

УВОД

„Тревожността е възможност за свобода.“

Сьорен Киркегор

Тревожността е емоционална проява, която обединява хора с различен статут, пол, възраст и националност. Тя е една и съща при отделните личности и техните културни кодове. Същевременно, раздалечавайки се от страха, с който са близки като емоционални състояния, тревожността задава повече въпроси в днешното несигурно време, отколкото дава отговори. Откъде идвам, накъде отивам, защо съм роден точно в това семейство, какво искам – все въпроси, които човек си задава, от както е разумно същество, и които го водят до интелектуални и емоционални противоречия въпреки неговата идентичност и душевна неповторимост. Той е потопен в двойственост, защото е едновременно свободен и ограничен, принуден е да живее в противоречието между желаното и необходимото, което предопределя неговите тревожни състояния.

Преди да вляза в същността на темата за тревожността, бих искал да спомена един от предшествениците на психоанализата, написал много красиви и задълбочени страници за нея. Зигмунд Фройд (1856 – 1939) е роден го-

дина след смъртта на въпросния автор, чиито текстове оказват особено влияние върху цялата европейска хуманитаристика. Това е датският философ Сьорен Киркегор (1813 – 1855), който по ирония на съдбата никога не е бил цитиран от Фройд. Родоначалникът на психоанализата е стоял встрани от всички екзистенциални въпроси, поставени от интелектуалците и философите във времето, в което е живял. В своите размишления върху тревожността Киркегор споделя, че общуването на човек с нея е белег на лично себепознание. Тя е израз на особено интимно човешко преживяване, чрез което личността се свързва със себе си и с другия. Киркегор разглежда в своите текстове позитивната страна на тревожността като израз на стремежа на човек да израства интелектуално, емоционално и духовно, като проява на човешкото любопитство в опита си да запълни празнотата и да разреши напрежението в себе си. Според Киркегор тревожността няма нищо общо с етичните категории за добро, зло и грях и е индивидуално свързана с противоречивата страна на свободата. Тревожността ни дава възможност за промяна, но и ни кара да се чувстваме неспокойни, неспособни да потърсим опора в никого освен в себе си. „Можем да сравним тревожността с виенето на свят. Когато окото погледне бездната, изпитваме виене на свят, което зависи както от окото, така и от бездната, защото бихме могли да не гледаме в нея. По същия начин тревожността е прилошаване, предизвикано от свободата.“ (Soren Kierkegaard, *Traite du desespoir*, Paris, Gallimard, 1988, p. 35.)

През първата половина на двайсети век се обръща особено внимание на телесните усещания като вън-

шен израз на емоционалните тревожни състояния на личността – това е благодарение на психоанализата и нейния подход към природата на човешкото страдание. В посочените случаи в книгата ми съм се опитал да покажа колко интимна е близостта между тялото и душата в изживяването на тревожността и как съвременният човек трябва да тълкува знаците, които тялото и подсъзнанието му пращат, за да разбира себе си и своите душевни състояния. Въпреки че тревожността няма конкретна, видима причина, която да я провокира, за разлика от страха, тя носи своите дълбоки послания, които човек е желателно да се учи да слуша, чува и разбира.

Темата за тревожността придобива особена актуалност днес, във време на пандемия, на съмнения, на лични драми от загуба на близки хора и липса на ясен отговор на всяко ниво за причините за случващото се с коронавируса. Точно тези съмнения относно възникването и разпространението му предизвикват депресивни реакции при много хора, особено при тези, които носят неразрешена емоционална проблематика в душите си от миналото си. В книгата си показвам, че тревожността, отключена в настоящето, без значение от поводите, се свързва с причините за тревожни състояния при всеки от нас, които идват от вече преживяното, но не достатъчно осмислено и осъзнато наше детство. Страхът от коронавируса и тревожните състояния, които той отключва, абсорбира всички видими и невидими травматични преживявания, през които човек е минал и носи будни в душата си. Същевременно свързвам тревожността на съвременния човек с опита му да изгради своя цен-

ностна система като възможност за самосъхранение, способност да постига професионално удовлетворение и самосъзнание за реално самочувствие. Убеждението на Спиноза, че отрицателните афекти като *страх* и *тревожност* могат да се преодолеят само от по-висши градивни афекти, като желание за обич и творчество, ми е помагало в търсенето на моя прочит на причините за тревожност в ежедневието.

Темата за тревожността, както и тази за агресията, ме е вълнувала много преди да настъпи пандемията. Книгата ми „Агресията в семейството“ само загатна за това колко са свързани агресията и тревожността като емоционални състояния. Тревожният човек е агресивен, винаги недоволен и неудовлетворен, търсещ причината за това най-често във външния свят. Агресивната личност е дълбоко тревожна, защото е загубила способността чрез езика да обясни природата на своите безпокойства.

Етимологията на термина „тревожност“ идва от латинското *angor*, което означава всичко онова, което органически ме притиска за гърлото. Тревожният човек описва по този начин своите неразположения – стягане в гърлото, трудност при вдишване, сърдечни оплаквания, болки в стомаха. Тревожността е афект, което недвусмислено говори, че на подсъзнателно ниво в човек се случват процеси, които са по-силни от него, потиснати са, неосъзнати са и подсъзнателно го заливат. Тревожността носи негативна и позитивна страна в себе си. Негативната е това, което всеки е изпитвал в момент на депресивно състояние – апатия, безразличие и необяснимо безпокойство. В положителен аспект тя е

потребността на човек да се събуди, да се свърже със себе си, да си направи равностойна на травмите от детството и да се дистанцира от проблемите, които са му били вменени от близките. Тя е опит на човек да се намери първо в детството и да разбере как близките му, без да го правят осъзнато, са разигравали чрез него собствените си емоционални конфликти.

В много езици „тревожност“ и „безпокойство“ изразяват почти идентични душевни състояния. Във френския език например малката разлика между тревожност (*angoisse*) и безпокойство (*anxiete*) се свежда до това, че тревожността е свързана с интимния свят на човека и неговите вътрешни източници на напрежение, докато безпокойството е насочено към външния свят, а причините се намират извън човека. На български не намирам разлика в асоциациите, които предизвикват тези два термина, поради което ги приемам за синоними. Моят анализ ще тръгва винаги от дълбинните душевни процеси в човека, без значение дали са предизвикани от вътрешни, подсъзнателни или външни, социални фактори.

Настоящият текст е насочен най-вече към мислещи и четящи хора на различна възраст, поради което съм се въздържал от употребата на строго специализиран професионален език. Често пъти използването на определена терминология има за цел излишно да усложни изложението, за да прикрие празнините на автора в осмислянето на зададената проблематика. Държа на простотата и яснотата на всяка фраза, като приемам това за особена необходимост от общуване чрез различни гледни точки по

темите, които ме вълнуват. Същевременно всички разказани истории илюстрират по безспорен начин разглежданите сюжети и начина, по който тревожността говори на всеки от нас. Получих съгласието на моите пациенти да говоря за техните преживявания, използвайки инициали с цел да запазя анонимността им. Така разговорът за тревожността стана искрен и автентичен.