Алън Уилис, озаглавено „Как се променят хората“. Отнасяше се до темата за отговорността. В една от главите много елегантно и в дълбочина бяха изразени идеите, които исках да изложа, като ненужно разширя обема на проблемната глава от моята книга. На следващата сутрин аз сведох тази глава до размера на един малък сбит параграф и в бележка под линия посочих, че пълно разяснение на темата се намира у Алън Уилис. Проблемът ми бе разрешен.

Не беше изумително явление. Нямаше и фанфари да го огласят. Аз можех и да не го забележа, можех да мина и без него и все пак аз бях докоснат от благодатта. Явлението беше едновременно и обичайно, и необичайно - необичайно, защото беше твърде странно, обичайно - защото такива твърде странни неща ни се случват по всяко време, тихичко тропайки на вратата на нашето съзнание, не по-драматично от онзи бръмбар, който тихичко почукал на прозореца. Подобни неща ми се случиха нееднократно, откакто жената на моя колега ми даде книгата. Те винаги са ми се случвали. Някои от тях разпознах, от други може би не съм се възползвал, без дори да подозирам чудотворната им същност. По никакъв начин обаче не мога да разбера колко съм пропуснал.

Определение за благодатта

До момента в тази част от книгата описах гама от явления със следните характеристики:

а/ те служат за подхранване - чрез подкрепа, закрила и осмисляне - на човешкия живот и духовното израстване;

б/ механизмът на тяхното действие е или ненапълно разбираем (както е в случая с физическата устойчивост и сънищата), или абсолютно неясен (както е при паранормалните феномени) според принципите на законите на природата или тяхното тълкуване от съвременното научно мислене;

в/ тяхната поява е честа, по установен ред, всеобща и по същество е универсална за човечеството;

г/ въпреки че потенциално се влияят от човешкия разум, техният извор се намира извън съзнателната воля и над съзнателното вземане на решения.

Въпреки че тези феномени обикновено се окачествяват като отделни явления, аз смятам, че тяхната обикновена същност ги определя като част или проява на един-единствен феномен: една могъща сила, която се корени извън човешкото съзнание и подхранва духовното развитие на човешките същества. Стоотици, дори хиляди години преди научната концептуализация на такива неща, като имунния глобулин, сънищата и подсъзнанието, тази сила е била неизменно разпознавана от вярващите, които са я нарекли благодат и са я възпели: „Чудна благодат, колко сладък бе гласът...”

Какво да правим ние, които сме достатъчно скептични и научно мислещи - с тази „могъща сила, която се корени извън човешкото съзнание и подхранва духовното развитие на човешките същества?" Ние не можем да се докоснем до тази сила, не можем да приложим към нея никаква мярка. И все пак тя съществува. Тя е реална. Трябва ли да си сложим капаци на очите и да я отречем само защото тя не се съвместява с традиционните научни виждания на естествения закон? Това би било опасно. Мисля, че не е възможно да постигнем пълно разбиране на космоса, на мястото на човека в него и на същността на човечеството, без да включим в нашите концептуални граници феномена на благодатта.

И все пак ние не можем да определим мястото на тази сила. Ние само казахме, че тя не е в човешкото съзнание. Тогава къде е? Някои от явленията, които разгледахме, като сънищата например, предполагат, че благодатта се корени в подсъзнанието на индивида. Други, като синхронността и щастливата случайност, показват, че тази сила се намира извън границите на отделната личност. Ние се затрудняваме не само защото сме учени. Вярващите, които, разбира се, приписват произхода на благодатта на Бога, смятайки, че това буквално е Божиата любов, са имали същия проблем с „локализирането" на Бога. В теологията открай време има две противоположни традиции в това отношение: първата, доктрината на еманацията, твърди, че благодатта изхожда от Бога, който е вън от човека; другата, доктрината на иманацията, твърди, че благодатта е присъща на Бога, който е в центъра на човешкото същество.

Този проблем - и всъщност проблемът на парадокса като цяло, е резултат предимно на нашето желание да установяваме мястото на всичко. Човешките същества имат изконната тенденция да разсъждават чрез понятията за отделните обекти. Ние възприемаме света като съставен от такива обекти: кораби, обувки, червен восък и други подобни категории. И така ние си мислим, че разбираме дадено явление, като го поставяме в отделна категория, и казваме, че то е такъв и такъв обект. Той е това или онова, но не може да бъде и двете заедно. Корабите са си кораби, а не са обувки. Аз съм си „аз", а ти си „ти". Обектът „аз" е моята самоличност и обектът „ти" е твоята самоличност. Ние се чувстваме доста разколебани, когато между „аз" и „ти" се получи някакво смесване или объркване. Както отбелязахме преди, индуистите и будистите са убедени, че нашето възприемане на отделните обекти е илюзия или майя, а съвременните физици, като имат предвид относителността, вълновата теория, електромагнетизма и т.н., все повече се убеждават в ограничеността на нашия понятиен подход към обектите, но от него е трудно да се избяга. Нашата склонност към обектно мислене ни принуждава да определяме всичко, дори Бога и благодатта даже, когато знаем, че тази склонност е в разрез с нашите разбираня по въпроса.

Опитвам се въобще да не мисля за човека като за същински обект, но тъй като засега моите интелектуални ограничения ме принуждават да мисля (или да пиша) чрез езика на отделните обекти, аз възприемам границите на индивида като изградени от пропусклива мембрана, ограда, вместо стена: ограда, през която, под която и над която могат да преминат, пропълзят или прескочат други „обекти". Също както нашето съзнание постоянно в известна степен е пропускливо за подсъзнанието ни, така и подсъзнанието ни е пропускливо за „разум", идващ някъде отвън. Външният разум, който ни просмуква, не съвпада с нашата същност като обекти.

По-елегантно и адекватно описание на това състояние в сравнение с научния език на двадесети век за дифузните мембрани предлага религиозната образност от XIV в. (около 1393 г.) на Дейм Джулиан²⁰, отшелница от Норуич, която описва връзката между благодатта и индивидуалното същество: „Защото както тялото е обвито в дрехи, плътта в кожа, костите в плът, а най-вътре е сърцето, така ние, душа и тяло, сме обгърнати от добрината на Бога. Всичко останало може да се износи и изгуби, но добрината на Бога е вечна".

При всички случаи, без значение на кого ги приписваме и къде ги установяваме, „чудесата", които описахме, сочат, че нашето израстване като хора се дължи на сила, различна от съзнателната ни воля. За да разберем и по-нататък същността на тази сила, аз вярвам, че ще ни бъде от полза, ако разгледаме още едно чудо - процеса на израстване в живата природа въобще, на който сме дали името „еволюция".

²⁰ Dame Julian. Revelations of Divine Love. Grace Warrack, ed. New York, 1923, Chap. VI.

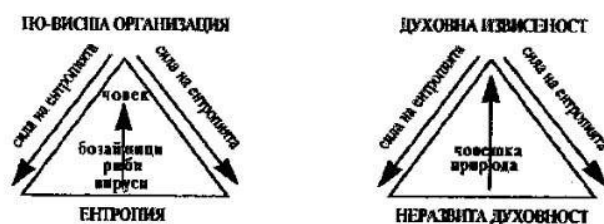
Чудото на еволюцията²¹

Въпреки че досега не се спяхме специално върху нея като концепция, по един или друг начин еволюцията присъстваше в книгата. Духовното израстване е еволюцията на индивида. Човешкото тяло понася промените на времето, но то не се развива. Нови физични структури не се създават. Упадъкът на физическите способности в старостта е неизбежен. В рамките на един живот обаче човешкият дух може драматично да се развие. Може да бъдат наложени нови модели. Духовните способности могат да се увеличават (въпреки че това обикновено не става) до момента на смъртта в напреднала възраст. Нашият живот ни предлага неограничени възможности за духовно израстване до самия край. Ударението в тази книга е поставено върху духовната еволюция, но процесът на физическата еволюция е подобен на нея и ни предоставя готов модел за по-дълбоко осъзнаване на духовното израстване и смисъла на благодатта.

Най-учудващата характеристика на физическата еволюция е, че тя сама по себе си е чудо. Според разбиранията ни за вселената тя не би трябвало да съществува въобще. Един от основните природни закони е вторият закон на термодинамиката, според който енергията по естествен път се движи от ниво с по-висша организация към ниво с по-нисша организация, от ниво на по-висока към ниво на по-ниска диференциация. С други думи, вселената е в процес на спираловидно разграждане. Примерът, който често се използва за илюстриране на този процес, е потокът, който, разбира се, тече надолу. Много работа се изисква - помпи, кранове, хора, които носят кофи, и т.н., за да се обърне посоката, за да се върнем към началото, за да доставим водата обратно на върха на хълма. Енергията за това трябва да дойде от някъде другаде. Някаква друга енергийна система трябва да бъде изтощена, за да се запази тази. Най-накрая, според втория закон на термодинамиката, след милиони години светът напълно ще се разпадне, докато не стигне най-ниската точка на аморфната, обезличената, разградена система, в която вече няма какво да се случи. Това последно състояние се нарича „ентропия“.

Естественият поток на енергията надолу към най-ниската точка се нарича „сила на ентропията“. Сега ние вече можем да разберем, че „потокът“ на еволюцията е насочен срещу силата на ентропията. Процесът на развитието на организмите е постепенно придвижване от по-нисши към все по-висши нива на комплексност, диференциация и организация. Вирусът е изключително прост организъм, по-развита молекула. Бактерията е малко по-усложнена, по-диференцирана, има клетъчна стена, различни видове молекули и метаболизъм. Парамециумът има ядро и зачатък на храносмилателна система. Гъбите не само имат клетки, но при тях се появяват различни видове взаимозависими клетки. Насекомите и рибите имат нервна система и сложни методи на придвижване и дори социална организация. И така, процесът върви все по-на-горе, към нива с все по-голяма диференциация и комплексност на организацията и най-накрая стига до човека, който притежава огромна мозъчна кора, има необичайни поведенчески модели и бихме могли да кажем, че е на върха. Аз заявих, че еволюцията е чудо, защото тя е процес на увеличаване на организацията и диференциацията и е в разрез с естествения закон. В естествения ход на нещата вие, които четете тази книга, и аз, който съм я написал, не би трябвало да съществуваме.

Процесът на еволюцията може да бъде илюстриран чрез пирамида, с човека - най-сложното, но най-малобройното създание - на върха и вируса - най-многобройното, но най-простото създание - в основата.



²¹ Мнението, че еволюцията се движи в посока, обратна на естествения закон, не е нито ново, нито оригинално. Спомням си една фраза от студентските години: „Еволюцията е водовъртеж във втория закон на термодинамиката“, но за съжаление не мога да определя нейния източник. В последно време тази концепция беше изложена от *Buckminster Fuller* в неговата книга *And It Came to Pass - Not to Stay*. New York, 1976

Върхът е устремен нагоре, срещу силата на ентропията. В пирамидата съм поставил стрелка, която символизира силата на еволюцията, „онова нещо“, което така успешно и последователно, чрез милиони поколения, не се подчинява на „естествения закон“ и което само по себе си би трябвало да бъде все още недефиниран естествен закон.

Духовната еволюция на човечеството може да бъде представена чрез подобна схема.

Многократно вече подчертавах, че процесът на духовното израстване е труден и изисква много усилия. Това е така, защото той е насочен срещу естествената съпротива, срещу естествената склонност да запазваме нещата такива, каквито са, да се придържаме към остарелите карти и утъпканите пътища, да вървим по леката пътека. За естествената съпротива, за силата на ентропията, като фактор в нашия духовен живот, има какво още да добавя. Както и в случая с физическата еволюция, чудото е в това, че съпротивата е преодоляна. Ние израстваме, независимо от всичко онова, което спъва процеса, ние ставаме по-добри. Разбира се, не всички от нас. Съвсем не е лесно. Но значителна част от хората някак си успяват да усъвършенстват себе си и своята култура. Има една сила, която ни подтиква да изберем по-трудната пътека, по която ние можем да излезем от блатото, в което така често се оказва, че сме родени. .

Схемата за духовната еволюция може да бъде приложена и към съществуването на отделния човек. Всеки от нас има своя собствен стимул за растеж и всеки от нас, когато го следва, трябва сам да се пребори със собствената си съпротива. Схемата също така се отнася и до човешката природа като цяло. Еволюирайки като индивиди, ние предизвикваме и еволюцията на обществото. Културата, която ни подхранва през детството, е захранвана от нашето водачество през зрялата възраст. Тези, които постигат израстване, не само се наслаждават на плодовете на развитието, но подаряват тези плодове на света. Когато се развиваме като индивиди, ние носим човешката природа в себе си. Така и тя еволюира.

