



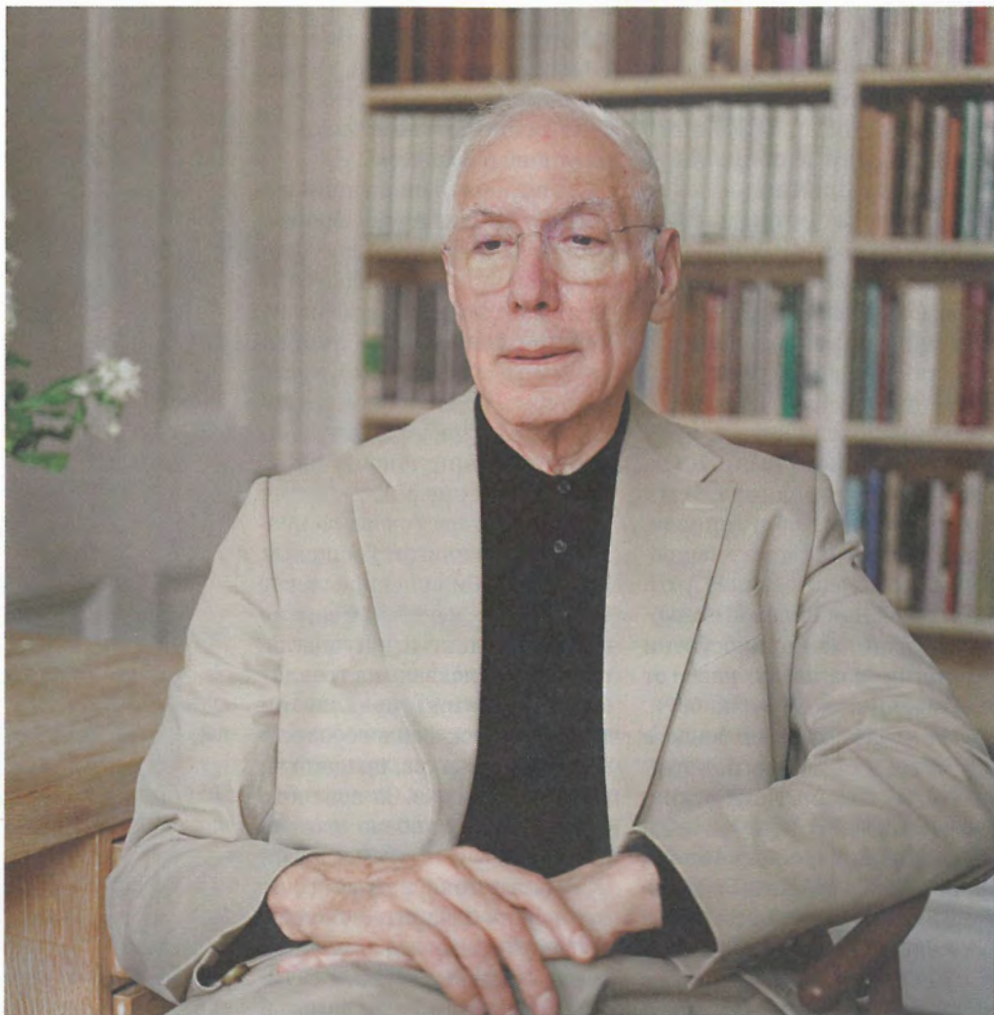
# AI не е терапевт, защото не изпитва страх, обич и любопитство

Стивън Грос (73 г.) е британски психоаналитик и писател. Завършил е Калифорнийския университет в САЩ, а след това „Оксфорд“ във Великобритания, където остава да живее и работи вече почти 40 години. Преподава в Лондонския университетски колеж (UCL), но не спира да се среща и с пациенти, регистриран е към Британското психоаналитично общество. Първата му книга „Осъзнат живот“ не само е бестселър на The Sunday Times, но печели много хубави отзиви на професионалистите в сферата.

