

Заболяването – Пасивни жертви или активни участници?

“**Каквото – такова**” и “**Така ще да е тя ...**” са сигурно едни от най-често използваните изрази при неблагоприятно развитие на ситуация, заболяване или неуспешен стил на живот. Тази често срещана нагласа сред българите вероятно е проява на исторически обусловена пасивност, дори пораженческо и безпомощно мислене. Една от причините е столетното отнемане правото ни за активно участие в собствената ни съдба. Това е довело до изграждане на така наречения в психологията “**външен локус на контрол,**” като една твърде често срещана черта от националния ни манталитет. Човек с такова мислене **приписва отговорността за това, което му се случва основно на външни фактори** като късмет, политическа/икономическа система, семейство, генетичност, Бог, карма и пр., **но не и на себе си.**

Човек с такава нагласа не участва адекватно и активно в изграждането и промяната на собствената си съдба, което означава и че **не поема отговорността за собствените си действия и живот.** Като резултат такъв човек никога не се научава да идентифицира обективно проблемите (вътрешни или външни), да изгражда адекватна стратегия за справяне, и успешно да я прилага в решаване на тези проблеми.

От друга страна такава нагласа всъщност **е много удобна, поради което е и трудно да бъде преодоляна:** така отговорността при провал се приписва на външните фактори, а не на себе си и по този начин предпазва Аз-а на психически пасивния човек от сериозни поражения.

Описания горе житейски подход не би имал особено значение, ако нямаше и далече по-значими за здравето и живота негативни последствия. Човек с такава нагласа възприема проявяването на болест или проблем като независещи от него. Поради това и **подхода му към лечението или решението е пасивен и като резултат – твърде често НЕУСПЕШЕН.**

Въпреки многобройните научни изследвания, факти, и доказателства (виж рубриката в предишните броеве на вестника) за решаващата роля на човешката психика за неговото здраве, твърде много хора избират да ги игнорират и очакват решението на проблемите си отвън. Тази консуматорска нагласа създава условия за влизане в действие на икономическия принцип “**търсенето определя предлагането**” и се развива преуспяваща индустрия и всевъзможни здравни “услуги” обслужващи човешката пасивност и външен локус на контрол. Но както казва една българска поговорка, “**не е виновен този, който яде зелника, а този който му го дава.**”

Има един хилядолетен принцип, валиден както за психичните, така и за физиологичните разстройства: “**Всеки симптом или болест е опит на организма като жива система за самолечение и саморегулация**”. Разбирането на този парадоксален на пръв поглед принцип е в основата на новия цялостен и доста по-успешен в лечението на всякакви заболявания психосоматичен подход. В резултат възникват и се развиват бързо нови научни дисциплини като Психоимунология, Психоонкология и Психокардиология. За

интересуващите се има лесно достъпни официални данни, които демонстрират **многократно по-големия успех** на тези цялостни подходи в превенцията и лечението на различни хронични, остри и смятани за нелечими заболявания сравнено с постигания ефект от официалната медицина, фокусираща се върху физиологичните фактори на болестта. Чрез използване на психосоматични подходи живота на пациенти дори с метастазирал рак, СПИН и прекарани тежки инфаркти бива значително удължен. Но за да се възползва човек от тези нови терапевтични подходи има едно задължително условие: той трябва да разбере отговорността си, да пожелае и участва активно в собственото си изцеление.

Няма терапевтичен метод, който приложен само отвън да може да коригира проблем породен и поддържан отвътре. Всички лекари и хирурзи имат случаи, в които една и съща диагноза в различни пациенти е третирана по един и същи начин, а резултатите варират от пълен успех до "необясним" от медицинска гледна точка провал. Такива вариращи резултати са обясними, ако се вземат предвид **различните психични структури и нагласи в различните пациенти, които са изиграли много важна роля в изхода на лечението.**

Нещастия, болести и проблеми се случват на всеки. Това често е извън нашия контрол. Но в нашия контрол и отговорност е как ще изберем да реагираме на тях. От това зависи, не само изхода на конкретния проблем, но също здравето и живота ни.

Тук обаче следва закономерния въпрос: А може ли човек дори ако пожелае, да си промени характера, нагласите, начина на мислене и регистриране изградени дълги години? Отговора е: Да, може, **ако заяви проблем и потърси** квалифицирана психологическа помощ, което вече е активно поемане на отговорността за своя живот.

Д-р Юлиана Панова, Psy.D.