

ПОЗИТИВНОТО МИСЛЕНЕ Е ВАЖНО, НО ТО НЕ НИ ПРАВИ ПО-МАЛКО БОЛНИ

Бележка от преводача. Докато превеждах този текст, който е една голяма и неопровержима истина, си дадох сметка колко тежко и необратимо е медикализиран и фармацевтиказиран живота на хората с ревматоидни болести, участващи във ФБ групата на „Организация на пациентите с ревматологични заболявания“. Дадох си сметка, че подобни текстове, доколкото аз знам, не са създавани и няма никакви изгледи да бъдат създадени. Това не е обвинение, просто изразявам огромното си съжаление за това. Фактите са си факти, независимо дали ни харесват или не. Това обаче, не е само факт за тази пациентска група. Медикализацията и фармацевтиказацията се наблюдава навсякъде. Има и групи, в които скудоумието доминира в „живота“ на групата. Давам си ясна сметка, че за това хората носят известна вина, но огромната вина е на политиците и на условията на живот, които са създали за хората с хронични и редки болести, както и за хората с инвалидност.

Няма как да очакваш мислене над баналното първично материално ежедневие, когато то и материалните потребности, които създава, са превърнати в недостижима мечта, когато битката за залък хляб е ежедневие, когато адекватното лечение е огромен проблем поради античовешки политики. Тогава човек не мисли кой какво му е казал и какво означава това. Той не мисли за едни други измерения на хроничните и редките заболявания, които ни правят хора. Той мисли само за физическото си оцеляване.

Предлаганият преводен текст има едно силно послание към нашите здрави приятели, колеги и близки и то е: Внимавайте какво ни казвате, какви съвети ни давате, защото ние може и да сме болни, може и да изпитваме всякакви затруднения, в т.ч. и мисловни, но не сме идиотите, за които ни вземате. Защото понякога и най-невинния и добронамерен съвет може да ни нанесе психична травма.

Текстът има и едно силно послание към хората с хронични и редки болести и то е: Мислете позитивно – това е важно и необходимо. Но не се вкарвайте във фантастични филми и сценарии. Това няма да ви излекува.

Ето и текстът. Ако можете – разбирайте. Ако не можете – имате шанс да ме оплюете. Това може да облекчи страданията ви.

Ако играех на бинго с всяка фраза или изречение, което някога съм чувала от всеки нов човек, който ме попита за моите болести, вероятно щях да изрежа първо „трябва да мислите позитивно“, защото съм го чувала толкова често.

Да, знам, че хората се опитват да ни дадат съвет, който смятат, че ще ни помогне, но това звучи много покровителствено. Аз съм болна, вероятно винаги ще бъда болна, имам право да мрънкам или да се оплаквам от това от време на време, да се оплаквам или да говоря за това, ако изразяването на себе си по този начин е това, което ми помага. Аз съм вентер, чувствам се много по-добре, след като се изкажа, и не крия болестите си от хората, защото не се срамувам от нещо, на което не мога да помогна или да променя. Напротив, говоренето за това е терапевтично за мен, но също така повишава осведомеността за хроничната болка и заболяванията на други хора, които може би не са били толкова възприемчиви или благодарни за това.

Един мой познат наскоро каза на майка ми, че ако спра да мисля толкова негативно (т.е. да казвам, че никога няма да се оправя, което никога не казвам като съжаление, а по-скоро като факт), тогава вероятно ще се оправя. Тя каза, че болестта ми се влошава заради негативното ми мислене. Предположението, че моите емоции имат някакво отношение към степента или интензивността на заболяването ми, е покровителствено и го омаловажава. Не, болката и другите ми симптоми не се влияят от емоциите ми. Те са там, когато съм щастлива, те са там, когато съм тъжна, когато работя, когато си почивам, когато спя. Фактът, че смятате, че простото позитивно мислене и самозаблудата, че някой ден ще се оправя (като изключим възможността за чудо), ми носи повече вреда, отколкото полза. Предпочитам да съм вкоренена в реалност, която е неприятна, отколкото да живея в страната на мечтите с ирационална надежда.

Бях много обидена на този човек, защото оценявах, че ми позволява да се изфукам пред него и да говоря с него за това от време на време. Никога не съм плакала пред тях за това, а само съм говорила за него, когато съм имала потребност да се отърся от него. Фактът, че са отишли зад гърба ми, за да кажат на майка ми, че се разболявам още повече, като мисля негативно, е много болезнен.