Схващането, че духовното развитие на човешката природа е в процес на подем, едва ли може да изглежда реално на едно разочаровано поколение, което не мечтае за прогрес. Навсякъде има война, корупция и осквернени идеи. Как може човек да предположи със сигурност, че човечеството се развива възходящо? И все пак точно това е моята идея. Чувството ни за разочарование идва от факта, че ние очакваме от себе си повече, отколкото нашите предци са очаквали от себе си. Човешкото поведение, което днес намираме за отблъскващо и безобразно, преди години е било схващано като нормално. Например голямо внимание в тази книга бе отделено на отговорността на родителите за духовното възпитаване на техните деца. Това е особено актуална тема днес, но няколко века назад не ѝ е било отделяно никакво внимание. Аз намирам сегашното средно ниво на родителите за ужасяващо ниско, но наред с това го смятам за по-високо от това на родителите само отпреди три-четири поколения. Едно наскоро направено проучване по въпросите за грижите към детето например започва така:

„Римското право е позволявало на бащата абсолютен контрол върху детето му - той е можел да го продаде или убие, без за това да му се търси отговорност. Тази концепция за абсолютно право е преминала в английското право, където е била запазена без съществени промени до XIV в. В Средновековието на детството не се е гледало като на една неповторима фаза от живота, както ние мислим днес. Най-нормално е било едно седемгодишно дете да бъде дадено да чиракува, а усвояването на занаята е стояло на втори план, след слугуването на господаря. Към детето и слугата са се отнасяли по един и същи начин, дори в езика често е нямало отделни термини за тях. Едва през XVI в. на децата започнали да гледат като на човешки същества, изискващи специално внимание, които имат да изпълняват определени цели в развитието си, същества, които са достойни за любов.“

Но коя е тази сила, която ни подтиква и като индивиди, и като вид да растем в разрез с естествената съпротива на собствената си летаргия? Ние вече я споменахме - това е любовта. Тя беше дефинирана така: „Стремеж да се разширим с цел да подхраним духовното развитие на партньора си или своето собствено“. Когато израстваме, ние полагаме усилия за това и го правим, защото обичаме себе си. Чрез любовта ние се извисяваме. Само чрез нашата любов към другите ние можем да им помогнем и те да извисят себе си. Любовта, разширяването на личността е същността на еволюцията. Тя е еволюция в действие. Силите на развитието действат в живота, проявяват се сред човечеството като човешка любов. Любовта е чудотворната сила, която побеждава естествения закон на ентропията.

Алфата и Омегата

Ние все още обаче сме поставени пред въпроса, който си зададохме в края на главата за любовта: Откъде идва тя? Едва сега можем да го сведем до един друг, по-основен въпрос: Откъде идва цялата сила на еволюцията? И към това можем да добавим нашето недоумение относно произхода на благодатта, защото любовта е плод на съзнанието, а благодатта не е. Откъде идва тази „могъща сила, която се корени във от човешкото съзнание и която подхранва духовното развитие на човешките същества?"

Ние не можем да отговорим на тези въпроси с помощта на научното мислене, чрез което сме в състояние да обясним произхода на брашното, стоманата или личинката. Те са не само твърде неопределени, но са и твърде фундаментални за нашата съвременна „наука".

Това не са единствените основни въпроси, за които науката няма отговор. Знаем ли наистина какво е електричеството? Или вселената? Или откъде на първо място идва енергията? Може би един ден учените ще успеят да отговорят на тези фундаментални въпроси. Дотогава ние можем само да размишляваме, да теоретизираме и да правим хипотези.

За да обясним чудото на благодатта и еволюцията, ние приемаме хипотезата, че съществува Бог, който иска ние да израснем - Бог, който ни обича. На много хора тази хипотеза ще им се стори твърде проста, твърде лесна, наподобяваща фантазия - ще я определят като де-тинщина и наивност. Но какво ни остава? Да си затворим очите за фактите, не е отговор. Ние не можем да стигнем до отговори, без да зададем въпроси. Въпреки че който досега е анализирал информацията и е задавал въпросите, не е бил в състояние да измисли по-добра хипотеза или въобще да изгради някаква хипотеза. Докато някой не направи нещо по-добро, на нас не ни остава друго, освен да се задоволим с идеята за обичащия Господ или да витаем в теоретичен вакуум.

И ако сериозно се замислим върху схващането за Бога, който обича, ние ще видим, че то не води към лесна философия.

Ако приемем, че способността ни да обичаме, тази първопричина за нашето израстване, е по някакъв начин „вдъхната" в нас от Бога, тогава ние трябва да се попитаме защо. Защо Господ иска ние да се издигнем? Към какво се развиваме? Къде е крайната точка и цел на еволюцията? Какво иска Бог от нас? Аз не възнамерявам да навляза в сферата на теологическите тънкости и се надявам, че учените ще ми простят, ако премина през всичките „или", „и" и „но" на същинската спекулативна философия. Колкото и да ни се иска да заобиколим въпроса, все пак всички ние, които допускаме реалността на обичащия Бог и задълбочено мислим за това, стигаме до една потресаваща мисъл: Бог иска от нас да го постигнем. Ние се издигаме към божествеността. Бог е крайната точка на еволюцията. Бог е източникът на силата на еволюцията и Бог е висшата цел. Точно това имаме предвид, когато казваме, че той е Алфата и Омегата, началото и краят.

Когато казах, че това е потресаваща мисъл, аз не преувеличих. Това е много стара идея, но милиони хора бягат от нея в неопикуема паника, защото няма друга идея, която да ни натоварва толкова много. Това е концепцията, изискваща възможно най-голямо внимание и усилие в историята на човечеството. Не защото е трудна за възприемане (напротив, тя е самата простота), а защото ако повярваме в нея, тя изисква от нас всичко, което можем да дадем, всичко, каквото имаме и на каквото сме способни. Едно е да вярваш в добрия стар Бог, който се грижи за нас от позицията на висша сила, която самите ние никога не бихме могли да постигнем. Съвсем друго е да вярваш в Бог, който съвсем определено мисли, че трябва да постигнем неговата позиция, неговата сила, неговата мъдрост и неговата личност. Ако повярваме, че е възможно човекът да стане Бог, то нашата вяра в Бога, по силата на своята същност, ще ни задължи да се опитаме да достигнем възможното. Но ние не желаем такова задължение. Не желаем да се принудим да работим толкова усилено. Не искаме да поемем отговорността да проявяваме разум през цялото време. Не желаем да се натоварваме с божията отговорност. Ако пък вярваме, че божествеността е недостижима, тогава на нас ни се налага да се занимаваме с духовно израстване, да се стремим към все по-високи равнища на съзнателност и любов - ние можем да се успокоим и просто да си бъдем хора. Ако Бог си е на небето, а ние сме на земята, ние никога няма да се срещнем и така оставяме цялата отговорност за еволюцията и управлението на вселената в неговите ръце. Ние полагаме усилия да си осигурим приятна старост, по възможност с добро здраве, щастливи и благодарни деца и внуци, но по-нататък не искаме да се затормозяваме. Тези цели са достатъчно трудни за постигане и не трябва да бъдат омаловажавани. Но все пак повярваме ли веднъж, че е възможно човек да постигне Бога, ние никога няма да намерим покой и няма да можем да кажем: „Добре, аз си свърших работата". Ние непрестанно ще се стремим към все

по-голяма мъдрост, все по-голяма плодотворност. Чрез това убеждение ние ще се отдадем, най-малкото до смъртта си, на усилено самоусъвършенстване и духовно развитие. Отговорността на Бога ще бъде и наша отговорност. Не е чудно тогава, че вярата във възможността за постигане на божественото се отхвърля.

Тази идея, че Бог активно ни подкрепя, за да можем да израснем до неговите висоти, ни поставя лице в лице с нашата собствена леност.

Ентропия и първороден грях

След като тази книга разглежда въпросите на духовното развитие, тя неминуемо се занимава и с обратната страна на монетата: препятствията по пътя на растежа. В крайна сметка има само една пречка и това е мързелът. Ако го превъзмогнем, ще се справим с всички останали препятствия, ако ли не, няма да успеем да преодолеем нито едно. Така че това е книга и за мързела. При разглеждането на дисциплината ние имаме предвид мързела при опита да се избегне необходимото страдание или да се хване лекият път. При разглеждането на любовта ние обърнахме внимание на факта, че нелюбовта е нежелание да разширим границите си. Мързелът е противоположност на любовта. Духовното израстване изисква усилия. Сега можем да разгледаме леността в перспектива и да разберем, че тя е силата на ентропията, която се проявява в живота на всеки от нас.

В течение на дълги години намирах схващането за първородния грях за безсмислено и дори за противоречиво. Нито сексуалността ме впечатляваше като греховна, нито другите мои апетити. Доста често може да ми се случи да преям и докато страдам от стомашни болки, да не изпитвам никаква вина за това. Грях за мене бяха: лъжата, предразсъдъкът, мъчението, бруталността. Но аз не успях да разбера наследената греховност при бебетата, нито намирах за рационално убеждението, че малките деца са прокълнати, защото техните предци са яли от плода на дървото на познанието за доброто и злото. Все пак постепенно аз все повече и повече осъзнавах повсеместната природа на мързела. В борбата си да помогна на моите пациенти да израснат, аз открих, че моят главен враг е тяхната леност. Така видях в себе си същата неохота да се разпростирам върху нови територии на мислене, отговорност и зрелост. Едно от нещата, което ме свързваше с всеки един представител на човешката раса, беше моят мързел. В този момент аз проумях историята за змията и ябълката.

Ключът на загадката е в това, което липсва. Библията казва, че Господ имал навик да се разхожда в градината по хлад и да общува с човека. Но ако това е така, защо Адам и Ева поотделно или заедно, преди или след подстрекателството от страна на змията, не са казали на Господ: „Чудно ни е защо си ни забранил да ядем от плодовете на дървото на познанието за доброто и злото. На нас ни харесва тук и не искаме да излезе, че сме неблагодарни, но твоят закон предизвиква недоумение у нас и ще сме ти много задължени, ако ни го обясниш“. Но естествено, те не казали това и нарушили закона, без да разбират неговия смисъл, без да направят усилията да предизвикат Господ направо и да изпитат неговата власт, без дори да общуват с него на едно зряло равнище. Те послушали змията, но не успели да разберат божие намерение, преди да посегнат към плода.

Защо станало така? Защо не е била предприета стъпка в промеждутъка между изкушението и действието? Точно тази, липсваща стъпка е същността на греха. Липсващата стъпка е разискването. Адам и Ева са могли да предизвикат спор между змията и Бога, но не са го направили и така са пропуснали да проумеят божията позиция по въпроса. Спорът между Бога и змията е символ на диалога между доброто и злото, който трябва да намира място в мисленето на всеки човек. Това, че не успяваме да проведем този спор, и то от все сърце и докрай, е причината за всички пагубни действия, които съставляват греха. При обсъждането на смисъла на някакво предстоящо действие ние обикновено пропускаме да вземем под внимание божията гледна точка. Ние не се вслушваме в думите на Бога вътре в нас, не зачитаме познанието си за доброто, което поначало е вложено в човешкия разум. Ние не правим това, защото сме мързеливи. Този вътрешен спор изисква време и енергия, а ако ние го възприемем сериозно - ако наистина се вслушаме в „Бога вътре в нас“, - ще се окажем, подтикнати да тръгнем по трънливата и стръмна пътека на по-големите усилия. Да проведем този спор значи да се подложим на борба и страдание. Всеки от нас по-често или по-рядко се стреми да заобиколи този въпрос, да избегне мъчителната крачка. Като Адам и Ева и като всички останали наши предци ние сме мързеливи.

Така че първородният грях съществува, това е нашият мързел. Той е съвсем истински. Той живее във всеки от нас - в бебетата, децата, юношите, зрелите хора, старците, в глупавия и мъдрия, в болния и здравия. Някои от нас може да са по-малко лениви от други, но така или иначе ние всички

донякъде сме мързеливи. Няма значение доколко сме енергични, амбициозни и дори мъдри. Ако наистина се вгледаме в себе си, ние ще открием, че леността ни се е притаила в някой ъгъл. Това е силата на ентропията вътре в нас, която ни тласка назад и задържа духовното ни развитие.

Някой от читателите може да си каже: „Но аз не съм мързелив. Аз работя по шейсет часа на седмица. Вечер и през уикенда, въпреки че съм уморен, аз излизам с жена си, водя децата в зоопарка, помагам в домакинството, занимавам се с други дреболии. Понякога ми се струва, че единственото, с което се занимавам, е работа, работа, работа". Моите симпатии към тези читатели, но аз продължавам да твърдя, че ако те се вгледат дълбоко в себе си, ще намерят своята леност. Мързелът обикновено приема форма, която не е свързана с продължителността на нашето работно време или отговорността ни към другите. Такава форма на първо място е страхът. Митът за Адам и Ева отново може да бъде използван като илюстрация. Някой може да ми каже, че Адам и Ева не са попитали Бога какви са причините за неговата забрана не от мързел, а от страх - благоговееен страх пред могъществото на Бога, страх от божия гняв. Невинаги страхът е мързел, но в повечето случаи нещата стоят точно така. Често ние се страхуваме от промяна в статуквото. Боим се, че ако предприемем крачка напред, ще изгубим това, с което разполагаме. В частта за дисциплината говорих за факта, че хората възприемат новата информация като подчертано опасна, защото ако я приемат, те трябва основно да преразгледат картите си на действителността, а те инстинктивно се стремят да избягнат тази работа. Следователно те по-често се борят срещу новата информация, вместо да я усвоят. Тяхното противопоставяне се основава върху страха, който се корени в мързела. Те се страхуват от работата, с която трябва да се захванат. По същия начин в частта за любовта аз говорих за риска да разширим своите граници с нови територии, нови отговорности, нови връзки и нива на съществуване. Тук отново се рискува да бъде загубено статуквото и страхът идва от мисълта за работата, която се изисква за постигане на ново статукво. Така че много вероятно е Адам и Ева да са се уплашили от това, което би могло да им се случи, ако попитат Бога открито. Вместо това те избрали по-лекия път, за да постигнат познанието, за което не са се трудили и се надявали да им се размине. Това, разбира се, не станало. Разпитването на Бога може да ни въвлече в трудна работа. Но поуката на историята е, че трябва да го направим.

