Φυσιοθεραπευτήριο
Ε. Γεωργακόπουλος
Προορισμός, η ζωή σου.

Υπερανάλυση: όταν η σκέψη επιστρέφει διαρκώς στα ίδια

Μια συζήτηση έχει τελειώσει, αλλά για τον άνθρωπο που την επαναφέρει στο μυαλό του παραμένει ανοιχτή. Θυμάται μια φράση, αναρωτιέται πώς ακούστηκε, προσπαθεί να καταλάβει τι εννοούσε ο άλλος. Εξετάζει όσα ειπώθηκαν και όσα θα μπορούσαν να είχαν ειπωθεί. Κι ενώ φαίνεται να έχει σκεφτεί κάθε ενδεχόμενο, επιστρέφει λίγο αργότερα στην ίδια απορία.

Η υπερανάλυση μπορεί να αρχίζει ως προσπάθεια κατανόησης. Στην πορεία, όμως, η σκέψη επαναλαμβάνεται χωρίς να προσφέρει περισσότερη σαφήνεια. Η κούραση συνοδεύεται συχνά από μια επίμονη αίσθηση εκκρεμότητας: κάτι πρέπει να εξηγηθεί, να προβλεφθεί ή να διασφαλιστεί, προτού επιτραπεί η ηρεμία.

Πότε η σκέψη γίνεται υπερανάλυση

Η προσεκτική εξέταση μιας απόφασης έχει αξία. Το ίδιο και η επιστροφή σε μια δύσκολη εμπειρία, όταν χρειάζεται χρόνος για να κατανοηθεί και να αποκτήσει νόημα. Η διάρκεια, από μόνη της, δεν αρκεί για να χαρακτηριστεί μια σκέψη υπερβολική.

Το ερώτημα είναι πού οδηγεί αυτή η επεξεργασία. Προκύπτει μια νέα κατανόηση; Γίνεται δυνατή κάποια απόφαση, έστω προσωρινή; Ή επανέρχεται η αρχική αμφιβολία, με μεγαλύτερη εξάντληση;

Ένα σοβαρό ζήτημα μπορεί να απασχολεί κάποιον για μέρες. Η δυσκολία γίνεται πιο αισθητή όταν δεν μπορεί να απομακρυνθεί από αυτό ούτε για λίγο. Η προσοχή επιστρέφει εκεί στη δουλειά, στον ελεύθερο χρόνο, ακόμη και την ώρα που προσπαθεί να κοιμηθεί.

Η «υπερανάλυση», γνωστή και ως overthinking, είναι όρος της καθημερινής γλώσσας και δεν αποτελεί αυτοτελή ψυχιατρική διάγνωση. Στην επιστημονική βιβλιογραφία μελετώνται συγγενείς διαδικασίες, όπως η επίμονη ανησυχία και ο νοητικός μηρυκασμός. Η ανησυχία στρέφεται συχνά σε πιθανές μελλοντικές δυσκολίες. Ο μηρυκασμός αφορά συχνά γεγονότα που έχουν ήδη συμβεί, τις αιτίες και τις συνέπειές τους.

Οι δύο διαδικασίες μπορούν να συνυπάρχουν. Μια παλιά αποτυχία μπορεί να επανεξετάζεται διαρκώς και ταυτόχρονα να γεννά φόβο επανάληψης. Κοινό χαρακτηριστικό είναι η επαναλαμβανόμενη αρνητική σκέψη από την οποία ο άνθρωπος δυσκολεύεται να αποδεσμευτεί.

Η αναζήτηση μιας βεβαιότητας που δεν έρχεται

Ορισμένα ερωτήματα έχουν πρακτική απάντηση. Μια διευκρίνιση, μια πληροφορία ή η διόρθωση ενός λάθους μπορεί να κλείσει μια εκκρεμότητα. Άλλα ζητήματα περιλαμβάνουν αναπόφευκτα αβεβαιότητα. Η εξέλιξη μιας σχέσης και οι συνέπειες μιας επιλογής δεν μπορούν να προβλεφθούν πλήρως.

