

ВЛАДИМИР
БОСТАНДЖИЕВ

ПСИХО ТЕРАПИЯ

на игра и наистина

СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •



ПСИХОТЕРАПИЯ

НА ИГРА
И НАИСТИНА



З
А
А
В
Т
О
Р
А

ВЛАДИМИР
БОСТАНДЖИЕВ

Д-Р ВЛАДИМИР БОСТАНДЖИЕВ (роден през 1960 г., семеен) работи като психиатър и психотерапевт от 1986 г. В книгите „Езикът, който лекува“ (УИ „Св. Кл. Охридски“, 1997; ИК „Кибеа“, 1998, 2009), „Психотерапия на игра и наистина“ (К-Реклама, 2003; ИК „Кибеа“, 2009) и в „Живият ум“ (ИК „Кибеа“, 2010) описва практиката си в своя система, която нарича **„терапия чрез решения“**. Анализира психологията на решението в психотерапията и в шахматната игра, като прилага формулиран от него **принцип на дихотомия между решенията и обясненията**. Според този принцип мисленето как да се постигне конкретна цел и обясненията на проблема са несъизмерими и водят до различни решения и профил на победение. Разработва нова концепция за решенията – **солуциогенезис (solutiogenesis)**, според която обществото, знанията и личността се развиват чрез универсален процес на зараждане на нови системи за вземане на решение, вместо традиционното убеждение, че това става чрез замяна на обяснения (парадигми).

За контакт: decider@abv.bg, +359 0898 664255.

Книгата „**Психотерапия на игра и наистина**“ представя самостоятелна система **терапия чрез решения**, като описва решения при психични разстройства, сексуални проблеми, семейни, професионални, социални конфликти и религиозна патология. Наред с **интервюто за решение** (вариант по **de Shazer**), промяната се мотивира с нова концепция за решенията – **солуциогенезис (solutiogenesis)**: от лат. **solve** – решавам, от гр. **genesis** – раждане). Концепцията е описана през 2003 г. в първото издание на книгата, а терминът е въведен през 2009 г. във второто издание. Според нея обществото, знанията и личността се развиват чрез универсален процес на зараждане на нови системи за вземане на решения при преходи от спекулативно към прагматично мислене. Това виждане преодолява конфликтите между мистика, религия и наука, тъй като независимо от обясненията на понятията душа, личност и бог, и трите думи означават субекта на действието, който решава какво прави. Във второто издание на книгата авторът нарича този светоглед с термина **solutionism (солуционизъм)**, разграничавайки го от негативната употреба на думата като налагане на решения от позиция на силата. Свобода, истина и нормални отношения има там, където вземаме решения заедно. Според **принципа на дихотомия между решенията и обясненията**, формулиран от автора през 2009 г., умозрителните обяснения и мисленето за конкретни цели водят до различни решения и стил на поведение. От тази нова гледна точка читателят ще направи разликата, че тревожната личност се колебае в избора на обяснение, фанатичната се придържа към едно обяснение, а здравата личност си поставя разумни цели и търси средствата как да ги постигне. Промяната се постига с мотивиран **отказ от обяснения** и с развитие на уменията за търсене на решения. За тази цел читателят ще намери в книгата конкретни съвети.

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •

ВЛАДИМИР
БОСТАНДЖИЕВ

ПСИХОТЕРАПИЯ

НА ИГРА И НА ИСТИНА

Трето преработено издание



*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате
чрез най-близкия до вас книготърговец,
или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)
Фирмена книжарница: 988 0193

Владимир Бостанджиев

ПСИХОТЕРАПИЯ – НА ИГРА И НАИСТИНА

К-Реклама, 2003; Кибеа, 2009

Всички права запазени. Текстът е предаден
в издателството на 12.02.2014

© Издателска къща „Кибеа“, 2015

© Владимир Бостанджиев, текст, 2014

© Асен Балабанов, фотография, 2015

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978–954–474–687–2

Благодарности

*Благодаря на семейството и на приятелите
за всяко насърчение да пиша.*

*Благодаря на всички, които биха открили
част от себе си в книгата, но всяка
прилика с действително лице и събитие
ще бъде случайна.*