Психотерапевтите знаят, че макар и пациентите да идват при тях, за да потърсят някаква промяна, те всъщност се ужасяват от нея - от усилието, което се изисква, за да бъде постигната. Само заради страха и мързела по-голяма част от пациентите - може би девет от десет - прекъсват психотерапията много преди процесът да е завършен. Те обикновено спират лечението след първите няколко сесии или първите няколко месеца на лечението. Това се случва най-често при онези пациенти, които още в началото на терапията разбират, че техните бракове са крайно объркани или пагубни и затова при тях пътят към психичното здраве води или към развод, или към мъчителен процес на радикална промяна в отношенията. Всъщност тези пациенти подсъзнателно са били наясно с нещата и първите сесии само потвърждават техните опасения. При всички случаи те биват обзети от ужас заради привидно непреодолимите трудности, ако се наложи да живеят сами или ако трябва да работят заедно с партньора месеци или години, за да решат проблемите. Така че те спират лечението понякога само след две-три сесии, понякога след година. Те измислят някакво извинение като: „Явно сме сгрешили с решението, че имаме достатъчно пари, та да си позволим и психиатър", или направо казват: „Страхувам се, че терапията ще навреди на брака ми. Знам, че това е измъкване. Може би някой ден ще събера куража да се върна". В повечето случаи те се стремят да запазят ниското си статукво, отказвайки се да положат големите усилия, които са необходими, за да излязат от капана.

В ранните етапи на духовното развитие индивидите не съзнават своя мързел, макар че от време на време може и да кажат: „Разбира се, като всеки друг аз също проявявам някакъв мързел". Това е така, защото мързеливата част на личността, като дявола, който тя наистина може да представлява, е безскрупулна и изкусна в коварното заблуждение. Тя покрива собствената си леност с паравани от всевъзможни рационализации, които развиващата се част на личността поради слабост или не може все още да различи, или не може да се пребори с тях. Ако предложим на някого да научи нещо ново в определена област, той би могъл да отвърне така: „Тази сфера е била изучавана от много хора и те не са стигнали до някакъв отговор", или „Познавах един човек, който се занимаваше с това, но той стана алкохолик и се самоуби", или „Твърде стар съм, за да се уча тепърва", или „Вие се опитвате да ме превърнете в свое точно копие, а психиатрите не бива да се занимават с това". Всички тези отговори, а и още много други, са прикритие на мързела на студентите или пациентите, предназначено да го

скрие не толкова от психиатъра или учителя, колкото от самите тях. Актът на осъзнаване и разпознаване на леността в себе си е началото на нейното унищожаване.

Поради посочените причини тези, които са в относително по-напреднал стадий на духовно развитие, са наясно със собствения си мързел. Най-малко ленивите се смятат за мудни и бавнодействащи. В моята лична борба по пътя към зрялото мислене аз постепенно стигам до нови прозрения, които биха ми се изплъзвали, ако ги оставя без внимание. Или виждам нови конструктивни пътища на мисълта, по които стъпките ми, сякаш от само себе си, стават все по-спънати. Предполагам, че през по-голяма част от времето повечето от ценните прозрения остават незабелязани и че се отклонявам без посока от тези важни мисловни пътища, без да знам накъде да вървя. Но когато разбере, че се движа мудро, на мен ми се налага да ускоря крачка в същата посока, която доскоро съм се опитвал да избягна. Борбата срещу силата на ентропията никога не свършва.

Във всеки от нас има по една болна и по една здрава половинка. Независимо колко невротични или психично разстроени сме, дори и да изглеждаме абсолютно уплашени или закоравели, има една част от нас, без значение колко малка, която се стреми да ни издигне, която обича промените и развитието, която е привлечена от непознатото и новото и която иска да поеме риска на духовната еволюция. И независимо колко психично здрави и духовно израснали сме ние, в нас винаги има една част, макар и малка, която се стреми да ограничи нашето напрежение, която обича познатото и старото, която се страхува от промяната и усилието, която иска компромис и липса на болка на всяка цена, дори ако това ни води до стагнация и регрес. В някои от нас здравата половинка изглежда твърде малка, изцяло подчинена на мързела и страха в нашата болна половинка. Други израстват бързо и техните доминиращи здрави половинки се стремят нагоре към постигането на божествеността. Не трябва да забравяме обаче, че нашата здрава част трябва винаги да се пази от болната, която витае някъде в нас. В това отношение всички хора са равни. Във всеки от нас има две начала **право** и болно, стремеж към живота и стремеж към смъртта. Всеки от нас е представител на човечеството, във всеки от нас е заложен инстинктът за божественото и надеждата за човешкия род, същевременно във всеки от нас се таи и първородният грях на леността, вездесъщата сила на ентропията, която ни тегли назад към детството, към блатото, от което сме еволюирали.

Злото

След като стигнахме до заключението, че мързелът е първороден грях и под формата на нашите болни половинки той може да бъде дори vyplъщение на дявола, необходимо е да завършим картината, като направим някои бележки относно природата на злото. Въпросът за злото е може би най-сложният теологически проблем. И тук, както и при много други „религиозни“ въпроси, психологията, с малки изключения, е действала така, сякаш злото не съществува. Потенциално обаче психологията има с какво да допринесе за разглеждането на тази материя. Аз се надявам, че отчасти ще помогна за изясняването на проблемите в една следваща книга. Но сега, след като този въпрос е само периферен за темата, която тук обсъждаме, аз ще се огранича, като само накратко разясня четири от своите заключения, до които стигнах, изучавайки природата на злото.

Първо, аз заключих, че злото е реално. То не е плод на примитивното религиозно въображение, което прави неудачни опити да обясни непознатото. Наистина съществуват хора и институции, създадени от хора, които ненавиждат доброто и са готови да го разрушават винаги, когато това е по силите им. Те вършат това не от съзнателна злонамереност, а сяко, без да разбират своята зла същност - по-скоро те се опитват да избягнат осъзнаването ѝ. Според описанията на дявола в религиозната литература те мразят светлината и инстинктивно са готови да направят всичко, за да я угасят. Те биха разрушили светлината в собствените си деца и във всички други същества, които са им подвластни.

Злите хора мразят светлината, защото тя разкрива тяхната същност пред самите тях. Те ненавиждат доброто, защото то разобличава тяхната злонамереност; те мразят любовта, защото тя показва техния мързел. Те биха унищожили светлината, доброто и любовта, за да избягнат страданието от самоопознаването. Второто ми заключение тогава е, че злото е мързел, стигнал върхната си точка, своя краен предел. Според моето определение любовта е антитеза на леността. Обикновеният мързел е пасивен отказ от любовта. Някои нормално лениви хора няма да си мръднат дори и пръста, за да разширят границите си, освен ако не бъдат принудени. Тяхното съществуване е демонстрация на нелюбов, но това още не значи, че те са зли. Истински злите хора, от друга страна, по-скоро активно, отколкото пасивно избягват собственото си разширяване. Те биха направили

всичко, което е по силите им, за да запазят своя мързел, целостта на болните си половинки. И по този начин, вместо да подхранват другите, те ги довеждат до разрушение. При необходимост те дори ще убият, за да избягнат болката от своето духовно израстване. Ако целостта на болната им половина е застрашена по някакъв начин от духовното здраве на хората около тях, те ще направят всичко възможно и ще използват всякакви средства, за да намалят и унищожат духовното около себе си. В такъв случай аз определям злото като прилагане на политическа сила - това е налагането на собствената воля на другите, открито или скрито, с цел да бъде избягнато разширението на нечии граници, водещо до духовно развитие. Обикновеният мързел е нелюбов, злото е антилюбов.

Третото ми заключение е, че съществуването на злото е неизбежно, поне на този етап от човешкото развитие. Като се имат предвид силата на ентропията и свободната воля на хората, неизбежно е у едни мързелят да е добре съхранен, а у други напълно да липсва. След като ентропията от една страна и от друга еволюционният поток на любовта са две противоположни сили, съвсем естествено е те да са в състояние на относителен баланс у повечето хора. Но има представители и на двете крайности и докато едните проявяват почти чиста любов, другите носят в себе си ентропията, т.е. злото. И тъй като силите са противоположни, неизбежна е и враждата между „полюсите“. Естествено е злото да мрази доброто и обратното.

Последното заключение, до което стигнах е, че, докато ентропията е изключително могъща сила, то в своята най-висша форма - човешкото зло - тя е учудващо неефективна като обществена сила. Аз самият съм бил свидетел на това как злото нарочно атакува и успешно разрушава душевността и съзнанието на много деца. Но това има и обратен ефект в пъстрата картина на човешката еволюция. Всяка душа, която злото покварява - а такива има много - служи за спасението на другите. Неволно злото е като фар, който предупреждава за коварни плитчини. Повечето от нас са изпитвали инстинктивен ужас при съприкосновение с него. Когато усетим близостта му, ние самите ставаме по-бдителни. Осъзнаването на злото е сигнал, че трябва да се пречистим. Христос например беше разпънат на кръста от злото, но така ние успяхме да го зърнем отдалече. Нашето лично участие в битката срещу злото в света е един от пътищата, по които израстваме.

Еволюцията на съзнанието

Думите „съзнава“ и „съзнаване“ нееднократно бяха повтаряни в изложеното дотук. Злите хора се противят на осъзнаването на собственото си състояние. Белег на духовно развитие е осъзнаването на собствения мързел. Хората често не съзнават своята собствена религия или светоглед и в процеса на духовното си издигане им се налага да разберат своите собствени предразположения и склонност към предубеждения. Важна част от дисциплината е развиването на съзнателност относно нашата отговорност и свобода на- избора. Ние отнасяме способността да съзнаваме към тази част от мозъка, която наричаме съзнание. Сега вече е време да определим духовното израстване като еволюция на съзнанието.

Английската дума „съзнателен“ (conscious) произлиза от латинската представка „сой“, което значи „със“, и думата „scire“ - „знам“. Да си съзнателен значи да си „със знание“, да знаеш „със“. Но как да разбирате това „със“? Какво е това „със знание“? Откъде идва знанието? Вече обсъждахме факта, че нашето подсъзнание притежава изключителни знания. То знае повече, отколкото знаем ние. С „ние“ означаваме нашата осъзната същност. Когато ние осъзнаваме някаква нова истина, ние я разпознаваме като истина, ние не научаваме нещо ново, а просто си „припомняме“ стари факти. Тогава не е ли логично да предположим, че да си съзнателен значи да познаваш „със“ подсъзнанието си? Развитието на съзнателност идва с натрупването на знания в нашето съзнание, редом с подсъзнателното, което вече ги притежава. Това е процес на синхронизация между съзнанието и подсъзнанието. Това не би била нова концепция за психотерапевтите, които често определят своята терапия като процес, при който „подсъзнателното става съзнателно“, или като разширяване на границите на съзнанието чрез връзка с подсъзнанието.

Но ние все още не сме обяснили как така подсъзнанието притежава знания, които ние все още не сме възприели съзнателно. Този въпрос отново е дотолкова фундаментален, че не е получил научна обосновка. Отново можем да изкажем само хипотеза. И пак искам да кажа, че няма по-здравословна хипотеза от тази, че Бог е тясно обвързан с нас - толкова тясно, че той е част от нас. Ако търсите благодат и най-близкото място, където можете да я намерите, обърнете се към себе си. Ако се стремите към мъдрост, по-голяма от вашата, може да я намерите вътре в себе си. С това искам да кажа, че допирната точка между Бога и човека се помещава поне частично там, където се докосват

нашето съзнание и подсъзнанието. Казано по-точно, нашето подсъзнание е Богът, Богът вътре в нас. Ние винаги сме били част от него. Бог винаги е бил с нас, сега е с нас и винаги ще бъде.