Срещаме се със Стивън Грос в София, където представя втората си книга - „Усилията на любовта“ („Колибри“), тук той гостува с 20-годишния си син по покана на Нов български университет, от който получава почетното звание доктор хонорис кауза. Новата му книга, вече похвалена от New York Times и от психоложката Естер Перел, обобщава опита на Грос като практикуващ аналитик. Ако една от основните черти на традиционната психоанализа е аналитикът повече да мълчи, по-малко да се намесва и да остави пространство на пациента да говори, в книгата си в „Усилията на любовта“ г-р Грос си позволява да проговори - за всичко това, което е премълчал през годините, включително и за собствените си слабости, но и прозрения.

Пише увлекателно, ясно и с много човечност, без термини, които биха затруднили широката публика. Личи си, че не случайно е посветил живота си на психоанализата: от една страна, за да разбере човешката природа, но от друга страна, защото обича хората с всичките им слабости и ги приема такива, каквито са. Както сам той казва, това е задължително условие за един терапевт.

Стивън Грос е син на оцелели от антисемитски погроми евреи, които се спасяват в Америка точно преди началото на Втората световна война, и това е оказало влияние върху начина, по който изследва травмата. Всяка част от „Усилията на любовта“ е посветена на отделен случай от неговата практика. Разказва и за собственото си запознанство с Анна Фройд, гъщерята на Зигмунд Фройд и една от основателките на гетската психология. Среща ни и с работата на Мелани Клайн, както и на психоаналитиците Амадео Лиментани, Дороти Бърлингем, Мари Батъл Сингър и др.



снимка Amy D'Agostino

## Стивън Грос,

британски психоаналитик и писател

### Защо избрахте темата за любовта да е водеща в новата ви книга?

Защото любовта е изтъкана от поредица от загуби, а животът от своя страна е изтъкан от любов. Исках да опиша любовта такава, каквата е в реалния живот, с всичките трудности, с факта, че когато я изпитваме, ставаме уязвими, с компромисите, които правим, за да я задържим. Затова и описвам случаи от практиката си, за да покажа различните проявления на любовта в истинския живот, които се различават сериозно

от представата за любов в попкултурата, в романтичните филми или в инстаграм. Разглеждам любовта не само като чувство, което да се изживее, но и като явление, което да се анализира. Когато е включена и рационализация в процеса, вече можем да си извлечем изводи и да видим каква работа е необходимо да се свърши. Фройд пише, че способността да обичаме е задължителен елемент от психичното здраве.

**Още в заглавието говорите за любов и**

### усилия - какви усилия е нужно да положи човек, за да има здравословни взаимоотношения?

Трябва да работи в посока да вижда ясно реалността, да се опитва да вижда другите хора по-истински. Не е лесно, защото това означава да се научи да разбира и чуждите гледни точки, да не се опиянява от представата за това, че е прав в някакъв спор. Филип Рот го формулира много добре - the ecstasy of sanctimony. Ако успеем да следваме тези стъпки: първо да разбираме себе си и подбудите си ясно, след това ще можем и по-лесно да се поставяме и на мястото на другия човек. Ирландската писателка Айрис Мърдок, която цитирам още в началото на книгата, казва, че любовта е осъзнаването на реалността. Когато човек обича някого, разбира и колко е различен и многообразен светът.

### В случаите, които описвате, неспособността за обич се корени в детството. Описвате родители, които не са били готови или въобще не са искали да имат деца. Защо според вас консервативните политици по цял свят се опитват да забранят абортите? Имахме и скандал с подобна лекция в училище в България.

