

Твърде много самонаблюдение

Горният пример може да послужи като основа за разбиране и осмисляне на психотерапевтичния метод, разработен от Виктор Е. Франкъл: дерексията.

Дерексията е антидот на прекомерното самонаблюдение (рефлексия). Тя означава съзнателно отдръпване от тревожното самонаблюдаване, от твърде сериозното себевъзприятие и от постоянното кръжене на мислите около собственото Аз.

Защо ни е необходим специален метод за това? Защото вторачването в себе си лесно може да се превърне в навик постоянно да се наблюдаваме как се чувстваме в момента, дали все още сме добре, или вече сме извън релси и т.н. И защото този вид самоанализ може да доведе до неблагоприятни психосоматични последици. Но това са – наред с други подобни – симптоматични странични ефекти на синдрома на прегарянето. Страдащите от бърнаут почти винаги се оплакват от нарушения на съня, сърдечни проблеми, главоболие, стомашни спазми, пристъпи на слабост и други неразположения. Как всички тези неща са свързани помежду си?

Вече знаем: както *хроничното* подценяване, така и хроничното (свръх)надценяване объркват и измъчват човека и „някак болезнено“ се проявяват в душата му. *Болката* (депресия, разочарование, лошо настроение, липса на добро физическо и душевно състояние) призовава към промяна. Чувството на неудовлетвореност е много ясен индикатор за нуждата от нови и смислени начинания. Защото нито този, който „умира от скука“, нито този, който се „претрепва от работа“ следват смисления път. И единият, и другият не разгръщат правилно дарбите си, не развиват с удоволствие талантите си, не се вълнуват от личния си ангажимент, който самите те са поели. Това

вреди цялостно. Въпреки че подобен „призив за промяна“ прозвучава ясно, може да се случи някой да не го разбере или чуе, защото умствено или физически е зает с нещо странично. Фактически в такива случаи той е фокусиран върху „страданията“ си вместо върху това накъде го насочва „призивът“. Концентрира се върху лошото си настроение, алармените сигнали, идващи от вегетативната му нервна система и малките си неразположения и се отдава на постоянно нарастващите си страхове, тревоги и съмнения. Това задълбочава усещането му за нещастие. Сега той не само се е отклонил от смисления път, но се е и забил в „копривака“. И вече изобщо не търси разумен път, а само, образно казано, тъпче в копривата, която го изгаря и измъчва. Организмът не може да издържи дълго в това състояние и скоро в чувствителните му зони се развиват психосоматични заболявания. Един пример ще илюстрира казаното дотук.

Казус № 2

При мен дойде млада жена, която беше ходила при няколко лекари заради повтарящи се пристъпи на „сърцебиене“. Навсякъде беше потвърдено, че ЕКГ-то е наред и сърцето ѝ е здраво. Единствено кръвното ѝ налягане беше малко ниско и нестабилно, но иначе нямаше нищо нередно с нея. Затова ѝ беше препоръчано психотерапевтично лечение и така тя се озова при мен. Първо я помолих да си записва кога се появява сърцебиенето и какво е правила и мислила непосредствено преди това. Само след няколко дни наблюдение се разбра, че пристъпите на силно сърцебиене се появяват предимно по време на почивка, например пред телевизора или когато чете на шезлонга в градината, т.е. не след физическо натоварване или по време на психическо вълнение.

По-подробното обследване на явлението разкрива следната последователност от събития: нестабилното ѝ кръвно налягане понякога леко спада по време на по-дълги периоди на почивка, след което сърдечният ѝ ритъм автоматично се усилява, за да поддържа циркулацията на кръвта в организма. Това е един съвсем нормален компенсаторен механизъм на кръвообращението. Но моята пациентка се вглеждаше в себе си с особено внимание и наблюдаваше сърдечния си ритъм толкова усилено, че успяваше да регистрира всяко леко усиляване на честотата на биене на сърцето. Щом го забележеше, тя си мислеше, че получава тежък инфаркт, което, от своя страна, значително засилваше страха ѝ. От физиологична гледна точка обаче паниката представлява дразнение на симпатиковата нервна система, което, наред с други неща, увеличава значително сърдечната честота. (Паниката обикновено сигнализира за „опасност“ при хората и животните и подготвя съществуването за „борба“ или „бягство“, като освобождава адреналин, който изисква силна сърдечна дейност). И така, щом пациентката ми усетеше, че сърцето ѝ бие още по-бързо, отколкото преди, страхът ѝ от приближаващия пристъп се засилваше и тя излизаше напълно извън себе си, което водеше до истински „пристъп“.