*Психотерапия започнах да изучавам като
студент по медицина при д-р Андрей
Бъркашки, ръководител на Клиниката
по неврози „Кайлъка“ край Плевен. През
1992 г. започнах да водя психотерапия под
супервизията на доц. Алекси Алексиев
в Александровска болница, София. През 1996 г.,
в края на двугодишен групов тренинг
с д-р Давид Йерохам и с д-р Евгени
Генчев, реших да опиша практиката си.*

**В памет
на Стив де Шейзър
и Инсу Берг**

„Фокусиране към решения“ усвоих под ръководството на д-р Антон Кършутски в цикъл семинари на Стив де Шейзър, Гейл Милър, Арилд Аамбо, Ернст Саломон, Имелда МакКарти, Агнета Кастенберг, Андерш Клаесон. Приятелска подкрепа ми оказаха Боян Страхилов и д-р Пламен Панайотов. Веднъж дочух разговор между две момчета:

– Чел ли си книгата на д-р Бостанджиев „Езикът, който лекува“? Според него лекуват решенията.

– А лекарствата?

– Разбира се, но трябва и да решиш проблемите си!
Тогава определих практиката си като терапия чрез решения.

СЪДЪРЖАНИЕ

I

Ч А С Т

БЛАГОДАРНОСТИ	6
ПРЕДГОВОР	10
ВЪВЕДЕНИЕ	12

РАЗКАЗИ ЗА РЕШЕНИЯ

II

Ч А С Т

ИНТЕРВЮТА ЗА РЕШЕНИЯ

РЕШЕНИЯ ЗА ЛЮБОВТА

Изгарям за него	20
Искам оргазъм	22
Всяка нощ на върха	24
Формула 1 в любовта	25
Решавай, че тръгвам	27
Оргазъм стъпка по стъпка	28
Ако не стане първия път	33

РЕШЕНИЯ ЗА СЕМЕЙСТВОТО

Ако колите имаха сърца	38
Психопат в първи клас	40
Тъщата или котката	42
Моето семейство е наред	43
Девето не е от теб	45
Кога да му кажем	46
Тирану по чехли	49
Терапевтични подаръци	51

РЕШЕНИЯ НА ВРЕМЕТО

Битката продължава	53
Не на страха	55
Глас народен	56
Много пари, малко ум	57
Ти си събитие	59
Колко вяра	61
Бог ми каза	63

ТЕРАПИИ С НЕОЧАКВАН КРАЙ

Думите действат веднага	72
Диагноза „О. К.“	76
Слънчево зайче	79
За последен път	81
Как да спра да се тълча	84
Диагнозата: Нищо ти няма	86
Вълна на решението	89
За светогледа	93

ИНТЕРВЮТА ЗА РЕШЕНИЯ

Интервю с терапевта	98
Чувство за отговорност	113
След реанимацията	116
Силното лекарство	123
Все накрая решавам	127
Прави каквото искаш	131
Трябва да се стегна	138
За теб другите са по-важни	144
Не ме е страх от старостта	158

ТЕРАПИЯ ЧРЕЗ РЕШЕНИЯ	194
<i>Библиография</i>	206
<i>Речник на новите термини</i>	211
<i>Показалец на нови техники</i>	213

П Р Е Д Г О В О Р

ПСИХОТЕРАПИЯ

НА ИГРА
И НАИСТИНА

ПРЕДГОВОР

Книгата „**Психотерапия на игра и наистина**“ съдържа терапевтични разкази и интервюта, фокусирани към решенията на клиента. Терапиите на сексуални разстройства в „Решения за любовта“ разкриват потенциала на клиентите. „Решения за семейството“ помагат при семейни конфликти. „Решения на времето“ описват социални проблеми. „Терапии с неочакван край“ изследват парадоксални терапевтични задачи, например измерването на водата при натрапливо миене.