Но как е възможно това? Ако читателят е ужасен от по-горните твърдения, той трябва да си спомни, че това въобще не е еретична концепция и че тя е същата като християнското схващане за Светия дух, който се помещава във всеки от нас. Смятам, че бихме могли да разберем връзката между Бога и нас, представяйки си подсъзнателното като една изключително широка и богата скрита система от корени, която подхранва крехкия филиз на съзнанието. За тази аналогия съм задължен на Юнг, който, описвайки себе си като „частица от вечната божественост“, продължава:

„Животът винаги ми се е струвал като растение, което живее от своя корен. Истинското му съществуване е невидимо, скрито в неговото коренище. Това, което се го-дава над земята, трае едно лято, след което увяхва - мимолетно видение. Когато мислим за нестихващия възход и упадък на живота и цивилизацията, ние не можем да избегнем впечатлението за абсолютно небитие. И все пак винаги имам чувството, че нещо пулсира под вечното течение. Това, което ние виждаме, е цветчето, а то увяхва. Коренът остава²²“.

Юнг никога не е стигнал толкова далече, за да постанови, че Бог съществува в подсъзнанието, макар и в неговите творби определено да има такава насока. Той е разделил подсъзнанието на „лично“ - по-повърхностно, и „колективно“ - по-дълбоко и присъщо на човечеството. Според мен това колективно подсъзнание е Богът; съзнанието е човекът като индивид; а „личното“ подсъзнание е допирната точка между двете и така то неизбежно е мястото на някои търкания, то е полето, в което се води борба между волята на Бога и волята на личността. Преди описях подсъзнанието като царство на любовта и добродетелността и продължавам да вярвам, че това е така. Но сънищата, освен че може да съдържат мъдрост, може да съдържат и символи на конфликти, те могат да бъдат успокояващи и обновяващи, но могат и да са разтърсващи, ужасни кошмари. Заради това повечето мислители локализируют психичното разстройство в подсъзнанието, сякаш то е огнище на психопатологията и симптомите му са скрити демони, дошли да покварят душата на човека. Както вече казах, моята гледна точка е противоположна на това твърдение. Аз смятам, че психопатологията е вътре в съзнанието, че психичните разстройства са разстройства на съзнанието. Ние се „разболяваме“ само защото нашето съзнание се противопоставя на подсъзнателната ни мъдрост. Именно защото нашето съзнание е разстроено, се появява конфликт между него и подсъзнанието, което се опитва да го излекува. С други думи, психичните болести се появяват, когато нашата съзнателна воля значително се отклонява от божията, която е волята на нашето подсъзнание.

Както вече казах, висшата цел на духовното развитие е индивидът да се слее с Бога. Това е да „знаеш“ заедно и чрез Бога, да имаш едно съзнание с него. Тъй като подсъзнанието е Богът, то можем да продължим с определението за целите на духовното развитие като достигане на божественото чрез съзнателната ни същност. Така личността би се превърнала изцяло в Бог. Значи ли това, че целта на духовното израстване е съзнанието да се влее в подсъзнанието? Едва ли. Стигнахме до най-същностния проблем. Целта е да бъде постигнат Богът, като се запази и съзнанието. Ако плодът на съзнанието, който расте от корена на подсъзнанието, където е Бог, може сам да стане Бог, тогава Бог ще приеме нова форма на живот. В това се състои смисълът на нашето лично съществуване. Ние сме родени, за да се превърнем в качеството си на съзнателни личности в нова форма на живот на Бога.

Съзнанието е изпълнителната част от нашето същество. То взема решения и ги превръща в действия. Ако трябваше да станем само подсъзнателни, ние много щяхме да приличаме на новороденото бебе, което е единно с Бога, но не е в състояние да направи нещо, за да покаже божие присъствие в света. Както вече споменах, има известна регресивност в мистическите разсъждения на индуистката и будитска теология, според които положението на бебето, без его-граница, е подобно на Нирвана и че крайната цел на навлизането в Нирвана изглеждало подобно на стремежа към завръщане в утробата. Целта на теологическите идеи, представени в тази книга, както и целта на много мистици е точно обратната. Ние не трябва да се превръщаме в подсъзнателно бебе, без его-граница, напротив, ние по-скоро трябва да развием зряло, съзнателно ето, което да ни съедини с егото на Бога. Ако като възрастни хора, които вървят на два крака и са способни да вземат свободно решения, с които променят света, ние идентифицираме своята независима зряла воля с тази на Бога,

²² C.G. Jung. *Memories, Dreams, Reflections*. New York, 1965, p.4

тогава той ще е приел, чрез нашето съзнание, нова и по-пълноценна форма на живот. Ние бихме били един вид представители на Бога, така да се каже, негова десница и съответно част от него. И след като чрез нашите съзнателни решения ние сме способни да променяме света според неговата воля, нашият живот сам по себе си ще бъде оръдие на божията благодат. Така ние самите бихме станали форма на божията благодат, като работим от нейно име, като създаваме любов там, където тя не съществува, като издигаме своите събратя до нашето ниво на съзнателност и придвижваме човешката еволюция напред.

Природата на силата

Сега вече стигнахме момента, когато ще можем да разберем природата на силата. По този проблем има твърде много погрешни становища. Една от причините за това е, че има два вида сила - политическа и духовна. Религиозната митология е положила огромни усилия, за да направи разграничение между двете. Преди раждането на Буда например пророците казали на баща му, че когато порасне, той или ще стане най-могъщият цар на земята, или ще бъде беден мъж, който ще бъде най-великият духовен водач, познат на света. Или едното, или другото, но не и двете наведнъж. И на Христос Сатаната му предложил „всички царства на земята и тяхната слава“, но той отказал, като предпочел да умре привидно без никаква власт, разпънат на кръста.

Политическата сила и власт е способността да заставиш другите, открито или прикрито, да изпълняват твоята воля. Тази способност произтича от социалното положение, присъщо на царете, президентите или изобщо на притежателите на парите. Следователно политическата власт няма връзка с доброто или с мъдростта. Много глупави и много зли хора са се подвизавали на този свят като царе. Духовната сила и власт обаче произтича изцяло от индивида и няма нищо общо със способността да бъдат принуждавани другите. Хора с голяма духовна сила може да са състоятелни и по силата на случая да заемат някаква политическа позиция, но те също така може и да са бедни и да нямат никакво политическо влияние. Тогава в какво се състои мощта, на духовната сила, щом това не е способността да подчиняваш? Тя се състои в способността да се вземат решения с максимална степен на съзнателност. Тя е съзнателност.

Повечето хора много често взимат решения, без да са напълно наясно какво правят. Те действат, без да разбират собствените си мотиви и без да се досещат какви биха били последствията от собствения им избор. Знаем ли наистина какво правим, когато приемаме или отклоняваме един потенциален клиент? Когато ударим дете, повишим подчинен или се отдадем на флирт? Всеки, който е бил дълго в политиката, знае, че понякога действие, предприето с най-добри намерения, може да има обратен ефект и да предизвика катастрофа. Или хора със зли подбуди, които работят за осъществяването на някоя порочна цел, в крайна сметка се оказва, че вършат нещо положително и конструктивно. Същото е и при отглеждането на децата. По-добре ли е да вършиш правилното с лоши мотиви, отколкото неправилното с добри? Често, точно когато сме сигурни в нещо, ние всъщност се заблуждаваме и когато сме напълно объркани, се оказваме на правилния път.

Какво да правим, когато ни носят вълните на море от невежество? Някои са нихилистично настроени и затова казват „нищо“. Те предлагат да останем пасивни, като че ли в това огромно море не може да бъде предначертан разумен курс, който да води към значима цел. Но други, които осъзнават, че са загубени, имат смелостта да се надяват, че може да се измъкнат от невежеството чрез усъвършенстване на своето съзнание. Те са прави. Това е възможно. Но такова усъвършенстване на съзнание не би ги осенило чрез ослепителния блясък на едно моментно прозрение. То се формира бавно, малко по малко и всяка частица трябва да бъде придобита чрез търпеливото усилие да учиш и да наблюдаваш всичко, включително и себе си. Поелите по този път са смирени ученици. Поемането по пътеката на духовното израстване означава учение до последен дъх.

Ако следваме тази пътека неотклонно и ревностно, частиците на знанието започват да се наместват. Постепенно всичко започва да придобива смисъл. Има задънени улици, разочарования и убеждения, до които стигаме само за да ги отречем. Но постепенно ние навлизаме все по-дълбоко в разбирането за смисъла на нашето съществуване и доживяваме момента, в който сме наясно с това какво правим. Така можем да стигнем до силата.

Усещането за духовна сила по принцип носи наслада. Радостта идва от майсторството. Няма по-голямо удоволствие от това да си експерт, да знаеш наистина какво правиш. Тези, които са стигнали по-високите равнища на духовно развитие, са тези, които знаят как да живеят. И все пак има и друга наслада, още по-голяма от първата. Това е общуването с Бога. Когато ние наистина знаем

какво правим, ние ставаме част от безкрайното божествено знание. С абсолютно осъзнаване на ситуацията, на нашите мотиви за действие и на резултатите ние постигаме съзнателност, каквато обикновено очакваме само от Бога. Така нашето съзнание успява да се изравни с божия разум. Ние получаваме едно съзнание заедно с Бога.

И все пак тези, които са постигнали това ниво на духовно развитие, винаги са обладани от щастливо смирение. Това е така, защото са наясно, че тяхната необикновена мъдрост произлиза от подсъзнанието. Те виждат своята връзка с „корена“ и разбират, че тяхното знание е плод на тази връзка. Усилията, които те полагат при натрупването на знания, са насочени единствено към отваряне на връзката, защото те са сигурни, че „корените“ им, тяхното подсъзнание не са само техни, а са на цялото човечество, на живота, на Бога. Ако ги попитате за източника на тяхната сила, те неизбежно ще ви отговорят: „Това не е моята сила. Малкото, което знам аз, е част от една по-голяма сила. Аз съм нещо като проводник“. По-горе казах, че това смирение е изпълнено с радост. Така е, защото осъзнаването на обвързаността с Бога намалява чувството за собствено аз. „Нека бъде волята ти, твоята, а не моята, нека бъде инструмент в ръцете ти“. Това е единственото им желание. Тази загуба на Аз-а винаги е съпътствана от спокоен екстаз, който донякъде прилича на чувството да бъдеш влюбен. След като те осъзнават своята интимна привързаност с Бога, те не се чувстват самотни. Постига се съпричастие.

Въпреки че е придружена с изпитването на наслада, духовната сила е и ужасяваща. Колкото по-развито е съзнанието, толкова по-трудно се пристъпва към действие. Споменах този факт в края на първата глава, като направих аналогия с двама генерали, които трябва да вземат решение дали да хвърлят в бой една дивизия или не. Този, който се отнася към дивизията просто като към стратегическа бойна единица, ще реши да я жертва и ще спи спокойно след това. Но другият, който съзнава, че от него зависи съдбата на ръководените от него хора, ще вземе решение след мъчително обмисляне. Ние всички сме генерали. Каквото и действие да предприемем, то може да повлияе на развитието на цивилизацията. Решението да накажем или да похвалим едно дете, може да има огромни последици. Много е лесно да действаме, когато малко знаем и оставяме нещата да се носят по течението. Колкото е по-дълбоко съзнанието обаче, толкова по-широка е информацията, която трябва да асимилираме при вземането на решенията. Колкото повече знаем, толкова по-сложно става решението. И все пак, колкото повече знаем, толкова по-точно можем да предскажем развоя на събитията. Ако се наемаме с отговорността да предвидим и най-малкия детайл, много е възможно да се окажем силно притиснати от сложността на тази задача и да изпаднем в бездействие. Но и бездействието по своята същина е вид действие, което понякога води до добри резултати, но в други случаи може да бъде разрушително и пагубно. Така че духовната сила не е само осъзнаване: тя е и способност да се вземат решения при все по-дълбоко и по-дълбоко осъзнаване. Божествената сила е в способността да правиш своя избор с абсолютно осъзнаване. Въпреки широко разпространеното схващане, че знанието прави вземането на решение по-лесно, това не е така: всъщност то го прави много по-трудно. Колкото по-близо до божественото сме, толкова по-силно изпитваме съчувствие към Бога. Да бъдеш част от неговото всезнание, значи да споделиш и неговото страдание.

Има и друг проблем при силата: самотността. Аз правя разлика между самотност и самота. Самотата е отсъствието на хора, с които да се общува на каквото и да било равнище. Силните хора са обградени от други хора, които силно желаят да общуват с тях, следователно те никога не са сами. Самотността обаче произтича от липсата на хора, с които да общуваш на своето ниво на съзнателност. Тук има поне една прилика между духовната и политическата сила. Този, който доближава върха на духовната еволюция, много прилича на този, който е достигнал върха на политическата власт. И двамата няма на кого над тях да прехвърлят отговорността, няма кого да обвиняват и няма кой да им разпорежда какво да правят. Може дори да няма друг човек на същото ниво, с когото да споделят страданието на отговорността. Може да има някой, който да им дава съвети, но решението трябва да го направят те. Отговорността е изцяло тяхна. В някои отношения самотността, присъща на огромната духовна сила, е дори по-голяма от тази на политическата. Тъй като нивото на съзнателност при изявените политици рядко съответства на високото им обществено положение, политически силният почти винаги има равностойни в духовно отношение приближени, с които да общува. Така президентите и кралете имат своите приятели и компаньони. От друга страна обаче човекът, стигнал до висшите равнища на съзнателност и духовна сила, обикновено няма близък сред кръга на своите познати, с когото да сподели дълбочината на своите разбирания. Една от

най-трогателните теми в Светото писание е чувството на отчаяние у Христос от това, че никой не може да го разбере истински. Въпреки огромните усилия той не успял да издигне до своята висота мисленето дори на собствените си ученици. Най-мъдрият от тях го последвал, но не успял да го „достигне“ и така Христос, въпреки цялата тази любов, не можал да се освободи от необходимостта да продължава напред и да предводителства абсолютно сам. Този вид самотност се „споделя“ от всички, които са в авангарда на духовното развитие. Тя е такова бреме, което просто не би могло да бъде понесено, ако с отдалечаването от нашите близки връзката ни с Бога не става неизбежно все по-дълбока. В споделянето на непрестанно растящата съзнателност, в постигането на съзнание заедно с Бога има достатъчно наслада, която да ни подкрепя.

