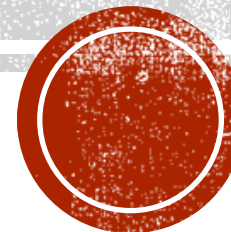


КОГАТО ФАНТАЗИЯТА СЕ ПРЕВРЪЩА В КЛЕТКА: РАБОТА С НЕАДАПТИВНО МЕЧТАЕНЕ В ТЕРАПИЯТА

Анна Жукивская

Конференция за Обсесивно-Компулсивно Разстройство (ОКР)

22-23 ноември 2025



ВСИЧКИ МЕЧТАЕМ

Здравословното мечтаене е като кратка разходка из вътрешната ни градина — място, където умът диша свободно, раждат се идеи и се подреждат емоции, преди вниманието отново да се върне към деня.



В ЕЗИКА ПРИСЪСТВАТ СЛЕДНИТЕ ИЗРАЗИ:

„Унесен е в мечти.“

„Потънал е в мислите си.“

„Витае в облаците.“

„Малко е на своя вълна.“

„Изключи се за момент.“

„Не е на тая земя.“



ЗДРАВΟΣЛОВНОТО МЕЧТАЕНЕ:

спонтанна, естествена, гъвкава и необходима форма на вътрешна умствена дейност;

човешкият ум отпуска във въобразяеми (или случили се) ситуации, идеи, емоции или мисли.

част от нормативното когнитивно функциониране и изпълнява множество адаптивни роли, като творчество, планиране, емоционална регулация и саморефлексия.

подкрепя цели, планове, които да намерат своето място в реалния живот.

лесно излизаме от това състояние на мечтаене (не се задържаме там много време).



Но какво се случва, когато историите
във вътрешния ни свят станат по-
привлекателни от живота извън него?



СРЕЩАТА МИ С НЕАДАПТИВНОТО МЕЧТАЕНЕ



МОЖЕ ДА ЗВУЧИ ТАКА:

- „Имам тези... истории в главата си. Живея с едни и същи герои от 10 години. Знам всичко за тях. Понякога ми се струва, че ги познавам по-добре, отколкото познавам реалните хора.“
- „Когато съм стресирана, се потапям в моя свят. Часовете минават. Ходя напред-назад в стаята си и съм напълно някъде другаде. Семейството ми мисли, че просто се разхождам, но аз живея съвсем друг живот.“
- „Срамувам се да ти разкажа за какво са историите. Ще ме помислиш за луда. Ще помислиш, че има нещо нередно с мен.“
- „Толкова пъти съм се опитвал да спра. Казвам си „днес няма да го правя“, а после се връщам там и се чувствам толкова добре, а после осъзнавам, че съм загубил още един следобед.“
- „Това е единственото място, където се чувствам видян. В историите там аз не съм тревожен. Не съм човекът, който се проваля във всичко.“



ТАЙНАТА

Тайната не е случайна –

Този интимен свят е защитен, личен, под контрол на клиента.

Разкриването на този свят се усеща като покана за осъждане в най-безопасното пространство.

Необходимо е да се подходи с уважение към този толкова крит и пазен в тайна аспект от функционирането.



НЕ Е ОФИЦИАЛНА ДИАГНОЗА, НО ИМА ОРИЕНТИРОВЪЧНИ КРИТЕРИИ

- **Съдържание и качество на мечтанията**

Изключително ярки, поглъщащи, сложни разкази с подробни герои, сюжети и обстановка. Изглеждат „по-реални“ или завладяващи от обичайните мечтания. Често включват идеализирани версии на себе си или изцяло измислени герои.

- **Времетраене**

Обикновено 3-6+ часа на ден (макар че може да бъде и повече). Клиентите често губят представа за времето. Нарушават се съня, работата, ученето или социалните задължения.