Какво да правим решаваме, като набелязваме цел и търсим средствата как да я постигнем. Изглежда просто, но решението дори на най-лекия психологичен проблем може да се окаже трудно. Независимо от обясненията защо се чувства зле, клиентът се подобрява, като започне да решава какво да прави, за да се почувства добре.

Авторът определя практиката си като **терапия чрез решения**, тъй като наред с въпросите за **фокусиране към решения**, предложени през 80-те години на ХХ век от **Стив де Шейзър**, мотивира клиентите за промяна със своя теория на решенията. Подхода **фокусиране към решения** в България внася д-р Антон Кършутски, практикуващ след емиграция в Стокхолм, организират се семинари и Европейска конференция по кратка терапия (София, 1997). На тази конференция Владо представи книгата си „**Езикът, който лекува**“, в която описва за пръв път психотерапевтична практика в България. Сега обобщава над двадесетгодишен опит в своя система на мислене.

Според автора, обществото и личността се развиват в универсален културно-исторически процес на изграждане на нови системи за вземане на решение, който той нарича с термина **солуциогенезис (solutiogenesis)**. Убежденията от тази гледна точка определя като **солуционизъм (solutionism)**. Обикновено научните, мистичните и религиозните обяснения за душата, личността и за бог се противопоставят, но независимо от обясненията, с тези думи означаваме една същност – субекта на действието, който решава какво да прави. Поуката от историята е, че загиват цивилизациите, които не са направили преход от мистично към рационално мислене, а от терапиите, че се подобряват клиентите, които решават реалните си проблеми.

Доц. д-р Христо Попов, ДМН

В Ъ В Е Д Е Н И Е

ПСИХОТЕРАПИЯ

НА ИГРА
И НАИСТИНА

ВЪВЕДЕНИЕ

ЗА РАЗЛИКА ОТ КНИГИТЕ, които обясняват психичните разстройства с болести на мозъка и с особености на характера, тази книга запознава читателя с оригинална концепция на автора за развитието на способността за вземане на решение, която мотивира и улеснява търсенето на решение в труден момент. Затова наричам практиката си **терапия чрез решения**.

Основното затруднение при изследването на решенията е **двойното им локализиране** – като вътрешен акт на съзнанието и като съгласувано действие на група хора. Заради това за решенията говорим по различен начин и това води до големи заблуди. Най-голямата от тях е смесването на психологията на решението с логическите обяснения кое е правилното поведение.

Първите форми на съгласувано действие, следователно и за вземане на решение, са първобитните ритуали, възникнали преди сто хиляди години, откогато са доказателствата за разумна дейност. По време на ритуала висшите сили пращали на хората видения и им казвали какво да правят. По този начин според мен възниква речта. С появата на писменост и държави, преди пет хиляди години, решенията се вземат от институциите и от царете, като заместници на божията власт, а към първи век се осъзнават като право и отговорност на свободните граждани. **Демостен** съветвал атиняните да не гадаят бъдещето, защото то със сигурност ще бъде лошо, ако не се осъзнаят и не изпълнят гражданския си дълг. От работа на външни сили решенията стават вътрешна същност на личността. Тази тенденция наричам **интернализация на решенията**.

Историческия и индивидуален процес на развитие на нови системи за вземане на решение наричам с термина **солуциогенезис (solutiogenesis)**: лат. **solve, solvi, solutus** – решавам и гр. **genesis** – раждане). В този процес мистичните вярвания и науката се разглеждат като системи за вземане на решение, възникващи в обща историческа логика, вместо традиционното им противопоставяне като различни обяснения за света. В древността обяснявали душата като животворяща субстанция, която се отделя от тялото и съществува независимо от него. През Античността на душата се приписват индивидуални качества в невелика връзка с тялото и възниква понятието „личност“. Независимо от светогледните спорове как обясняваме душата, личността и бог, с тези думи означаваме субекта на действието, който решава какво да прави.