Митът за Орест

Бяха направени известен брой на пръв поглед несъизмерими твърдения относно природата на психичното здраве и психическите разстройства. „Неврозата винаги е заместител на необходимото страдание“, „Психичното здраве изисква посвещаване на реалността на всяка цена“, „Психичното разстройство се появява, когато съзнателната воля на индивида значително се отклонява от волята на Бога, която всъщност е подсъзнателната воля на личността“. Нека сега изучим въпроса за психичното разстройство по-отблизо и обединим тези елементи в едно съзвучно цяло.

Ние живеем в реален свят. За да живеем добре, е необходимо да разбираме реалността на този свят максимално. Това разбиране обаче не идва лесно. Много аспекти от битието и нашето отношение към него са мъчителни за нас. Ние можем да ги осъзнаем само чрез усилия и страдание. Всеки от нас, в по-малка или по-голяма степен, се опитва да избегне болката от този процес. Ние игнорираме болезнените страни на реалния свят, като изхвърляме определени неприятни факти от нашето съзнание. С други думи - опитваме се да защитим нашето съзнание от реалността. Постигахме това чрез прилагането на разнообразни средства, които на езика на психиатрите се наричат „защитни механизми“. Всеки от нас притежава такава защитна система, която ограничава съзнанието му. Ако поради нашата леност и страх от страданието ние упорито предпазваме своя разум, излиза, че ние в крайна сметка сме едва-едва свързани с реалността. В такъв случай поради факта, че действията ни се базират изключително на нашите разбирания за света, нашето поведение ще стане неадекватно на действителността. Когато това започне да се проявява, околните до известна степен ще разберат, че „губим връзка с реалния свят“, и ще ни обявят за психично болни, въпреки че ние самите се смятаме за абсолютно здрави. Наистина тази схема на психичното заболяване е доста опростена. Тя например не взема предвид физическите или биохимичните фактори, които може да са решаващи в определения случай. Аз също смятам, че някои индивиди може да са в допир с реалността в по-голяма степен от другите и така да бъдат обявени за „луди“ от едно „болно общество“. Въпреки това предлаганата тук схема е валидна за повечето от случаите на душевно заболяване. Много преди нещата да стигнат дотам, че другите да ни посочат нашата неадекватност, ние получаваме сигнали от своето подсъзнание. Това става по различни начини: лоши сънища, пристъпи на тревожност, депресии и други симптоми. Въпреки че нашето съзнание е отхвърлило реалността, нашето подсъзнание, което е всезнаещо, е наясно с нещата и се опитва да ни помогне, като чрез формирането на симптоми подтиква нашия разум да осъзнае заблудението си. С други думи, мъчителните и нежелани сигнали на психичното разстройство са проява на благодатта. Те са продуктът на „онази могъща сила, чиито извори са извън нашето съзнание и която подхранва духовното ни израстване“.

Вече посочих в кратката дискусия относно депресията в края на първата част за дисциплината, че нейните симптоми са знак за болния индивид, че не всичко е наред и че трябва да бъдат направени значителни корекции. Много от примерите, които бяха използвани досега за онагледяването на други принципи, могат да илюстрират и следното твърдение: неприятните симптоми на психическо разстройство служат да обърнат внимание на хората върху факта, че те са поели по погрешен път, че техният дух е в застой и те се намират в голяма опасност. И все пак нека опиша накратко още един случай, за да потвърдя ролята на симптомите.

Бетси беше дваисет и две годишна жена, мила и интелигентна, но с доста възвишени разбирания относно морала и секса. Тя дойде при мен, защото имаше неудържими нервни пристъпи. Беше единствено дете на родители католици, които бяха обикновени работници и бяха спестили пари, за да може тя да учи в колеж. След една година в колежа обаче, въпреки че се справяла добре с учението, тя решила да напусне и да се омъжи за едно съседско момче по професия механик. Наред с

това тя започнала работа в един супермаркет. Две години всичко вървяло добре, след това обаче изведнъж започнали нервните пристъпи. Като „гръм от ясно небе“. Пристъпите били изцяло непредсказуеми - освен че се появявали винаги когато била някъде навън, сама, без мъжа си. Случвали се, когато била на пазар, на работа или просто когато си вървяла по улицата. Постепенно я обземала непреодолима паника. Тя трябвало да оставя работата си и буквално да тича обратно вкъщи или до гаража, където работел съпругът ѝ за да получи успокоение. Само в негово присъствие или вкъщи тя не чувствала паника. Заради пристъпите ѝ се наложило да напусне работа.

Когато успокоителните, които ѝ предписал участъковият лекар, не успели нито да намалят, нито дори да повлияят на нейните пристъпи, тя дойде да ме види и да се посъветва с мен. „Не знам какво ми става - проплака тя. - Всичко в живота ми е прекрасно. Мъжът ми е добър с мен. Ние двамата много се обичаме. Харесвах работата си. Сега обаче всичко е ужасно. Не знам защо всичко това се случи с мен. Имам чувството, че може би полудявам. Моля ви, помогнете ми. Моля ви, помогнете ми да върнем нещата по местата им“. Разбира се, Бетси откри, че нещата и преди не са били добре. Първо, бавно и мъчително стана ясно, че макар нейният съпруг да е бил добър с нея, различни неща в него са я дразнели. Маниерите му били недодялани, сферата на интересите - доста тясна. Единственото развлечение, което той обичал, било гледането на телевизия. Той я отегчавал. Тя започнала да разбира, че работата като касиер в супермаркет също е доста скучна. Започнахме да се питаме защо е напуснала колежа заради такова лишено от стимули съществуване. „Ами, чувствах се много неудобно там - призна тя. - Всички вземаха наркотици и се чукаха. Аз не го смятах за правилно. Всички започнаха да ме гледат накриво, не само момчетата, които искаха да спят с мене, но и приятелките ми. Мислех си, че съм наивна. В един момент открих, че аз самата започвам да се съмнявам в себе си, в църквата и в ценностите на моите родители. Предполагам, че съм се уплашила“. Терапията на Бетси продължи чрез поставяне на преден план на факта, че скъсването ѝ с образованието е вид бягство. Най-накрая тя реши да се върне в колежа. За щастие, в този случай съпругът ѝ реши да се усъвършенства заедно с нея и самият се записа в университет. Техните хоризонти бързо се разшириха и, разбира се, нейните пристъпи секнаха.

Има няколко възможни гледни точки за този твърде типичен случай. Невните пристъпи на Бетси бяха явна форма на агорафобия (буквално, страх от площи, пазари или по-общо страх от открити пространства) и за нея това бе страх от свободата. Тя ги получаваше, когато беше навън, далеч от опеката на съпруга си, свободна да избира и да общува с другите хора. Страхът от свободата беше същността на нейното разстройство. Някой би казал, че нейните пристъпи са нейната болест, но аз смятам за по-правилно и поучително да гледам на нещата по друг начин. За Бетси страхът от свободата е съществувал далеч преди да се появят нервните пристъпи. Заради този страх тя е напуснала колежа и е тръгнала по пътя на противопоставяне на развитието си. Според мен Бетси е била болна още по онова време, три години преди да се появят нейните симптоми. Но тя не е била наясно с болестта си или с вредата, която си е нанасяла чрез своето самоограничаване. Нейните симптоми, нервните ѝ пристъпи, които тя не е желала и които са дошли като проклетие свихе и „гръм от ясно небе“, бяха това, което най-накрая я накара да осъзнае своето психично разстройство и да тръгне по пътя на самоизцелението и израстването. Смятам, че този модел важи за повечето душевни заболявания. Симптомите и болестта не са едно и също нещо. Болестта съществува много преди тях. Симптомите не са признак на разстройството, а по-скоро са начало на лечението, фактът, че са нежелани, ги прави още по-вече феномен на благодатта - дар от Бога, послание от подсъзнанието, дори ако искате, начало на самоизучаването и самоизцелението.

Както често става с благодатта, повечето хора отхвърлят този дар и отбягват посланието. Те правят това по доста различни начини, които представляват опит да се избегне отговорността за собствената болест. Те правят опит да не забелязват симптомите, като смятат, че те не са истински симптоми: „Всеки човек получава подобни пристъпи от време на време“. Опитват се да ги заобиколят, като напускат работата си, спират да шофират, преместват се в нов град, избягват определени дейности. Искат да се отърват от тях, като вземат обезболяващи лекарства, предписани им от лекаря, или като употребяват алкохол и други наркотици. Дори да приемат факта, че имат симптоми, те започват хитро да обвиняват външния свят - незагрижени роднини, неискрени приятели, алчни корпорации, болно общество и дори съдбата - за положението си. Само малцина, които възприемат отговорността за своите симптоми и които разбират, че тези симптоми са признак на душевно разстройство* обръщат внимание на посланието на своето подсъзнание и приемат неговата благодат.

Те признават своята собствена неадекватност и са готови да понесат болката, необходима за излекуването им. Тях, както Бетси и всички други, които се стремят да преодолеят страданието, породено от психотерапията, ги чака голямо възнаграждение. За тях в проповедта си на планината Христос е казал: „Блажени са нищите духом, защото тяхно е царството небесно“.²³

Това, което казвам тук за връзката между благодатта и психичните заболявания, е майсторски въплътено в гръцкия мит за Орест и фурните - богините на отмъщението.²⁴ Орест бил внук на Атрей, човек, който дръзко се опитал да докаже, че е по-силен от боговете. Заради това престъпление срещу тях боговете наказали Атрей, като прокълнали неговото потомство. Като част от това проклятие върху дома на Атрей майката на Орест, Клитемнестра, убила неговия баща и свой съпруг Агамемнон. Това престъпление пък стоварило проклятието върху Орест, защото според неписаните закони за честта в Гърция синът, независимо от всичко, бил длъжен да умъртви убиеца на баща си. В Гърция обаче най-тежкият грях бил да убиеш майка си. Орест бил разкъсван от колебания. Накрая той направил това, което, както изглежда, трябвало да извърши, и убил майка си. Заради този грях боговете го наказали, като му изпратили фурните, три отвратителни същества с женски лица, но с криле и клон на птица, които само той можел да вижда и които го тормозели ден и нощ със злостните си забележки и ужасяващ външен вид.

Преследван навсякъде от Фурните, Орест бродел по земята, търсейки изкупление за своя грях. След дълги години на самовглъбяване и самопорицание, Орест помолил боговете да освободят рода на Атрей от проклятието и преследването на фурните, обосновавайки се със своята вяра, че е успял да изкупи вината за убийството на майка си. Боговете свикали съд. Аполон в защита на Орест казал, че той самият е забъркал цялата тази история и по този начин поставил Орест в безизходно положение, в което на него не му оставало нищо друго, освен да убие майка си, така че не можел да бъде обвиняван. В този момент Орест станал и се противопоставил на собствения си защитник: „Не Аполон, а аз убих моята майка!“ Боговете били удивени! Никога преди това човек от рода на Атрей не бил поемал цялата отговорност върху себе си, без да обвинява боговете. Накрая те решили спора в негова полза, като не само свалили проклятието от дома на Атрей, а и превърнали Фурните в добри духове - Евмениди, които с мъдрите си съвети упътили Орест към една завидна съдба.

Значението на този мит е очевидно. Евменидите, или „благодарностните“, може да се разглеждат още като „носители на благодатта“. Илюзорните Фурии, които били видими само за Орест, представляват неговите симптоми, малкият ад на психичното разстройство. Трансформацията на Фурните в Евмениди е трансформацията на душевната болест в добра съдба, за което вече споменахме. Това преображение е станало по силата на факта, че Орест се е стремил да поеме отговорността за своята душевна болест. До окончателното си освобождаване от Фуриите Орест не ги е възприемал като несправедливо наказание и не е схващал себе си като жертва на обществото или нещо друго. Като неизбежно последствие от проклятието върху рода на Атрей фурните символизирали още и факта, че психичните разстройства са семеен въпрос, породен от делата на родители и деди, като греховете на бащите се предават на синовете им. Но Орест не обвинил семейството си - своите родители или дядо си, - което всъщност би могъл да стори. Не обвинил боговете или „съдбата“. Вместо това приел състоянието си като плод на своите действия и се нагърбил с усилията да се излекува. Това отнело много време, също както повечето терапии се оказват доста дълги, но в крайна сметка бил излекуван и чрез лековития процес на собственото му усилие нещата, които преди го карали да се измъчва, сега го повели по пътя на мъдростта.

