

Психотерапията може да спаси живот! Но какво е това, и кой има нужда от нея?

В почти всеки съвременен американски филм има образ на клиничен психолог ("shrink"), или се споменава някаква психотерапевтична връзка. Очевидно тази професия привлича зрителския интерес, но за съжаление тя често е представена в медиите и киното невярно поради естеството на шоубизнеса. Действително, мнозинството от американците имат някакъв личен опит като потребители на психотерапия. **Защо нещо, толкова популярно в Америка има странно ниска популярност сред българите?** За съжаление, отговорът не е както ни се иска да вярваме, защото ние имаме по-малко нужда от психотерапия, а защото в българското общество няма традиция, познания и оттам практика защо, как, и кога тя да се използва. Това е исторически предопределен вакуум в нашата общност, поради отсъствието на такава професия и услуга доскоро в България. Дори и сега компетентните терапевти там са малко, поради липса на добре структурирана образователна система в областта, която да подготвя специалисти по световните стандарти. Освен това все още такава дейност не е ясно регламентирана, контролирана и акредитирана в България. Това междуцарствие позволява всекиму да се зове както си иска и да практикува каквото си иска, което в областта на здравето е опасна тенденция - от една страна поради **потенциала си да причини увреда на пациента**, а от друга **сериозно уронва престижа на тази професия**.

Описаното положение е и една от причините, хората да споделят, дискутират и разрешават емоционалните си проблеми и нужди главно с членове на семейството, приятели, и съседи. Като резултат, най-близкият кръг на човека се пренатоварва при по-сериозни проблеми **без да има нужната компетентност да помогне адекватно**. Така човекът в нужда постепенно се изолира и нерешените проблеми в живота му се задълбочават. В по-лошия случай симптомите на човек се влошават до момент, в който се налага психиатрична намеса във вид на предписване на силни лекарства (с доста странични ефекти), болнично лечение или в най-тежките случаи той стига до **самоубийство**. Мнозинството от хората с някакъв психичен проблем обаче страдат продължително и тихо в изолацията на техните домове и за повечето от тях личната емоционална бъркотия преминава в "**соматизация**" (влошаване на физическото здраве), **пристрастяване към субстанции** (цигари, алкохол и пр.), **отчуждаване и проблеми с близки и колеги, нереализация на съществуващ потенциал и намаляване като цяло качеството на живот**.

Тук възниква въпроса: Защо тогава хората в нужда не се обърнат за компетентна помощ към професионалист с нужните акредитации и академична подготовка да диагностицира и лекува тази страна от човешкото здраве, както биха го направили ако оплакването беше чисто физиологично? В допълнение на гореописаното друга причина е, че към липсата на адекватна информация за съществуването и природата на такива здравни услуги се прибавя и едно сериозно недоразбиране сред Българската общност, че, **"човек, който има нужда от и получава психологична помощ е слаб и/или луд"**. Много интересно е, че това предубеждение не се приписва на човек, който има нужда от лекарска помощ и получава такава. Подобен предразсъдък показва само много погрешното схващане на дадена група от хора, че областта на психичното здраве е по-малко сложна, отколкото физиологичното, и че човек може да се погрижи за това и сам,

въпреки всекидневните доказателства за обратното. Такава нагласа демонстрира липса на информация и самопознание, и е сериозен симптом за забавено приспособяване в съвременния високотехнологичен и доста стресиращ свят. Като типичен резултат **човекът в нужда се оказва несправедливо белязан и той отхвърля (или пък му се отказва от близките) възможността да потърси навременна помощ** и да реши успешно жизнените си проблеми. Вместо това той потъва в безсмислено страдание, компрометирани взаимоотношения и провален живот.

Едно от доказателствата за необходимостта и ефективността на психотерапията е, че мнозинството от най-успешните личности в съвременния свят имат психотерапевт, който им помага да се справят, планират и контролират сложните си и динамични животи. Най-често те са станали успешни след като са се срещнали с техния "shrink," който им е помогнал да почистят и сортират миналото, да променят ирационалните си вярвания и патологични модели на поведение, както и да открият и използват успешно пълния си капацитет, вместо да изразходват цялата си енергия за справяне с емоционални проблеми.

Има един доста логичен факт, с който професионалистите са добре запознати: Колкото по-сложен и многопластов е даден човек като интелигентност и душевност, толкова повече има психична материя, с която трябва да се справя. Поради това хората, които се обръщат към клиничния психолог са обикновено точно обратното на масовия предрасъдък. В огромното си мнозинство те са **хора с голям потенциал и сложни вътрешни процеси**, които предопределят и по-сложните им цели, взаимоотношения и живот.