В модерните времена знанието има предимство над личното мнение, вярвания и идеологии, но в труден момент се действа по усет, интуи-

ция; решенията се появяват изведнъж като образ или вътрешен глас. Три съновидения подказали на **Декарт** да стане учен. На **Менделеев** му се привидяла таблицата на химичните елементи. **Фройд** тълкувал образните символи при сънуване, а **Юнг** питал пациентите какво им казват сънищата – начин за решаване, известен от Библията. **Карл Попър** защитава тезата, че магическото мислене пренебрегва фактите, които не може да обясни, а науката обяснява новите факти с по-добри теории. Според него принципът на замяна на теориите е критерий за разлика между научно и магическо мислене. По този начин **Томас Кун** обяснява научните революции. Най-известният пример за замяна на научни обяснения (парадигми) са Птолемеевата и Коперниковата представа за Слънчевата система. Такъв е примерът и с термометра, който през Античността обяснявали с отношението между телесните течности, а през XX век – с условния рефлекс.

Според **Попър** изборът на обяснение не зависи от фактите, а от значението, което им придаваме. Затова според него решението не може да бъде изведено от фактите и той определя това обобщение като принцип на „дуализъм между фактите и решението“. Този очевиден абсурд **Попър** отстоява, убеден в традиционната употреба на понятието „решение“ като субективен избор на обяснение кое е правилното поведение, но разумното действие се съобразява с фактите по необходимост да постигне целта. Характерно за обясненията е, че се изключват взаимно и на тази основа често възникват спорове за това кое е вярното обяснение, поражда се напрежение и конфликти, докато спорещите страни не се обединят около работата, която трябва да се свърши.

Обяснението може да е логично, но логиката осигурява смисъла на речта, а разумното поведение се определя от постигането на конкретната цел. Тази разлика наричам **принцип на дихотомия между решенията и обясненията** (от гр. **дихотомия** – разделяне). Това е критерият, по който оценявам обективността на психологичната и на съветническата литература, като започнем от здравословното хранене и стигнем до икономическите и политическите теории.

Значението на този принцип читателят може да оцени самостоятелно по факта, че разликата между спекулативното и прагматичното мислене е основна тема във философията на **Кант**. При първото решаваме какво да правим, като псевдоизбор кое е вярното обяснение, а при второто си представяме разумна цел и търсим средствата да я осъществим. Със същия принцип е свързано наблюдението на **Карл Дункер**, че решаването на практически задачи се описва или като развитие на пробле-

ма, или като развитие на решението. **Алфред Адлер** отклонявал разговора за болестта, като питал пациентите какво ще правят, ако успее да ги излекува бързо. Изследвайки ефективни практики през 80-те години на XX век, **Стив де Шейзър** наблюдава, че „разговорът за решения води до решения, а разговорът за проблеми води до проблеми“. Затова той създава интервю, което насочва клиента към собствените му решения, вместо към лечение на проблемите, и описва нетрадиционна терапевтична система – „**фокусирана към решения кратка терапия**“ (**фокусиране към решения**). Изразът „лечение на проблемите“ е езикова игра, тъй като се лекуват болестите, а психологичните проблеми се решават с психологични средства.

Представата за човешкото поведение и история от гледна точка на решенията поражда различен от традиционните обяснения светоглед, който наричам с термина **солуционизъм (solutionism)**. Сега тази нова дума се употребява рядко в значение на налагане на решения от позиция на силата, чрез субективно обяснение на ситуацията. В това понятие аз влагам обратното съдържание – усилието да търсим решения заедно. *Свобода има там, където решаваме заедно, а властта е такава система на отношения, в която едни изпълняват решенията на други.* Светогледът е в основата на мотивацията за съществуване и за преценка на хората. Затова изграждането на своя система от убеждения следва да става критично.

Според мен историческите етапи се определят от системите за вземане на решение, а не от революциите. Обществата прогресират като развиват нови форми за вземане на решение: племенни ритуали, съвети на старейшини, гадания, допитване до оракули, теократични гържави, гласуване в амфитеатри и сенати, модерни демокрации. Това според мен е в основата на прехода от затворените към отворените общества, които описва **Карл Попър**, убеден, че това не става със социални експерименти, защото според него историята не може да се обясни логически.