Всички опитни психотерапевти са наблюдавали разиграването на този мит в практиката си и всъщност са ставали свидетели на преобразяването на Фурните в Евмениди в съзнанието и живота на някои свои пациенти. Трансформацията не е лесен процес. Веднага след като разберат, че в крайна сметка от тях по време на психотерапията ще се иска да поемат цялата отговорност за своето състояние и за лечението, повечето пациенти, независимо колко силно желаят отначало терапията, се отказват. Те по-скоро предпочитат да са болни и да обвиняват боговете, отколкото да се оправят и да не им се „налага“ да прехвърлят вината върху някой друг. От малкия брой пациенти, които

²³ Матей 5:3

²⁴ Има различни версии на този мит, със съществена разлика помежду им. Няма версия, която да е абсолютно точна. В книгата съм използвал варианта, представен в „Митология“ от Едмонт Хамилтън. Идеята за мита ми дойде от използването му в „Любов и воля“ на Роло Мей и в драмата „Семейството се събира отново“ на Т. С. Елиът.

продължават лечението, повечето трябва да бъдат научени да поемат цялата отговорност върху себе си като част от тяхната терапия. Това приучване - „трениране“ може би е по-точната дума - изисква много време и упорит труд, тъй като психиатърът методично трябва да се противопоставя на склонността на пациентите са да бягат от отговорност отново и отново, сесия след сесия, месец след месец и често година след година. В повечето случаи те като упорити малки деца ритат с крака и крещят, докато ги водят към пълната отговорност за самите себе си. Накрая все пак я достигат. Много рядко се срещат пациенти, които започват терапията с желанието да се научат да отговарят за себе си. Лечението в те и случаи, независимо че и то може да отнеме година-две, е относително бързо и гладко и често много приятно и за пациента, и за психиатъра. При всички случаи обаче, без значение дали е лесна или трудна, трансформацията на фурните в Евменидите се осъществява.

Тези, които не се опитват да игнорират своето душевно разстройство, а поемат цялата отговорност за него и направят необходимите промени вътре в себе си, за да го преодолеят, откриват не само че са се излекували и са се освободили от проклятието на своето детство и своя род, но и че живеят в един нов и различен свят. Това, което преди са възприемали като проблем, сега възприемат като възможност. Това, което някога е било ненавистно препятствие, сега е положително предизвикателство. Мислите, които едно време са били нежелани, сега са станали проникновени, чувствата, които са били отричани, сега са източник на енергия и знания. Това, което им се е струвало бреме, сега схващат като дар, включително и самите симптоми, които са успели да преодолеят. „Моята депресия и моите нервни пристъпи са най-хубавото нещо, което ми се е случвало“ - ще кажат те в края на успешната терапия. Дори да приключат лечението без вяра в Бога, тези пациенти са уверени, че са били докоснати от благодатта.

Противопоставяне на благодатта

Орест не е отишъл при психиатър, той се е излекувал сам. Дори да е имало психиатър в древна Гърция, той пак е трябвало да измине „пътя“ сам, защото, както вече споменах, психотерапията е само средство, дисциплина. От пациента зависи дали ще приеме, или ще отхвърли това средство и ако го избере, само той е в състояние да определи как и в каква посока да го използва. Има хора, които ще преодолеят всякакви препятствия - например недобро финансово положение, случили се преди неприятности с други терапевти, неодобрение от страна на роднините, клиники с лоша слава, за да се лекуват и извлекат възможно най-голяма полза от това лечение. Други обаче ще отхвърлят терапията, дори ако им е предложена на сребърен поднос, или ако се обвържат в някакви терапевтични взаимоотношения, те ще спъват процеса, по всички възможни начини. В края на едно успешно лечение аз съм изкушен да имам чувството, че съм излекувал своя пациент, но всъщност много добре знам, че не съм повече от един катализатор в процеса и съм щастлив от това. След като в крайна сметка всички хора могат да се излекуват със или без психотерапия, защо толкова малко успяват, а толкова много от тях - не успяват? Защо, след като пътят на духовното развитие, макар и труден, е отворен за всички, толкова малко хора се решават да тръгнат по него?

На този въпрос Христос е дал отговор в притчата: „Защото мнозина са звани, а малцина избрани“²⁵

Но защо са избрани тези малцина и кое ги разграничава от многото? Отговорът, който психиатрите най-често дават, се базира върху концепцията за различната задълбоченост на психическото заболяване. С други думи, те са убедени, че повечето хора са болни, като някои са по-тежко болни от останалите и те са по-трудни за лекуване. Нещо повече, дълбочината на психичното заболяване се определя директно от това, доколко рано пациентите са били напуснати от родителите им. Специално за хората с психози се смята, че им е липсвала родителската грижа през първите девет месеца от техния живот; разстройството им може да бъде преодоляно донякъде, но не и да бъде излекувано. За хората с разстройство на характера се смята, че са били гледани добре до деветия месец, но след това, докъм втората година, "са били оставени без необходимото внимание, което ги прави по-малко болни от психотиците, но все пак си остават много трудни за лекуване. Смята се, че невротичите са получили адекватно родителско внимание през ранното си детство, но след това са били игнорирани. Те са обявени за по-малко болни от горните две категории и следователно най-лесни за лечение.

²⁵ Матей 22:14, вж. също и Матей 20:16

Според мене, има голяма доза истина в тази схема и тя оформя скелета на една психиатрична теория, която е много полезна за хората от професията по различни начини. Тя не бива да бъде критикувана с ирония, въпреки че не казва цялата истина. Сред другите неща, които тя пренебрегва, е и значението на родителството през късното детство и юношеството. Имаме всички основания да мислим, че недостатъчното родителско внимание през тези години може да доведе до психично разстройство, както и че достатъчните грижи от своя страна могат да излекуват много, а понякога и всички „рани“ от по-ранното детство. Нещо повече, тази схема има прогнозиращ характер от статистическа гледна точка: невротичите по принцип са по-податливи на терапия от болните с разстройство на характера, а те от своя страна са по-податливи от психотиците, но схемата не успява да предвиди пътя на израстване в отделния случай. Така например най-бързият курс на напълно успешна терапия, който някога съм правил, се случи с един мъж, който дойде при мен с психоза и лечението приключи след девет месеца. От друга страна, аз работих три години с една жена, която имаше „само“ невроза и която постигна за този период само минимално подобрение.

Сред нещата, които схемата за различната дълбочина на психичното разстройство пропуска да вземе предвид, е това, което ние наричаме „воля за израстване“. Възможно е един човек да е много тежко болен и в същото време да има голяма воля за израстване. В такъв случай обикновено се постига успех. От друга страна, човек, който е само леко разстроен - доколкото можем да определим психичното разстройство, - но му липсва воля, не ще помръдне и сантиметър от душевното си заболяване. Оттук аз стигам до убеждението, че волята на пациента да израсне е решаващият фактор, определящ изхода на процеса като сполучлив или несполучлив. Този фактор обаче въобще не е възприет или разбран от съвременната психиатрична теория.

Въпреки че съзнавам голямото значение на волята за растеж, не съм сигурен доколко ще мога да допринеса за нейното разбиране, тъй като концепцията отново опира в тайнственото. Очевидно е, че по същността си желанието за израстване е явление, идентично с любовта. Тя е стремеж към разширяване, за да бъде постигнато-духовно развитие. Хората, които наистина обичат, са хора, които израстват. Вече говорих за това, че способността да се обича се подхранва от обичащите родители. Но само родителската любов не е в състояние да обясни съществуването на тази способност у всички хора. Читателят ще си спомни, че втората част на тази книга завърши с четири въпроса, засягащи любовта, два от които разглеждаме и сега: защо някои хора не отвържат на лечението на най-добрите психиатри, които влагат много любов в сесиите, и защо някои хора надживяват своето детство, което е напълно лишено от любов, като самите те се научават да обичат истински със или без помощта на психотерапията. Читателят също така трябва да си спомни как тогава аз изяхвях съмнение, че ще мога да отговоря задоволително. Аз все пак предположих, че въпросът може да бъде донякъде разяснен, когато засегнем концепцията на благодатта.

Стигнал съм до убеждението и се опитах да покажа, че способността на хората да обичат и оттук тяхното желание да израснат се подхранва не само от любовта на техните родители през детството им, но също така и от благодатта, която ги следва през целия им живот и представлява божията любов. Това е могъща сила, която е външна за съзнанието и която оперира чрез подсъзнанието и чрез други, различни от родителите хора, които могат истински да обичат, както и чрез допълнителни начини, които ние не разбираме. Единствено благодатта позволява на хората да изживеят травмите на лишено от родителска любов детство и самите те да се превърнат в индивиди, способни да обичат, издигнали се много по-високо от своите родители в скалата на човешката еволюция. Защо тогава само някои хора израстват духовно въпреки обстоятелствата на тяхното детство, а други не? Аз съм убеден, че благодатта е достъпна за всеки, че ние всички сме еднакво обгърнати от любовта на Бога. Единственият отговор, който мога да дам, е, че повечето от нас предпочитат да не чуят призива и да отхвърлят неговата помощ. Думите на Христос: „Много са призвани, но малко са избрани“, аз ще парафразирам така: „Всички ние сме призвани от благодатта, но много малко от нас се решават да откликнат на призива“.

Въпросът тогава е следният: Защо толкова малко от нас се решават да откликнат? Защо повечето от нас се противопоставят на благодатта? Ние говорихме преди, че тя ни осигурява едно подсъзнателно конфронтиране със заболяването. Защо тогава ние се противопоставяме също толкова силно на психичното здраве? Отговорът на този въпрос вече беше даден. Това е нашият мързел, първородният грях на ентропията, с който всички ние сме прокълнати. Също както благодатта е първоизточникът на силата, която ни кара да се възкачваме по стълбата на човешката еволюция, така

ентропията ни кара да се противопоставяме на тази сила, за да запазим удобството си и да останем на същото равнище, като дори слезем надолу към още по-непретенциозни форми на съществуване. Говорихме подробно колко трудно е да се самодисциплинираме, да обичаме истински и да израстваме духовно. Съвсем естествено е да се отдръпваме от тези трудности. Ние вече принципно разгледахме проблема за ентропията и мързела, но въпреки това има още един аспект, който заслужава да бъде отново споменат: това е въпросът за силата (властта).

Психиатрите са запознати добре със случаи, при които хора скоро след повишаването си в пост, свързан с по-голяма власт и отговорност, получават психични проблеми. Военните терапевти, които особено добре познават „неврозата при повишение“, са наясно, че този проблем не се появява твърде често, защото голям брой военни успешно отхвърлят предложенията за повишаване в чин. Има много младши сержанти, които просто не искат да стават старши сержанти и старшини, както и много интелигентни сержанти, които по-скоро биха умрели, отколкото да бъдат повишени, и които нееднократно отказват предложения за подготовка за преминаване в по-висш офицерски ранг, за който те са добре квалифицирани.

Както е при духовното развитие, така е при професионалния живот, защото призивът на благодатта е повишаване, един вид подтик към по-голяма отговорност и власт. Да съзнаваш благодатта, да изпитваш лично нейното постоянно присъствие, да разбираш собствената си близост с Бога, означава да изпитваш едно продължително вътрешно спокойствие, на каквото малко хора са способни. От друга страна, това осъзнаване носи със себе си огромна отговорност, защото да чувстваш, че си близък с Бога, значи да си готов да поемеш неговите задължения, да станеш проводник на неговата любов и сила. Да последваш зова на благодатта значи да се отдадеш на живот, изпълнен със загриженост и усилия, със себеотдаване и жертви, значи да тръгнеш по пътя от духовното детство към зрелостта, да станеш родител на човечеството. Т.С.Елиът е описал много добре тези неща в един пасаж от пиесата „Убийство в катедралата“:

„Замислете се за момент върху значението на думата „мир“. Не ви ли се струва странно, че ангелите е трябвало да прогласят Мира, когато светът непрекъснато е бил разтърсван от война и от страх от война? Не ви ли се струва, че гласовете на ангелите са били грешка и че обещанията им са били лъжа и разочарование?

Помислете сега как самият наш Господ говори за Мира. Той каза на своите: „Мир ви оставям; Моя мир ви давам; Аз ви давам не тъй, както светът дава“. Дали той има предвид мира, както го разбираме ние; кралят на Англия в мир със съседите; бароните в мир с краля; стопанинът, който се радва на плодовете на мирния си труд, пие хубаво вино с приятел, а жена му припява на децата му? Неговите ученици не познаваха такова нещо: те поеха по един дълъг и труден път по суша и море, за да познаят изтезанията, затворите, разочарованието, да изстрадат смъртта на мъчениците. Какво е имал предвид Той тогава? Ако си зададем този въпрос, трябва да си припомним и едни други Негови слова: „Аз ви давам не тъй, както светът дава...“ Това значи, че той е дарил учениците с мир, но не с мира, който познаваме ние“.