- **Компулсивен аспект и нарушен контрол**

Силно желание или нужда за мечтаене. Трудност да се спре. Повтарящи се неуспешни опити за контрол. Клиентите го описват като „неустойимо“, дори когато знаят, че това причинява проблеми.



НЕ Е ОФИЦИАЛНА ДИАГНОЗА, НО ИМА ОРИЕНТИРОВЪЧНИ КРИТЕРИИ

- **Дистрес и функционални дефицити**

Значително нарушаване на академичното/професионалното функциониране (пропуснати срокове, слаби резултати, отпадане). Нарушени социални взаимоотношения (отмяна на планове, емоционална недостъпност, предпочитане на фантазиите пред реалните връзки). Дистрес от загубеното време, пропуснатите възможности, нереализираните житейски цели.

- **Кинестетични/поведенчески компоненти**

Повтарящи се движения по време на мечтаенето: крачене, люлеене, движения с ръце, подскачане с крака. Тези движения често засилват или поддържат потапящото преживяване. Музиката често предизвиква или съпътства неадаптивното мечтаене. Клиентите могат да опишат нуждата си да се движат или да слушат определена музика, за да „влязат“ в този свят.

- **Предизвикано/улеснено от специфични стимули**

Музиката е най-честият провокатор (конкретни песни, саундтраци, жанрове). Филми, книги, телевизионни предавания, които провокират нови наративни възможности. Стрес, скука, самота. Стимули от околната среда (самота, конкретни стаи или часове от деня).



ПРИЛИКИ / РАЗЛИКИ С ОКР

■ Прилики

Отнема много време и пречи на постигането на житейските цели.

Трудно е да се спре, въпреки че човек иска да го направи.

Чувство, че си затворен в един цикъл.

Може да бъде предизвикано от стрес или тревожност.

Често се крие поради срам.

■ Разлики

Мечтаенето носи усещане за **удоволствие**, разширение, удовлетворение.

Наратив срещу ритуал

Мечтите са **желани и търсени**; просто клиентите не искат те да поглъщат живота им.

Мечтаенето е **доброволно** (в началото) влизане в състояние на абсорбция.



ФУНКЦИЯТА

Мечтаенето замества
реалните дейности и
взаимоотношения.

Използва се за задоволяване
на нужди, които не се
удовлетворяват в реалния
живот (интимност,
постижения, приключения,
признание, сигурност).

Създава паралелен живот,
който изглежда по-
удовлетворяващ от реалния.

За разлика от дисоциацията,
човекът осъзнава, че мечтае
и предпочита това
състояние.



КАКВО БИ МОГЛО ДА ПОМОГНЕ

Неосъдително любопитство относно функцията: Какви нужди задоволява това? Какво би се загубило, ако изчезне? Кога е започнало (важно!)?

Намаляване на вредата, а не елиминиране.

Помагане на клиентите да забележат тригерите, да поставят граници (времеви ограничения, конкретни пространства).

Адресиране на това, което липсва във външния живот.

Как аспекти от фантазията могат да бъдат интегрирани в действителната идентичност и взаимоотношения?

Понякога това, че един човек знае за мечтаенето, намалява силата му.



Представете си, че някой е прекарал години в изграждането на един сложен свят – катедрала на въображението, стая по стая, детайл по детайл. Той познава всеки коридор, всеки герой, който живее там. То е красиво. То е негово. То е мястото, където се чувства най-истински.

Но той го е изграждал сам, в тайна, и бавно вратата между този свят и нашия става все по-трудна за отваряне. Той живее повече в “катедралата”, отколкото в собствения си дом.

Ние сме там, за да застанем до него на прага и да попитаме: „Какво ти дава това място, което не намираш тук? Кое би ти помогнало да се движиш по-свободно между тези светове? Кои части от това, което си там, бихме могли да изведем тук?“



БЛАГОДАРЯ ВИ!

Анна Жукивская, системный терапевт

www.creativepsychologist.org

joukivskaia@gmail.com

