

# Психосоматиката в контекста на позитивната психотерапия

## Позитивна психотерапия и психосоматика

**Милена Манова**

Институт по позитивна психотерапия – гр. София  
тел.: 971 29 22; GSM: 0899 175517

**"Ако уловиш риба някому, ще го спасиш от глад веднъж,  
ако го научиш да си я лови, ще бъде цял живот сит"**

Позитивната психотерапия е ценна с възможностите и способностите, които търси във всеки човек, а не с акцента върху проблематиката, която се афишира. Създадена като концепция през 1968 година от проф. г-р Носрат Песешкиан, тя е сред най-успешните терапевтични модели за въздействие с основната си теза: помощта трябва да бъде поднесена така, че да се превърне в самопомощ. "Positum" – (лат.: цялостност, гаденост) това не е просто мислене по нов начин, розови очила и забравяне на проблемите. Това е поглед отвъд, както и самата етимология на думата говори, начин да видиш балансиращата цялост между негативното, болезненото, симптоматичното и неговия позитивен аспект за нас.

На пръв поглед наличието на полза от болестта, страданието или конфликта поражда съпротива. Но всяка болест има свой метаезик и психологично обяснение. Същевременно ни носи така наречената *вторична психологична изгода*. Тя се изразява чрез няколко, различни за всеки индивид значения. На първо място чрез „бягството в болестта“ имаме възможност да се оттеглим от конфликтното социално поле и да си отгъхнем от многобройните ангажменти. Освен това печелим съчувствието, вниманието и доброто отношение на близки, роднини и колеги. Напълно в реда на нещата е да си почиваме, когато сме болни, а това изисква смяна на обстановката и оставане насаме със себе си. В позитивната психотерапия кризата и болестните състояния се разглеждат като шанс, а не като ограничение и блокж. Шансът е в преосмисляне на ставащото, в преориентация на мисленето или на нашите желания. Но най-вече това е отговор на някаква дълго пренебрегвана потребност.

За да сме наясно с вторичните психологични ползи от болестта ни, трябва да се изяснят две основни задачи:

1. Да се определят потребностите, които удовлетворява възникналата болест;
2. Да се потърсят други начини за удовлетворението им, без да се прибегва до болест.

В това е и шансът на психотерапията изобщо – да разшири съзнателните пътища за търсене на изход от ситуациите. Разпознаването на нозологията или проблематиката на пациента не я разрешава. Необходимо е да се разбере какво му носи това, какво замества, как се е справял до този момент и какво му е помагало.

Позитивната психотерапия акцентира върху способностите на пациента, а не върху дефицитите му. Това става чрез внасянето на няколко терапевтични компоненти. На първо място е позитивното претълкуване на болестната концепция за пациента и за неговото семейство. В този смисъл болестта се разглежда също като способност. Например:

**Алкохолизъм** – способността да се направят конфликтите поносими с помощта на алкохола.

**Импотентност** – способността да се оттеглиш от полето на сексуалната битка.

**Сърдечни проблеми** – способността да прекарваш проблемите през сърцето си.

**Депресия** – способността да се оттеглиш от проблемите на ежедневието.

**Кожни проблеми** – способността да говориш чрез кожата си.

**Косопад** – способността да разкрия пред света новото си аз.

Другият фокус върху разпознаването на симптоматиката като по-

слание е метафората на болестта, свързана с житейските тълкувания, като: „заседнала ми е буца на гърлото“, „змия ми е легнала на сърцето“, „пламнала ми е главата“ и т.н.

Значение за смяната на перспективата за пациента има представянето на различни гледни точки – транскултуралният поглед върху болестите. За това допринасят използването на притчи и езикови образи, които съдържателно и алегорично внасят ново разбиране за ситуацията на пациента. Функцията на терапевтичните истории е открита отдавна и те са полезен инструмент за работа в практиката на позитивните психотерапевти.

Основната цел на позитивната психотерапия е промяна и диференциране на гледната точка на пациента и като следствие – търсене на нови възможности и резерви за справяне. А тъй като в основата на много психически и психосоматични болести лежи конфликт, то не е важно само да го открием, а и да видим какво се крие в него, откъде идва и кое кара пациента да реагира емоционално точно на определени житейски събития.

Независимо от социокултурните ни различия, всеки човек има универсален набор за преработка на конфликтите от средата, „микро- и макротравмите“ в живота, както и за разрешаване на вътрешните си конфликти.