Така с мира на благодатта идват тежки задължения и голяма отговорност. Няма нищо чудно в това, че много квалифицирани сержанти не желаят да станат офицери, както и в това, че много от пациентите на психотерапията не разбират същината на истинското психично здраве. Една млада жена, която идваше при мен в продължение на една година и имаше характерна депресия и която в процеса научи много за психопатологията на своите роднини, беше развълнувана един ден от това, че е успяла да се справи с един семеен проблем леко, със спокойствие и мъдрост. „Много добре се чувствам така - каза тя. - Бих искала да се чувствам така по-често“. Аз ѝ казах, че това е възможно, и ѝ посочих като причина за нейното добро настроение обстоятелството, че тя за първи път се беше отнесла към семейството си от позицията на силата, с ясното съзнание за техните влошени отношения и за неморалните начини, по които те се бяха опитали да я манипулират и да я накарат да изпълни техните нереалистични желания. Това ѝ беше позволило да контролира положението. Аз ѝ казах, че ако успее да постигне същата форма на осъзнатост в други ситуации, винаги ще контролира положението и съответно много по-често ще се чувства добре. Тя ме погледна, като в погледа ѝ започна да се чете страх и ужас. „Но това значи аз да мисля през цялото време“, каза тя. Аз се съгласих, че само след много обмисляне и самовглъбяване нейната сила може да еволюира и да бъде запазена и че това е единственият път, по който тя може да се отърве от своята депресия, като наред с това ще преодолее чувството си за безпомощност. Тя побесня: „Аз не искам да мисля през цялото

време. Не съм дошла тука, за да направя живота си труден. Искam да мога да се отпусна и да се наслаждавам. Вие явно очаквате от мен да бъда нещо като бог или какво?" За жалост, тази жена с много потенциал в интелектуално отношение прекрати лечението скоро след това, защото се уплаши от отговорността, която се изисква от психичното здраве.

Може да ви се стори странно, но на психиатрите им е добре известно, че има много хора, които се ужасяват от своето психично здраве. Главна задача на психотерапията е не само да накара пациентите да постигнат душевно здраве, но и да го запазят. Единият от аспектите на този страх е твърде нормален и по същината си не е вреден. Страхът, че ако се сдобиеш с власт, може да не я използваш както трябва. Свети Августин е написал: „Dilige et quod vis fac", което означава: „Старай се с любов и ще направиш каквото си искаш".²⁶

Ако хората достигнат достатъчно напреднали фази на терапия, те ще се освободят от чувството, че не могат да се справят с безмилостния и всемоутиелен свят, и един ден евентуално ще разберат, че от тях зависи какво да правят. Осъзнаването на тази свобода е свързано със страха: „Ако аз мога да правя каквото си искам - ще си помислят те, - тогава няма да има какво да ми попречи да направя големи грешки, да извърша престъпления, да бъда неморален и т.н. Достатъчни ли са моята любов и старание, за да ме управляват?"

Ако осъществяването на силата и свободата е свързано със зова на благодатта, както често става, тогава отговорът ще бъде: "О, Боже, страхувам се, че не съм достоен за доверието ти". Разбира се, тази плахост е съставна част на старанието и любовта и съответно е много полезна за самоуправлението, което ни предпазва от превишаване на властта. Това е причината този страх да не бъде отхвърлян, но той не трябва да бъде прекалено силен и да не позволява на хората да откликнат на благодатта и предизвикателствата на властта и отговорностите, с които биха могли да се справят. Някои, които са чули „зова", години наред се борят със своята плахост, преди да я изживеят и да приемат собствената си божественост. Когато този страх и чувството за непотребност са толкова големи, че водят до съзнателно отдръпване от силата, съществува невротичен проблем, който в повечето случаи се явява централен за психотерапията.

За повечето хора обаче опасението, че ще използват погрешно силата и властта си, не е централен проблем за противопоставянето им на благодатта. Тях не ги притеснява свободата на избора: „Прави каквото искаш" в максимата на св. Августин, а това, че трябва да са упорити: „Старай се с любов". Повечето от нас са като деца или неразвили се още юноши, ние смятаме, че свободата и силата на възрастните са нещо, което трябва да ни бъде дадено, като не вземаме предвид необходимите за това отговорност и самодисциплина. В повечето случаи, когато се чувстваме потиснати от нашите родители, общество, съдба, на нас всъщност ни е нужна властта, стояща над нас, която обвиняваме за нашето положение. Да бъдеш издигнат до положение, в което няма по-висшестоящ от теб, когато да обвиняваш, е страшно и ужасяващо. Както вече казахме, ако не беше Бог вътре в нас при това високопоставено положение, ние бихме се страхували от собствената си самотност. И все пак мнозина не притежават способността да понесат самотността на силата и отхвърлят Бога, вместо да се опитат да бъдат единственият „кормчия" на своя кораб. Повечето хора искат да имат мир, без да изпитат самотността на властта, искат да са самоуверени като възрастни, без да са пораснали.

Въпросът за това, колко трудно е да пораснеш, беше разгледан от няколко гледни точки. Малко са тези, които навлизат без колебание в зрялата възраст с бодрa стъпка, винаги жадни за все по-големи и по-големи отговорности. Повечето хора напредват едва-едва, като всъщност никога не узряват напълно и винаги се крият от задълженията на пълноценното узряване. Така че процесът на духовното израстване е неотделим от психологическата зрелост, защото зовът на благодатта в най-висшите си форми отваря пътя на единение с Бога, на заставане на едно и също равнище с него. Следователно, това е зов към пълно съзряване. Ние сме свикнали да си го представяме като състояние на преображение и изява на благодат, като явление, пораждащо възклича: „О, радост!" В моята практика досега това по-често е било явление, съпровождано от: „О, по дяволите!" В момента, когато наистина чуваме призива, ние бихме казали: „О, Господи, благодаря ти" или „О, Господи, аз не заслужавам", или „О, Господи, наистина ли трябва?"

²⁶ Jn. 7. Patrologia Latina, 35, 2033.

Така фактът, че „много са призвани, но малко са избрани“, лесно може да се обясни с трудностите, заложили в отклика на благодатния призив. Тогава въпросът, който ни остава, е не защо хората не приемат психотерапията, защо те не успяват да се възползват и от най-доброто лечение или защо се противопоставят на благодатта; силата на ентропията превръща тези техни действия в нещо съвсем естествено. Въпросът по-скоро е друг: „Как така само малък брой хора се отзовават на благодатта, която предизвиква толкова трудности? По какво се различават малкото от многото? Аз не съм в състояние да отговоря. Тези хора могат да са от заможни и културно потекло, както и от бедни и суеверни семейства. За тях може да са положени достатъчно родителски грижи, но може и да са израснали в пълно отсъствие на внимание от страна на родителите. Може да са започнали психотерапия само заради минимални проблеми, както и заради дълбоки психически увреждания. Те може да са млади или да са стари. Може да се отзоват на благодатта бързо и с лекота, но може и да ѝ се противопоставят, като я допускат до себе си бавно и мъчително. Ето защо с течение на годините, вместо да стана по-стриктен в подбора на пациентите си, аз съм станал по-малко придирчив. Моля тези, на които съм отказал лечение поради моето собствено невежество, да ме извинят. Защото разбрах, че в по-ранните етапи на лечението аз нямам абсолютно никаква възможност да определя кои от пациентите ми няма да се поддадат на терапия, кои от тях ще отговорят с частично и все пак значително израстване и кои от тях, като по чудо, ще стигнат състоянието на благодатта. Самият Христос говори за непредсказуемостта на благодатта в обръщението си към Никодим: „Вятърът духа, дето иска, и гласа му чуваш, но не знаеш отде иде и накъде отива; тъй бива с всекиго, роден от Духа“.²⁷ Ние не знаем на кого той ще даде „небесен живот“. Каквото и да сме казали досега за благодатта, в крайна сметка трябва да признаем, че тя си остава загадка.

Приемане на благодатта

Така ние останахме пред един парадокс. В протежение на цялата книга аз писах за духовното израстване като че ли то е нормален процес, който може да бъде предопределен. Беше направено предположение, че духовното израстване може да бъде изучено като материала за вземане на докторска титла по философия: ако си платиш обучението и работиш упорито, ти, разбира се, ще си вземеш изпита. И изтъкувах казаното от Христос: „Много са призвани, малко са избрани“, в смисъл че малко хора се решават да откликнат на благодатта заради трудностите, които тя предизвиква. С това тълкуване аз се постарях да покажа, че да бъдеш или да не бъдеш озарен от благодатта е въпрос на личен избор. Всъщност аз имах предвид, че тя трябва да се заслужи, и вярвам, че това е така.

От друга страна обаче знам, че всъщност нещата не стоят точно така. Ние не отиваме при благодатта, а тя идва при нас. Може да се опитваме с цялото си постоянство и упоритост да я постигнем и тя пак да ни отминее; може да не я търсим, но тя да ни намери. Съзнателно ние можем истински да желаем духовния живот, но след това да видим, че пътят ни е изпълнен с пречки, които ни карат да се препъваме на всяка крачка. Обратно, ние може на пръв поглед да нямаме афинитет към духовен живот и въпреки това да бъдем призовани към него, въпреки волята ни. Докато на определено равнище все още ние решаваме да се отзовем ли на благодатта, или не, от един момент нататък изборът на това преминава изцяло в божите ръце. Най-характерното изживяване за тези, които са постигнали благодатта, на които е предложен този нов благословен живот, е едно безкрайно учудване от собственото положение. Те не чувстват, че са го заслужили. Те може да съзнават ясно особената доброта в своята природа, но не я приписват на волята си; те по-скоро усещат, че са били „моделирани“ от някой много по-мъдър и сръчен от тях самите. Тези, които са най-близко до благодатта, най-добре разбират мистериозния характер на това, с което са дарени.

Как да решим този парадокс? Просто не можем. Може би това, което сме в състояние да кажем, е, че въпреки нашата неспособност да постигнем благодатта само с усилие на волята си, ние поне с желание можем да се открием за нейното чудотворно озарение. Можем да се приготвим да бъдем плодотворна почва, едно гостоприемно гнездо. Дори и да сме невежи по въпросите на теологията и да не се замисляме много върху нещата, отнасящи се до Бога, ако сме дисциплинирани и способни истински да обичаме, ние ще сме готови да посрещнем благодатта. Оттук може да се стигне до заключението, че теологията не ни помага особено при подготовката за посрещане на благодатта. Въпреки всичко аз написах тази глава, защото вярвам, че възприемането на благодатта като реално съществуваща ще помогне много на тези, които са избрали трудния път на духовното израстване,

²⁷ Йоан 3:8

защото съзнанието за това ще ги улесни най-малко по три начина: ще им помогне да се възползват от него, ще им създаде чувство за насоченост и ще им придаде смелост.

Парадоксът, че ние едновременно избираме и биваме избирани от благодатта, е същността на феномена на щастливата случайност. Тя беше определена като „талант да откриваш неща със стойност, които не си търсил". Буда намери прозрението чак след като спря да го търси и го остави само да дойде при него. От друга страна, кой може да се усъмни, че това просветление го е достигнало точно заради това, че му е посветил шестнадесет години от живота си - шестнадесет години на подготовка! Той е трябвало едновременно и да го търси, и да не го търси. Фурните също бяха превърнати във вестители на благодатта, защото Орест искаше да омилистави боговете и в същото време не се надяваше те да направят пътя му лесен. Само чрез непрекъснатото пресичащите се парадоксални пътища на търсенето и нетърсенето Орест получи дарбата на щастливата случайност и бе благословен с благодат.

Това явление се наблюдава, когато пациентите се опитват да използват в терапията сънищата си. Някои от пациентите, които съзнават, че сънищата съдържат отговорите на техните проблеми, детайлно ги запаметяват и идват на сесиите с поток от „видения". Но от тези сънища има много малко полза за тях. Всъщност те дори може да се превърнат в пречка за терапията. Първо, защото по време на сесиите няма достатъчно време да се анализират всички сънища, и второ, огромният материал, който пациентите доставят, пречи да се анализират други, по-плодотворни области, пък и самите сънища в по-голямата си част са твърде неясни. Такива пациенти трябва да бъдат приучени да престанат да се ровят в сънищата си и да разберат ползата от това тяхното подсъзнание само да избере нещата, които трябва да влязат в съзнанието им. Това не е лек процес и изисква от пациента да загуби контрол до известна степен и да възприеме едно по-пасивно отношение е разума си. След като пациентът се научи да не полага съзнателно усилия да се вкопчава в сънищата си, запаметените видения рязко спадат по количество, но се повишават неимоверно много по качество. В резултат на това посланията на подсъзнанието, които вече не са търсени, елегантно улесняват търсения оздравителен процес. Ако погледнем от другата страна обаче, ще видим, че има много пациенти, начеващи лечението без всякакво разбиране за огромното значение, което сънищата могат да имат за тях. Те разтоварват съзнанието си от тези „послания", защото ги смятат за безполезни и незначими. Тези пациенти трябва първо да бъдат научени да запомнят сънищата си и чак след това да оценяват истинската им стойност. За да използваме сънищата ефективно, ние трябва да осъзнаем тяхната ценност, да се научим да извличаме същността от тях, когато те ни навещават, а понякога трябва да се постареем да не ги търсим или очакваме. Ние трябва да им позволим да са истински дар.