Чудя се защо човек би отишъл да говори за аборти на деца. Сигурно за да ги уплаши, да ги накара да чувстват вина, може би самият той е бил напласен. Най-вероятно е искал да скандализира обществото. Но дори този човек да е против абортите, логично е да повдигне подобна тема пред други възрастни, пред политици, а не пред ученици, или да започне обществен дебат. Но дори в консервативните щати в Америка мнозинството от хора приемат аборта като нещо нормално. Въпреки че има опити за връщане назад, има и подобно политическо говорене, мисля, че дори консервативни или крайнодесни избиратели избягват темата. Много често самите те са се сблъскали с нужда от аборт или имат дъщери и не искат това право да им бъде отнето.

### Звучите спокоен, но Полша забрани абортите и цялостното усещане е, че светът върви назад към повече консерватизъм.

Да, но ето сега имаме промяна, Орбан загуби изборите в Унгария, което е невероятна новина. Спомням си как през 1989 г. Горбачов дойде на власт, падна Берлинската стена. Никога не е чак толкова страшно,



### Никога не е чак толкова страшно колкото изглежда, винаги има и позитивни новини.

колкото изглежда, винаги има и позитивни новини.

### Казвате, че световната политика в момента не е поела към толкова разрушителна и опасна посока, колкото ни се струва ли?

Не съвсем. Опасно е. Американският президент Доналд Тръмп е опасен, защото той не е като империалистите от едно време да иска просто да превзема чужди територии. Той е психологически империалист, който иска да превземе съзнанието на всички по света. Иска всички да мислим за него. Ето, в България съм, за да говоря за книгата си, а накрая пак стигаме до Тръмп. Но разбирам защо ми задавате такива въпроси, светът се променя бързо пред очите ни.

### Да, светът се променя и заради технологиите, хората са нетърпеливи, искат резултати веднага. А психоанализата изисква време. Как се промени работата ви през последните години?

За тези 40 години, през които практикувам, всичко се промени страшно много. Когато започнах да работя, нямаше още интернет. Това, което правехме едно време, е да задаваме въпроси, за да получим информация, но и за да разберем света около нас. Това е основната разлика между човек и животно - хората задават въпроси. Едно куче може да разбира много от нещата, които му казвате, способно е да се обучи, но не може да ви пита. Хората имат нужда не само да задават въпроси, но и да бъдат питани как са, как се чувстват, кои са и така нататък. Основен белег на човешкото е любопитството.

### Това ли е един от основните недостиги на AI - че изкуственият интелект няма как да прояви истинско любопитство? Затова ли той не би могъл да бъде терапевт, въпреки че много хора се опитват да го използват така?

Да, аз и пациентите ми имаме много общи неща: имаме спомени за детството си и хората, които са ни отгледали, изпит-

>69 ваме болка, страх. И аз, и те най-вероятно изпитваме тревога, когато мислим за смъртта или болести, защото всички хора са смъртни. Именно защото терапевтът е човек, може да разбере пациентите си, но и да зададе правилните въпроси. Изкуственият интелект само имитира човешкото, но той не може да изпитва емоции и да навлезе в дълбочината на цялата палитра от човешки чувства: от радост, любов, благодарност, до страх от провал, промяна, гняв, фрустрация и др.

**Често описвате в „Усилията на любовта“ как помагате на пациентите да се справят с илюзиите и да живеят в реалността. Това е все по-трудно, защото социалните мрежи мултиплицират илюзиите. Какъв е съветът ви към читателите ни, как да се опазят от това и да присъстват повече в реалността тук и сега?**

Да, наистина наблюдавам в практиката си повишаване на тревожността, създадена именно от социалните мрежи и пристрастяването към телефони. Даже проучвания от последните години имат много изненадващи резултати, а именно - младите са по-депресирани от възрастните. Традиционно винаги е било обратното, младите хора са оптимисти, а възрастните с напредване на годините могат да изпаднат в депресия. Този обрат най-вероятно се дължи на социалните мрежи. Моят съвет е да намерите смисъл в живота си, да откриете какво е важно за вас и да полагате усилия да го развивате. Когато правите нещо, за да постигнете каузата си, издигате собствената си самооценка, чувствате собствената си значимост, а това е изключително важно за психичното здраве.