Новите технологии за обработка на информация и демократичните норми включват все повече хора във вземането на управленски решения и възникват нови, неподозирани форми на управление, неподвластни на историческото инженерство, породило световните трагедии през XX век. Прогресират цивилизациите, които правят преход от мистично към рационално мислене, а тези, които се кланят на висши сили, загиват. По същия начин се развива и личността в критични моменти. Според мен преходът от спекулативно към прагматично мислене е същността на **граничните ситуации**, които описва **Карл Ясперс**.

Научното откритие представлява неочаквано решение като изключение от досегашното знание. Когато се натрупат достатъчно изключения, те стават правило и възниква нова теория, с която решаваме по-трудни задачи от първоначалния случаен успех. **Архимед** се досетил във ваната, че не само неговото тяло, а всички тела и предмети олекват толкова, колкото вода изместват. **Нютон** разбрал, че не главата му е привлякла ябълката, а Земята, и изчислил силите на привличане между планетите, без да обяснява защо се привличат. Математиците не обясняват защо отношението между дължината на окръжността и диаметъра е $\pi = 3,14159\dots$ Според мен безкрайният брой цифри след запетайката на ирационалните числа е пример за хаоса, тъй като в тях не може да се открие никакъв ред. Питагорейското братство удавило **Хипазос**, защото откритието му за несъизмеримост на диагонала на квадрата към стената накарало вярата в магическата същност на фигурата. Точните науки търсят методи за решения, а не обясняват света. Понятието „здрав разум“ във философията означава прехода от мистично към рационално мислене през Ренесанса.

Знанието напредва, като създава нови методи за решаване на все по-сложни задачи, а не чрез замяна на обясненията. Така и в терапията случайните подобрения стават правило, когато клиентът започне да ги постига самостоятелно. Според мен невротикът решава какво да прави, като се колебае между различни обяснения какво е правилното поведение, фанатикът се придържа упорито към едно обяснение, а здравата личност взема решение, като си поставя разумна цел и търси средства за нейното постигане. Същността на промяната е превключването от обяснения, извън които не забелязваме нищо значимо, към свободно вземане на решение. Основната трудност е клиентът да направи разликата, че решението не зависи от обясненията (**принцип на дихотомия**). **Отнемането на обяснения** може да се почувства като объркване и клиентът става по-сигурен, като си представи как ще постигне целта.

В познати ситуации обясненията са полезни, но не и когато родителите, лекари, учители, мениджъри, политици определят съдбата на другите. Всяко решение за друг човек е натоварено с огромна отговорност. Мисленето при вземане на решение определя две групи хора: **хората на обясненията** оправдават действията си с умозрителна логика, а **хората на решенията** мислят какво да правят. За мен прагматикът не е скучен човек, който мисли само за ползата, а точно обратното – *прагматичен е този човек, който сбъдва мечтите си*. Той не чака животът

му просто да се случи и не се избавя от скуката на безсмисления живот със загадъчни обяснения.

Принципите за прозрачност и обективност на решението са задължително условие за справедливост в демократичните общества. Веднъж директор на голям завод ме запита какво е решение и му казах: „Стругарите ползват болнични, за да обработват земята си, но обясняваш, че са мързеливи и че мразят инженерите. Тази омраза ли трябва да промениш, за да изпълниш плана?“ Задачата му беше да оптимизира производството, а не да поправя хората, според произволни обяснения за поведението им.

Идеята, че *принципите за вземане на решение са универсални* (важат за развитието на обществото, на личността и на научното знание), дава увереност да изследваме решенията обективно, вместо да ги обясняваме с висши сили, с интуиция, с вътрешен подтик, с борба на мотиви и като субективен избор. Решението е мярка за съществуване, единица смисъл, така както изборът „да или не“ е единица мярка за информация (бит). Решенията са краен продукт на всяка информационна система, каквато е и речта. Единственото, което можем да опознаем напълно, са собствените ни решения. Ако човек е мярка за всички неща (Протагор), мярка за човека са решенията му. Затова основен метод за психологична оценка в тази книга са решенията, а не готовите обяснения.