Същото е и с благодатта. Ние вече видяхме, че сънищата са един начин, по който тя ни навещава. Същият парадоксален подход трябва да се приложи и към другите начини: внезапни просветления, предупреждения и всякакви други синхронизирани или случайни явления. А също така и към любовта. Всеки иска да бъде обичан, но първо трябва да се подготви да бъде обичан. Това става, като ние самите ставаме обичащи и дисциплинирани хора. Ако само очакваме да бъдем обичани, ако го търсим, никога не ще го постигнем, защото ние ще бъдем зависими от стремежа си и няма да изпитваме истинска любов. Но когато подкрепяме себе си и другите, без да очакваме възнаграждение, тогава ще станем способни да бъдем обичани и наградата някой да ни обича сама ще ни намери. Така е с човешката любов, така е и с любовта на Бога.

Една от главните цели на тази част е да помогне на тези, които са предприели изкачването на духовните върхове, да разберат възможностите на щастливата случайност. Нека сега определим наново този феномен не като дарба сама по себе си, а като придобита чрез учение способност да се разпознават и използват плодовете на благодатта, които ни достигат отвъд границите на нашата съзнателна воля. С тази способност ние ще открием, че нашето изкачване към върховете на духовното се води от невидимата ръка и недостижимата мъдрост на Бога с такава точност, каквато нашето съзнание не може да постигне. Така направлявано, изкачването става много бързо.

По един или друг начин тези концепции са били изказвани и преди - от Буда, от Христос, от Лао-дзъ и от много други. Оригиналността на тази книга идва от факта, че аз съм стигнал до същите идеи през лабиринта на индивидуалното си развитие, но като човек от XX век. Ако търсите по-дълбоко осъзнаване, отколкото тези съвременни редове могат да ви предоставят, тогава задължително трябва да се обърнете към древните текстове. Те ще ви научат на по-голямо разбиране, но няма да ви представят повече детайли. Има много хора, които по силата на своята пасивност,

зависимост, мързел и страх искат да им се покаже всеки сантиметър от пътя и да са сигурни, че всяка следваща крачка ще бъде безопасна и ще си струва времето. Това не може да стане, защото пътуването към духовното израстване изисква смелост, инициативност и независимост на мисълта и действието. Дори когато думите на пророците и помощта на благодатта са на наше разположение, пътят трябва да бъде изминат самостоятелно. Никакъв учител не може да те преведе по него, няма предварително намерени формули. Ритуалите са само учебни помагала: те не са самото учение. Приемането на чиста-храна, изричането по пет пъти на „Отче наш“ преди закуска, моленето с лице на изток или на запад или ходенето на църква в неделя няма да те отведе при твоето предназначение. Няма думи, които да бъдат изречени, и учение, което да бъде изучено, с които пътниците към духовното да бъдат освободени от необходимостта сами да избират пътя си, да прокарват с много усилия свои пътеки през уникалните обстоятелства на своя живот към сливането им с Бога.

Дори когато ние наистина разбираме тези проблеми, пътуването към духовното си остава самотно, трудно и често обезкуражително. Фактът, че живеем в една научна ера, ни помага донякъде, но иначе ни лишава от нашата смелост. Ние вярваме в механичните принципи на вселената, а не в чудесата. Нашата наука ни е научила, че мястото, където ние съществуваме, е една планета, загубена в средата на една от многото галактики. И както ние изглеждаме загубени в необятността на Космоса, така науката ни е накарала да развием представата за себе си като за абсолютно безпомощни и управлявани от вътрешни сили - химични молекули в мозъка и конфликти в подсъзнанието, които ни карат да се чувстваме и да действаме по определен начин, без да знаем какво правим. Така заменянето на човешките митове с научна информация ни е накарало да придобием мъчителното чувство за безсмислието на собствената ни личност. Какво значение бихме могли да имаме ние като индивиди или като раса, след като сме подложени на ударите на вътрешни химически или психологически сили, които ние не разбираме, и присъстваме невидими в една вселена, чиито измерения са толкова необхватни, че дори нашата наука не може да ги измери.

И все пак същата тази наука ми е помогнала по различни начини да вникна в реалността на благодатта. Аз направих опит да оповестя това схващане. След като веднъж разбереш реалността на благодатта, концепцията за своята собствена безсмисленост и незначителност губи почва. Самият факт, че извън нашата съзнателна воля съществува могъща сила, която подхранва нашия растеж и нашата еволюция, е достатъчен да опровергава вижданията ни за собствената ни незначимост. Съществуването на тази сила (след като веднъж я възприемем) сочи с необратима сигурност, че нашето духовно израстване е от най-голямо значение за нещо, което е по-голямо от нас. Това нещо ние наричаме Бог. Съществуването на благодатта е неопровержимо доказателство не само за реалността на Бога, но и за истинността на неговото желание да издигне човешкия дух. Това, което едно време ни се струваше приказка, се оказва реалност. Ние живеем под погледа на Бога, и то не в периферията, а в самия център на неговото зрение, на неговата загриженост. Възможно е вселената, така както я познаваме, да бъде просто един трамплин към Царството Господне и ние да не сме загубени в безкрая на вселената; дори напротив, реалността на благодатта сочи, че човешката природа е център на Вселената. Това време и това пространство съществуват, за да преминем през тях. Когато моите пациенти загубват съзнание за своята значимост и се обезкуражават от усилията, които се изискват от работата, аз понякога им казвам, че човешката раса е само в средата на подготовката си за еволюционен скок. „Дали ще успеем при този скок или не, им казвам аз, зависи напълно от вас. Това е ваша лична отговорност“. И моя. Вселената - този трамплин - е била разстлана пред нас, за да бъде път, по който ние, един по един, трябва да минем. Благодатта ни помага да не се препъваме по този път. Тя ни прави сигурни, че сме добре дошли. Какво повече можем да искаме.

Послеслов

От времето на първото публикуване аз имах щастието да получа много писма от читатели на „Искуството да бъдеш бог“. Това бяха изключителни писма - всичките до едно интелигентни и добре написани и изпълнени с любов; Наред с благодарностите и оценките повечето от тях съдържаха по нещо допълнително: подходящи стихотворения, полезни цитати от други автори, мъдрост, събрана от личния им опит. Тези писма обогатиха живота ми. Стана ми ясно, че съществува цяла мрежа - много по-голяма, отколкото се осмелявах да си я представя - от хора от цялата страна, които незабелязано вървяха по неутъпкания път на духовното развитие. Те ми благодаряха, че са се почувствали но-малко самотни по пътя, аз искам да им благодаря за същото.

Някои читатели подложиха на съмнение моето убеждение за ефикасността на психотерапията. Моето становище беше, -че качеството-на лечението може да варира и аз продължавам да твърдя, че при повечето от тези, които не успяват да извлекат полза от опитния терапевт, се случва така, защото на тях им липсва стремежът да се справят с трудностите на работата. Аз обаче пропуснах да отбележа едно малцинство - може би пет процента - с такива психиатрични проблеми, които не подлежат на лечение и които дори може да се влошат при по-дълбокото откриване на личността, което е неминуемо за процеса.

Човек, който е успял да прочете и разбере тази книга, е малко вероятно да принадлежи към посочените пет процента. При всички случаи обаче на компетентния психиатър се пада отговорността внимателно да проучи и ако се наложи, да пренасочи даден пациент, за когото психоаналитичната терапия не е подходяща, към друг вид лечение, което би могло да донесе успех.

Но как да определим кои са компетентни психиатри? Няколко читатели на „Изкуството да бъдеш бог“, търсещи психиатрична помощ, ми писаха с въпроси как да подхождат към избора на психиатър, как да различат компетентния от некомпетентния. Първият ми съвет към тях е да направят избора сериозно. Това може да се окаже едно кръстопътно решение, което да има последствия за по-нататъшното протичане на живота. Психотерапията е голямо капиталовложение не само на вашите пари, но и на много по-скъпата енергия и време. На това брокерите на борсата биха казали инвестиране с много висок риск. Ако изборът е правилен, капиталите ви ще се възвърнат под формата на духовни дивиденди, за които вие никога не сте и помисляли. Но ако решението ви е било погрешно, вие не само че ще загубите парите, енергията и времето си, но не е изключено и да задълбочите психическите си проблеми.

Така че не се страхувайте да се оглеждате и не се колебайте да се доверявате на своите чувства и интуиция. Обикновено още на встъпителния разговор с психиатъра се долавят положителните или отрицателните „вибрации“. Ако са лоши, просто се оттеглете. Тези чувства обикновено са доста трудни за определяне, но понякога те произлизат от дребни неща. По времето, когато започнах своята терапия през 1966 година, бях много ангажиран и критичен към американската намеса във вьетнамската война. Докато седях в читалнята на моя психиатър, под око ми попаднаха брой на „Ню Йорк Ривю ъф Букс“ и брой на „Ремнартс“ - и двете либерални списания със статии срещу войната. Така аз, още преди да бях видял своя терапевт, знаех, че ще ми хареса. По-важно обаче от политическите убеждения, пола и възрастта на вашия психиатър е това, дали той е наистина грижовен човек. Вие и това може да го усетите бързо, въпреки че аналитикът няма да ви залее с любезности и учтивост. Ако той е грижовен, той също така би трябвало да е внимателен, дисциплиниран и обикновено резервиран, като на вас ще се падне задължението да определите дали неговата резервираност крие студено или топло сърце.

След като самите психиатри ще разговарят с вас, за да разберат дали сте подходящи за пациенти, то е съвсем нормално вие също да говорите с тях от същата гледна точка. Ако ви засяга по някакъв начин, не се спирайте, а питайте какво е отношението на терапевта към женската либерализация, хомосексуалността или религията. Вие ще получите честни, открити и внимателни отговори. Във връзка с един друг тип въпроси, като например колко ще продължи терапията или дали зачервяването на кожата ви е психосоматично - доверете се на психиатър, който ви отговори, че не знае. Всъщност образованите хора с успех в професията си, които твърдят, че са невежи, обикновено са най-големите експерти, на които може да се има пълно доверие.

Способностите на терапевта в много малка степен се определят от неговите или нейните дипломи. Любовта, смелостта или мъдростта не се научават в колеж. Тези психиатри, които притежават най-много дипломи, преминават дълъг курс на упорита подготовка, за да може човек да е сигурен, че като отиде при тях, не отива при шарлатанин. Но психиатърът не е задължително по-добър терапевт от психолога, социалния служител или свещеника - или дори не е толкова добър. Всъщност двамата от най-добрите аналитици, които познавам, никога не са завършвали специален колеж.

Търсенето на психиатър е най-добре да започне от някаква препоръка - ако имате някакъв приятел, който е останал доволен от услугите на определен лечител, защо да не опитате и вие при него? Друг съвет от мен към вас е, ако имате много тежки симптоми и наред с тях и физически трудности, задължително е да се обърнете към психиатър. По силата на своята медицинска подготовка психиатрите са най-скъпите лечители, но те също така са най-подходящите в тази

ситуация, защото ще се ориентират по-добре от всеки друг. След края на сесията, след като психиатърът е имал възможността да изучи измеренията на проблемите ви, може да го помолите да ви посочи по-евтин терапевт, без медицинско образование, ако това е целесъобразно. Най-добрите психиатри обикновено с удоволствие ще ви кажат кои психоаналитици немедици биха ви свършили работа. Разбира се, ако докторът излъчва добри „вибрации“ и не е против да ви вземе като пациент, то вие може да останете при него.

Ако сте финансово затруднен и нямате медицинска застраховка за психотерапия, на вас не ви остава друго, освен да потърсите помощ от държавната психиатрична клиника. Там таксата ще бъде съобразена според средствата, които можете да отделите, като няма да имате чувството, че сте попаднали на някакъв измамник. От друга страна, терапията в тези клиники е повърхностна и възможността ви да си избирате психиатър ще бъде много ограничена. Въпреки всичко тези клиники оказват значителна помощ.

Тези кратки обяснения може да не са толкова определени, колкото сте очаквали. Същността на моето послание обаче е, че след като психотерапията изисква създаването на интензивни и психологически интимни връзки между две човешки същества, то нищо не може да снесе от вас отговорността от избирането на определения лечител, който ще ви „води“. Най-добрият терапевт за един може да не е най-добър за друг. Всяка личност - и психиатърът, и пациентът - е уникална и вие трябва да се доверите на своята интуитивна преценка. Понеже има известен риск в избора, аз ви желая късмет и успех. И понеже едно такова начинание, с всичко това, което изисква, е проява на смелост, аз искам да изразя своето възхищение от вас.

Морган Скот Пек

Преводач Стефан Добрев