**Първата ви книга „Осъзнат живот“ е посветена именно на промяната. Цитирате Марсел Пруст, който казва, че навикът е онази втора природа, която ни пречи да опознаем първата. Как да се справим със страха от промяната?**

Традиционно хората твърдят, че обичат промяната или че искат промяна, но всъщност не искат самите те да се променят, което е парадокс. Трябва да се откажете от нещо, за да направите място за новите неща. Животът не е низ от постоянни загуби. Бебетата спират да сучат, за да бъдат захранени с твърда храна, и това е първата прекъсната връзка - на тази с майката. После напус-



кат уюта и безопасния дом, за да отидат на детска градина, което се изживява като загуба, но е необходимо за порастването. Губят нещо, но печелят нови приятели. Погрешно мислим, че този процес спира със съзряването ни - той всъщност продължава цял живот. Всичко има край, в това число и любовта. Осъзнаването на това ограничение може да е освобождаващо.

**Кое е най-голямото предизвикателство в работата ви като психоаналитик?**

Сблъсквал съм се с много трудности и саботажки, които описвам и в новата книга, но може би най-трудно ми е, когато някой пациент е привързан към страданието, когато е издигнал в култ страданието, мислейки, че то е добродетел, и не си позволява да е щастлив. Много често това е свързано с начина, по който е получавал любов в детството си, или с моделите, които е наблюдавал. От една страна, хората твърдят, че искат щастливи взаимоотношения, но им е трудно да ги постигнат, защото не познават този модел. Ако са израснали с тъжни и трудни взаимоотношения, това е, което познават и



**Доналд Тръмп е опасен, защото той не е като империалистите от едно време - да иска просто да превзема чужди територии. Той е психологически империалист, иска да превземе съзнанието на хората.**

Стивън Грос

затова им се струва по-безопасно. Изисква се да полагаме постоянни усилия. Понякога сме толкова фокусирани върху багажа, който носим, че сме неспособни да видим ясно реалността и другите хора.

**А кое е най-трудно при преподаването на психоанализа в университета, въобще как виждате бъдещето на психоанализата?**

Струва ми се, че хората все повече ще търсят терапия, защото стават все по-самотни, живеят изолирани зад екраните си. Ще се засилва крещящата нужда да говорят с жив човек, някой да ги изслуша. Когато преподавам на студентите, виждам често в тях собствения си ентузиазъм, когато аз започвах тази професия. Опитвам се да ги науча, че болката не е толкова страшна, тя може да е най-добрият ни инструмент да разберем какви са желанията ни.

Същевременно психоанализата не е само обикновен разговор между двама души. Разбира се, участват двама души, но те идват с различни задачи. Пациентът носи своите тревоги, конфликти и страдания, очаквайки да бъде изслушан и разбран. Задачата на аналитика не е да казва на клиента какво да прави или да го тласка в определена посока, а да слуша достатъчно внимателно, за да може да прозре и разбере нещо важно за човека. Прозрението помага на пациента да разпознае части от себе си, които може би е отблъснал или не е искал да види. В този смисъл психоанализата не е свързана толкова със съвети, колкото със създаването на възможност за по-пълноценното познаване на себе си и по-ясно виждане на другите.

**Как успяхте да запазите конфиденциалността на пациентите си, когато описвахте случаите в книгата?**

Смених имена, отличителни белези и разбира се, имам тяхното съгласие. Когато прочетете, че някой от тях работи в министерство в Англия например, това не е вярно. Конфиденциалността е изключително важна при терапията, дори повече от лекарската тайна. Ако психоаналитик издаде тайна на пациента си и загуби неговото доверие, цялата терапия е провалена, и то не само при този конкретен терапевт. Възможно е пациентът никога повече да не иска да се подложи на анализа, също така веднага ще бъде срината репутацията на терапевта и той няма да има други пациенти.

Интервюто взе Тамара Вълчева