Аз съм един от най-оптимистичните и амбициозни хора, които някога ще срещнете. Казаха ми да прекъсна за една година образованието си в медицинския факултет и ме заплашиха със задължително напускане, ако не го направя сама, но аз упорствах и завърших с моя випуск, въпреки че за това бяха необходими безброй пътувания до Спешна помощ и шепи лекарства. Смея се, усмихвам се и се шегувам с хората всеки ден и все още съм живеящ на партито с приятели. Излизам, дори да знам, че ще съжалявам, когато се върна и трябва да страдам, но за мен си струва, ако се забавлявам. През цялото това време нито веднъж интензивността или степента на симптомите ми не намаля, само защото бях емоционално стабилна и привидно щастлива. Те си оставаха абсолютно същите, каквито са, когато съм тъжна или разстроена. Така че, моля ви, не казвайте, че нещо толкова просто като позитивното мислене ще ми помогне. По природа съм позитивно мислещ човек, дори с всичките ми заболявания и невъзможността да ходя повече от няколко минути дори с бастун, търся варианти да имам кариера и възможно най-нормален живот. Ако хората мислят, че ние, болните, не сме опитали всяко едно нещо, което бихте могли да предложите (и след това още нещо), трябва да проверят реалността. Ние сме направили всичко.

Искрено ме боли, че зад гърба ми хората се изразяват така, сякаш съм мрънкач или оплаквач и затова съм по-болна. Чувала съм дори нелепици като „о, газирани напитки, които пиеш, са причината да си болна“ или „котките ти са причината да си болна“, или „ако ядеш плодове, всичките ти проблеми ще изчезнат“, или „трябва да

правиш упражнения или да ходиш да плуваш“ (дори след като им казвам, че нямам физическата възможност да правя нито едно от тези неща).

Бях създавала клинична привързаност, но можех да отида само за няколко дни, за много малко часове, защото след известно време не мога да ходя или да усещам десния си долен крайник и изпитвам твърде силна болка, за да възприемам това, което някой казва или прави. Очите ми се насълзяват, ръцете ми треперят. Обикновено не крещя и не плача (когато го правя, знайте, че е време за спешна помощ), просто ставам много тиха и развивам това, което наричам „болков поглед“. Същият този човек, който ми каза в очите, че не си струва да ходя, ако страдам толкова много, беше казал и зад гърба ми, че е трябвало да положи усилия и да отида, защото е било много трудно да се получи това допълнение. Защо хората не могат да разберат, че силата на волята няма нищо общо с реалните ми физически възможности за функциониране? Просто не е физически възможно.

Чувала съм дори неща от рода на: „Просто трябва някак си да се справите със стажа, да се подготвите за него, да си кажете „ще се справя“ и просто да го направите“. Това означава, че смятате, че се сдържам и правя по-малко, отколкото бих могла, или че съм мързелива. Напротив, всеки ден надхвърлям реалните си физически възможности и страдам от това, след като адреналинът и лекарствата отшумят. Все още се опитвам да намеря начин да спася кариерата си по всички възможни начини. Никой няма повече воля от мен, нито веднъж не се отказах и не си казах „може би никога няма да мога да направя кариера“, нито веднъж. Ако мога да го направя, ще го направя. Ако не го правя, това означава, че съм физически неспособна да го направя. Това няма нищо общо с това, че не съм се старала достатъчно. Ако се опитвам по-усилено, отколкото вече го правя, ще се разпадна.

Моля, приятели и близки на хронично болни хора, обмисляйте внимателно думите си, преди да ги изречете. Ние сме хора, които могат да бъдат чувствителни към думите, защото сме несигурни в собствените си болести и се чувстваме виновни, че сме болни, въпреки че нямаме никакъв контрол над това, а подобни изказвания само засилват чувството за вина, защото ни се струва, че ни се казва (колкото и да е мило), че имаме контрол над тялото си и просто избираме да не се възползваме от него.

Преводът е направен по: Khan, S. (2022) No, Thinking Positively Will Not Make Me Less Sick. https://themighty.com/topic/chronic-pain/thinking-positively-no-affect-on-chronic-pain/?utm_source=cordial&utm_medium=email&utm_campaign=segment_hot_daily_article_recommendation

**Бележка и превод от английски език:
проф. дсн Божидар Ивков**