Всички ние имаме от време на време различни, повече или по-малко критични проблеми в живота си. Известно е и прието за нормално, че **никой не е компетент във всички възможни сфери**. Затова, този който има способността да идентифицира съществуването на проблем, и има познанието как и къде да се обърне за съдействие или помощ в днешния високотехнологичен свят, намира вярното решение (притежава "**know-how**"). Например: ако вие имате проблем с вашия компютър или кола, то вие отивате при специалист, който има компетентността да ви реши проблема. Когато пък имате физиологично оплакване, вие отивате при (медицински) доктор. В споменатите случаи такава реакция не ви кара да се чувствате "слаб," "луд" или "глупав," а точно противоположното. Тогава, как се получава така, че нашата психика, познание и разум, които контролират всичко в нашия живот, включително и собственото ни физическо здраве, изпадат извън областите, които имат нужда от специализирана и високо компетентна грижа?! Факта е, че в САЩ и западния свят се обръща полагащо се голямо внимание на тази област. Изглежда обаче, че някои хора не знаят за това, или пък просто не могат да си позволят компетентна помощ. Тази липса на информираност или обикновено невежество може да струва на много от тях (или на техните близки) живот, който е изгубен или безсмислено объркан завинаги.

Друг пример: Представете си, че вие продължавате да използвате вашата кола в проблематично състояние до момента, в който тя се окаже необратимо повредена и това се е случило само, защото вие не сте знаели, че е можело да бъде навременно поправена от експерт. Как вие бихте квалифицирали такава невежество или фатално забавяне - като "сила", "здрав разум," "компетентност," ... или пък точно обратното? Във варианта с колата можете да кажете смело или дори арогантно: "Не е голяма работа, ще си купя друга." И е

вярно, ако можете да си го позволите, ще си купите друга ... кола, но не можете да си купите загубената част от себе си, любим човек или нов живот.

Следващият важен въпрос е : Кой има нужда и/или би имал полза от психотерапия? Всеки, който изпитва:

- емоционални проблеми (тъга, скръб, раздразнителност, тревожност, страх, и т.н.),
- проблеми в отношения с другите (с партньор, приятели, съпруг, деца, родители, колеги, сексуални, и т.н.),
- познавателни проблеми (възприятия, разбиране и мислене, памет, учене и т.н.),
- проблеми с адаптацията (поради емиграция, брак, раждане, развод, смърт, и т.н.),
- проблеми на настроението (потиснат, самоубийствен, маниакален, и пр.),
- проблеми с мисленето (като обесивно, самоубийствено, налудни идеи, ирационални вярвания, халюцинации, и т.н.).

може и е препоръчително да потърси психологична помощ. **Включително са податливи на лечение или въздействие и всички повече или по-малко остри или хронични физиологични проблеми** - които са възникнали от, или са винаги свързани със специфични психични състояния, базирано на психо-физиологичната цялостност на човешкия организъм. Повечето от състоянията и проблемите, които лишават човек от възможността да функционира оптимално в живота си могат да бъдат диагностицирани и лекувани или най-малко могат да бъдат значително облекчени от компетентен клиничен психолог. Добрата диагностика с нужните за целта инструменти е изключително полезна в себеопознаването ни или това на нашите близки и деца. Тя би ни дала точните координати - способностите, както и лимитите, проблематичните заедно със силните страни. С това познание човек ще може да прави успешни и реалистични избори в живота си, вместо да затъва в емоционални терзания поради нереалистични очаквания и оттам провалени планове, шансове и намерения. Правилната диагностика би показала ясно и тези проблематични зони, които често не са открито манифестирани, а работят подмолно и често *несъзнавано*, но биха се повлияли успешно от подходящо и навременно терапевтично въздействие и лечение.

Класификацията на психичните и поведенчески разстройства (DSM-IV) е книга с размера на телефонен указател. Съвсем не е необходимо обаче човек да покрие критериите за психично разстройство, за да има значителна полза от психотерапия. Самопознанието, разширяването на съзнанието за сметка на несъзнаваното, увеличаването на самоконтрола и подобрения подход в общуването с другите, са все неща, от които **всеки може неимоверно да спечели**. Категорията "психично разстройство" звучи притеснително за много хора, но факта е, че малко от тези разстройства са очевидни за външния наблюдател и пагубни за личността, каквато например е острата шизофрения – диагноза, с която лаиците асоциират популярното и неуважително понятие "лудост." Пробиви в отношенията и свързаността с другите например (каквито проблеми изглежда са по-чест гост на определени хора), са често симптом на вътрешно разпадане или обърканост, проблематична познавателна структура, и/или емоционално блокиране.