Както се вижда, невинаги е необходимо да се предполага психологически травми в детството или шокиращи преживявания, за да се обяснят психосоматичните разстройства; незначителни инцидентни случки също могат да доведат до сериозни последици. Примерът със сърдечната невроза е поучителен в две отношения: от една страна, показва, че самоанализът и постоянното самонаблюдение съвсем не са здравословни, а от друга – че почивката и релаксацията по принцип не са най-доброто нещо, еднакво за всеки. И в това се корени част от трагичния парадокс при такива сърдечни невротичи –

склонни са да се щадят твърде много и за да не предизвикат пристъп, не спортуват и не се натоварват физически, което пък допълнително влошава състоянието им. Кръвното налягане и регулирането на сърдечната дейност ще се стабилизират незабавно, ако се движат достатъчно. Дори няколко клякания при леко спадане на кръвното налягане (което води до увеличаване на сърдечната честота) могат да бъдат достатъчни, за да върнат отново цялото кръвообращение в ред.

Но коренът на злото се крие другаде. Той се състои в това, че вниманието на такива хора е концентрирано върху самите тях, вместо с буден и жив плам да бъде насочено *навън*. Ако те се концентрират върху нещата от своята сфера на работа и върху хората, с които общуват, и съзерцават заобикалящия ги свят, било то с удивление от красотата му, било то с огорчение от грозотата му (което, от своя страна, може да събуди желание в тях да допринесат за намаляването ѝ), те няма да изпаднат в ненужни страхове, свързани със собственото им Аз. Това в никакъв случай не означава, че човек трябва да пренебрегва себе си. Той със сигурност има право да се грижи с любов за собствения си организъм и да му осигурява добри условия за живот като здравословна храна например. *Но организъмът е и си остава „инструмент“ на духовната личност*, както образно се изразява Виктор Е. Франкъл в една известна своя притча. Той е, така да се каже, цигулката в ръцете на цигуларя. Но никой цигулар не се занимава основно с това да наблюдава цигулката си; фокусът винаги е музиката, която той с помощта на цигулката си създава. В музиката се вплитат неговите чувства и ум – „сърцето“ му, личността му.

Съответно лайтмотивът на метода на дерефлексията, разработен от Виктор Е. Франкъл, който той отправя към такива пациенти, звучи така:

Не мисли за пулса си или други подобни, забрави за себе си! Тялото ти автоматично ще се справи с всичко само ако не се намесваш и не го смущаваш.

Този лайтмотив обаче може да бъде предаден само **индиректно**, защото е безполезно да казваме на някого за какво **да** не мисли. Вместо това може заедно с пациента да се работи за формиране на нови, различни мисловни конфигурации, които имат смисъл и значение в неговия живот. Ако съзнателно и волево им обърне внимание, те ще го освободят от фиксациите му.

Продължение на казус № 2

При моята пациентка също беше важно да се намери нещо, с което тя да се занимава интензивно, когато отново почувства леко ускоряване на сърдечния ритъм. Не беше достатъчно просто да отвлече вниманието си, като например да започне да решава кръстословица, когато симптомите се появят. Трябваше да е *нещо важно и ценно*, заради което да е готова и да има желание да остави на заден план собственото си душевно състояние. Помолих я да ми разкаже за живота си и разбрах, че отскоро е омъжена. Щастливо омъжена, както подчерта тя. И добави, че обича съпруга си. Тогава ми хрумна една идея. „Какво ще кажете – попитах я аз – всеки път, когато смятате, че приближава инфаркт, да се обаждате на съпруга си (или да отидете при него, ако е вкъщи), за да се поинтересувате как се чувства той? Обаче – добавих аз – забранено Ви е в тези моменти да го безпокоите със своите страхове и болестни симптоми. Независимо дали сърцето Ви бие ускорено, или не, имате право само и единствено да се интересувате от негови-

те проблеми, да разберете какво го вълнува и да се наслаждавате на гласа му.“ Заради съпруга си тя трябваше да игнорира евентуалното сърцебиене и да мисли само за хармоничните им взаимоотношения и за съвместните им планове.

Жената се съгласи. Тя се постара стоически да следва моето предложение и по този начин изненадващо бързо успя да овладее пулса си. „Съпругът ми е моето най-добро лекарство“, ликуваше тя, когато седмици по-късно отново седна при мен в кабинета. След няколко месеца вече не се нуждаеше от „разсейващите телефонни разговори“, защото възвърна доверието в тялото си и пристъпите на паника изчезнаха. Заниманията със спорт също допринесоха за раздвижването на кръвообращението ѝ. Освен съпруга ѝ се появи още един важен обект, който изискваше нейната концентрация: тяхното жадувано бебе. Изпълнена с очакване и подготовка за новия етап от живота си, тя, както сама с усмивка каза, нямаше повече време за сърдечни пристъпи. Можех да я считам за излекувана.

Заключение: Колкото повече човек тревожно наблюдава себе си за симптоми, толкова по-болен става. Ако не се чувства добре, но същевременно няма медицински проблем, това е „призив“ за корекция на мисленето и за конструктивни житейски промени.