

ПРОДЪЛЖЕНИЕ ОТ СТР. 44

Ако имаме проблеми, независимо дали са здравословни, лични, едностранни или многопластови, ние разполагаме с типични форми на реакция. Те са изразени чрез следния модел:



Тези форми на преработка са широки категории, които всеки човек притежава и запълва с персонални представи за живота, наречени *концепции*. Концепциите са тези мисловни схващания, които превръщаме в ръководни правила в живота ни и именно те ни защитават, предпазват, но и ни пречат да възприемаме различията. Когато една от тези форми на конфликтна реакция доминира, останалите са пренебрегнати. Коя форма ще предпочетем зависи от родителската среда и развитието с времето предпочитания.

Нарушенията, съпътстващи областта „*тяло*“, са следните: разстройствата на храненето и апетита, нарушения в съня, безпокойство, умора, хиподинамия, повишен усет за болка, сексуални проблеми.

В сферата на *дейността* дисбалансът се проявяват като прекалена фиксираност в работата (работохлизъм), или обратното: апатия, нарушена концентрация на вниманието, хипобулия.

В сферата на *контактите* са крайности като изолация, фанатизъм, клюкарстване, прегразсъдъци.

Областта на *фантазията* е сферата и на бъдещето, но екстремално могат да са представени страховете, натрапливостите, ревностни фантазии, суицидни мисли.

Към всяка от тези области се конкретизират въпроси, за да се видят преобладаващите личностни тенденции.

Четири сфери на преработка

на конфликта могат да дадат ценна диагностична информация и да пренасочат потенциала на клиента да развие пренебрегнатите зони от своя живот.

Те обособяват едностранните проявления на „бягството“: *бягство в болестта* – соматизация, *бягство в дейността* – рационализация, *бягство в самотата* (общуването) – идеализация, *бягство във фантазията* – отричане.

Позитивната психотерапия не се интересува от патогенните механизми и причините за болестите, а от заучения модел на конфликтна реакция, осъзнаването и разграничаването на съдържанието на конфликта. Съдържанието на конфликта се изгражда от *актуалните способности*. Това са *първичните способности* да обичаш и да бъдеш обичан и *вторичните*: способностите за познание. Първичните са тези, които човек е видял, почувствал и унаследил като преживяване и опитност.

Вторичните способности са тези, които е заучил, съзнателно възприел и развивал, благодарение на социума. Пример за първични способности са: *контакт, време, търпение, обич, надежда...* Вторични способности са: *ред, точност, справедливост, подчиняемост* и т.н. Всеки човек притежава и интегрира в личността си в различна степен тези способности. Едни са по-малко подредени, но са развили уменията си да обичат. Други са се развивали като личности предимно в аспекта на вторичните способности, защото са чувствали, че за да бъдат обичани, трябва първо да покажат, че са старателни, пердантични, амбициозни.

Актуалните способности са всъщност тези, които преживяваме като важни в живота. Те имат микротравмиращо въздействие, защото сме склонни да им се подчиняваме и да negliжираме хората, които не ги притежават в същата степен, като нас самите. Микротравмите са тези всекидневни дреболии, които превръщат здравата личност в боледуваща. Много повече сме склонни да пропийваме психичната си енергия за факти от бита, отколкото за големи психотравмени събития. Глобалните човешки събития рядко разболяват. Малките душевни рани („капка камък пробива“) са тези, които водят до нарушения и болести.

Терапевтът се интересува какво е значението на симптома за конкретния човек, за семейството и работата му, акцентувайки върху позитивната му стойност.

- *Какво ти носи този симптом (болест)?*
- *Какви позитивни аспекти има алергията?*
- *Какви функции изпълнява затлъстяването?*
- *Какво значи за мен фактът, че изпитвам страх?*

Инвентаризираме жизнената рамка от събития за отделната личност, като задаваме конкретни въпроси, изучавайки личния стил за справяне и възприемане на болестта:

- *Напишете 5 основни стресови ситуации, с които сте се сблъскали в периода от последната година.*
- *Опитайте се да решите какво участие сте взели в тези ситуации, каква е била вашата роля: активна или пасивна?*
- *Позволявате ли си да изразявате чувства по повод на стресовата ситуация или болестта?*
- *Сравнете как реагирате на събитията във вашия живот преди болестта и след това?*
- *Какви са 5^{те} главни преимущества, които ви е дала вашата болест?*
- *Можете ли да приемете болестта като шанс за разгръщане на пренебрегнатите от вас области: (тяло–дейност–контакт–фантазия)?*

Насочвайки вниманието на пациента към областите, които са нерезализиран или забравен потенциал, терапевтът стимулира мисленето в друга посока (*разширяване на целите*). Така излизаме извън контекста на болестта или конфликта. Психотерапията открива възможностите, но не прави избора вместо пациента. Това е вътрешна задача, с която той трябва да се справи.