А какво всъщност е клиничната психология и кои сме ние?

Клиничната психология е научна област, която е системно и интензивно изследвана, обогатявана и разширявана особено през последното столетие. Както и звучи от

наименованието, определението "клинична" подсказва близка асоциираност с медицината, но без да е част от нея. Тази наука **изучава човешките психоневрологични процеси - мисли, възприятия, емоции, поведение, мотиви, чувства, спомени, съзнание, предсъзнание, подсъзнание и техните взаимодействия**. Клиничните психолози изследват, подобряват и създават диагностични инструменти и терапевтични подходи до научно доказване на тяхната ефективност. Университетите обучават професионалисти да диагностицират и лекуват хора, нуждаещи се от такива услуги, точно както е в медицинската област. Компетентността и квалификацията на тези професионалисти зависи от техните научни акредитации, опит и експертиза в определената област, и както във всички други професии, и от техните персонални таланти. Категориите и научните нива на тези професионалисти са както следва:

- **Клиничен Консултант - M.A.** (Магистър по Клинична Психология с 2 години следбакалавърско академично обучение и 2 години клинична практика);
- **Клиничен Социален Работник – CSW** (Магистър по Клинична Социална Работа - с 2 години следбакалавърско академично обучение и 2 години клинична практика);
- **Клиничен Психолог - Ph.D. или Psy.D.** (Доктор по Клинична Психология с от 4 до 6 години следмагистърско академично обучение, минимум четири години клинична практика и защитена дисертация в областта).

Държавната администрация на САЩ изисква всички тези професионалисти, които се занимават с пациенти да имат паралелно на академичното си обучение и **интензивна клинична практика под супервизия** преди да им се позволи да практикуват самостоятелно само в границите на техните професионални акредитации, стриктно указани и контролирани от професионални и държавни институции.

Последният въпрос по тази тема е : как работи психотерапията?

Това ни води до следващото масово недоразбиране по отношение на психотерапията, че "психолозите казват на хората как те мислят, как трябва да мислят, и им дават съвети какво да правят." Това не само е много частично, но бих казала и доста заблуждаващо разбиране. Подобна практика би била **сигурен белег на проблематична (недостатъчна или липсваща) квалифицираност**. Също такъв «терапевтичен» подход е типичен за повечето от книгите в категорията "самопомощ," които в голямото си мнозинство са писани от непрофесионалисти, адресират общи тенденции и изразяват авторовото пристрастно и субективно становище. Дори когато книгата е писана от доказан специалист, тя има предимно информационна цел, поради генералното и по принцип адресиране на даден проблем. Това ще рече, че никога предписанията от такива книги не пасват добре на определения човек и често дори **могат да се окажат и вредни**, ако човек се опита да се самодиагностицира по тях или да си самопредписва интервенции, неподходящи за специфичните му проблеми и личностна структура. Психологичната диагностика и психотерапия са процеси, които са много индивидуални, вземайки предвид определения човек, околната му среда, силни страни, слабости, таланти, капацитет, стил, убеждения, култура и всичко, което обяснява уникалността на определения човек, живота и проблемите му. Решението на проблема лежи в самия човек, а не в терапевта. В процеса на терапията чрез експертното водене от психолога те двамата заедно откриват какъв е пациента, какви са неговите нужди, и какво трябва да бъде направено, за да се постигне желаната цел. Нищо не е наложено отвън на пациента без неговото съгласие и контрол. Дори ако се използва клинична хипноза когато е индикирана за определен проблем;

прилагана е от професионално компетентен и акредитиран в областта терапевт; и е желана като интервенция от пациента, то пак пациента е в контрол.

Професионалната етика и закона на САЩ ни задължават да осигурим компетентно, незаплашващо, уважително, неосъждащо, неексплоатиращо, неувреждащо, и доверително лечение и услуга на всички наши клиенти/пациенти.

Конфиденциалността (*поверителността на всяка информация свързана с клиента, включително неговата идентичност*) при каквито и да е психологични услуги е гарантирана от закона и професионалната етика. Санкциите са сериозни за нарушилия я професионалист. Изключенията от конфиденциалността биват ясно изказани преди психотерапевтичния процес да започне и обикновено включват единствено мисли, действия, или планове за увреждане на себе си или на някой друг.

В заключение, нашето психично здраве е базисна предпоставка за пълноценен и успешен живот. В огромното си мнозинство психичните и свързаните с тях физиологични проблеми са лечими или податливи на терапевтично въздействие от компетентен клиничен професионалист.

Dr. Juliana Panova