Όταν αυτή η αβεβαιότητα γίνεται δύσκολα ανεκτή, η περισσότερη σκέψη μπορεί να μοιάζει αναγκαία. Λίγη ακόμη εξέταση φαίνεται να υπόσχεται την επιθυμητή σιγουριά. Κάθε απάντηση, όμως, μπορεί να συνοδεύεται από μια νέα αμφιβολία.

Στη θεραπευτική διερεύνηση έχει σημασία τι κάνει την απάντηση τόσο απαραίτητη για τον συγκεκριμένο άνθρωπο. Μπορεί να φοβάται μια πραγματική συνέπεια, να δυσκολεύεται να εμπιστευτεί την κρίση του ή να ανησυχεί ιδιαίτερα μπροστά στο ενδεχόμενο ότι θα δυσαρεστήσει κάποιον. Η προσωπική του ιστορία και οι σημερινές του συνθήκες δίνουν περιεχόμενο σε αυτή τη δυσκολία.

Το περιβάλλον χρειάζεται επίσης να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη. Η εργασιακή ανασφάλεια ή μια οικονομική εκκρεμότητα δημιουργούν πραγματικούς λόγους ανησυχίας. Η προτροπή να σκέφτεται κάποιος λιγότερο μπορεί να τον αφήσει ακόμη πιο μόνο απέναντι σε όσα έχει να αντιμετωπίσει.



Η υπερανάλυση μέσα στις σχέσεις

Στις σχέσεις, η επίμονη σκέψη συχνά περιστρέφεται γύρω από την προσπάθεια ερμηνείας του άλλου. Ένα σύντομο μήνυμα ή ένας διαφορετικός τόνος φωνής αποκτούν βάρος. Ο αποδέκτης τους αναζητά ενδείξεις θυμού, απογοήτευσης ή απομάκρυνσης, χωρίς να διαθέτει απαραίτητα αρκετές πληροφορίες.

Εκεί έχει σημασία η διάκριση ανάμεσα στο γεγονός και στην ερμηνεία. Η σύντομη απάντηση είναι γνωστή. Ο υποτιθέμενος θυμός του άλλου παραμένει υπόθεση, μέχρι να υπάρξουν περισσότερα στοιχεία.

Η διάκριση αυτή μπορεί να επιτρέψει μια πραγματική συζήτηση. Μια ανησυχία εκφράζεται, μια διευκρίνιση ζητείται, η απάντηση ακούγεται. Η συνεχής εσωτερική επεξεργασία δεν προσφέρει την ίδια πληροφορία με την επαφή.

Βέβαια, η επικοινωνία απαιτεί και έκθεση. Κάποιος χρειάζεται να πει ότι πληγώθηκε ή ότι επιθυμεί κάτι διαφορετικό, χωρίς να γνωρίζει πώς θα ανταποκριθεί ο συνομιλητής του. Αυτή η δυσκολία έχει θέση στην ψυχοθεραπεία.

Αν υπάρχουν επαναλαμβανόμενη ασυνέπεια ή συμφωνίες που δε τηρούνται, η προσοχή χρειάζεται να στραφεί και σε αυτές. Η κατανόηση της υπερανάλυσης δεν συνεπάγεται αμφισβήτηση κάθε ανησυχίας. Μπορεί να βοηθήσει ώστε το ενδιαφέρον να μετακινηθεί από τις ατέλειωτες εικασίες προς το πώς βιώνεται η σχέση και τι χρειάζεται να ειπωθεί μέσα σε αυτήν.

Μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα

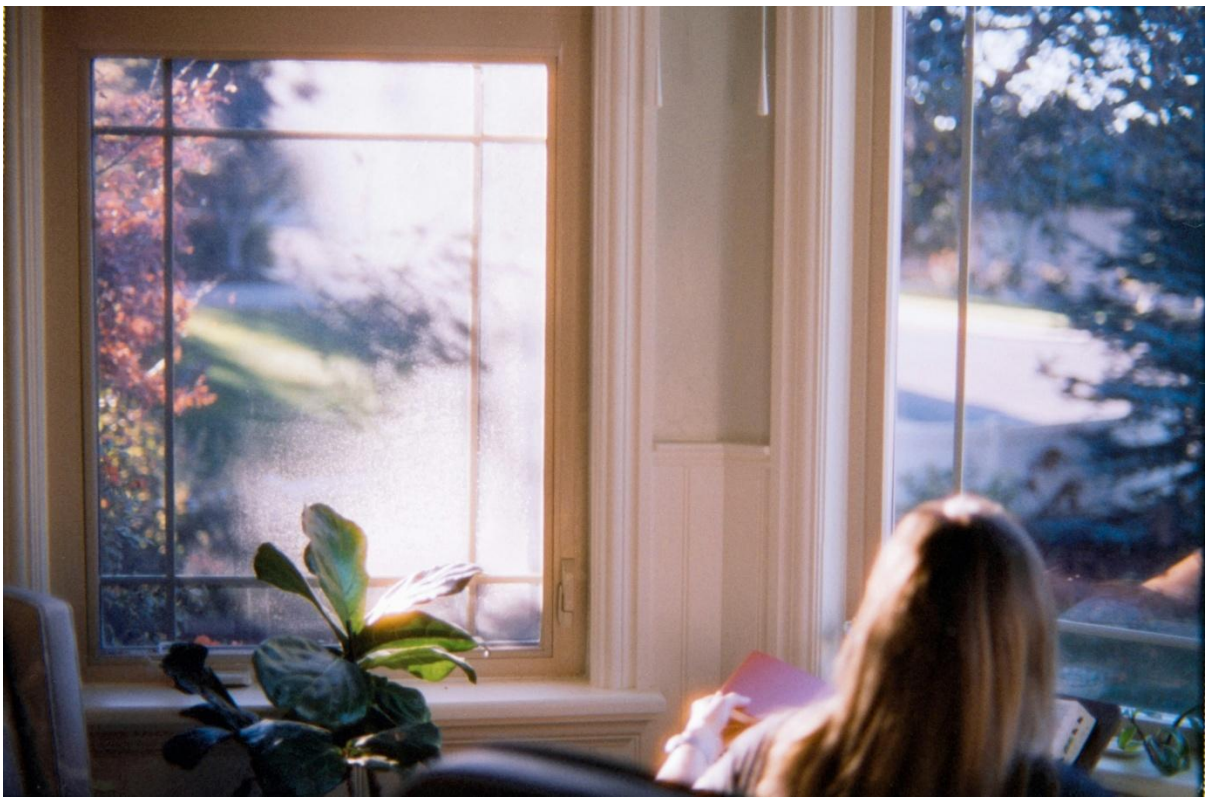
Ένα πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση της επανάληψης όσο συμβαίνει. Η ίδια υπόθεση επιστρέφει, χωρίς να έχει προστεθεί νέα πληροφορία. Η παρατήρηση αυτή μπορεί να γίνει χωρίς επίκριση· η δυσκολία αποδέσμευσης δε χρειάζεται να γίνει ακόμη μία αφορμή αυτοκατηγορίας.

Στη συνέχεια έχει αξία να εξεταστεί αν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ενέργεια. Μια παράλειψη ίσως διορθώνεται με ένα τηλεφώνημα. Μια εκκρεμότητα μπορεί να χρειάζεται χρόνο στο ημερολόγιο. Ο πρακτικός σχεδιασμός περιορίζει το αόριστο ερώτημα σε κάτι που μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Λίγες γραμμές στο χαρτί ενδέχεται να διευκολύνουν αυτή τη διάκριση: τι συνέβη, τι φοβάται το άτομο και ποιο μέρος του ζητήματος μπορεί να επηρεάσει. Χρειάζεται, πάντως, η καταγραφή να ολοκληρώνεται. Αν η ίδια ιστορία ξαναγράφεται επί ώρες, η επανάληψη μπορεί απλώς να έχει αλλάξει μορφή.

Η επιστροφή σε μια δραστηριότητα που απαιτεί προσοχή, μια συζήτηση ή ένας περίπατος μπορούν επίσης να δοκιμαστούν. Η ανησυχία δεν είναι απαραίτητο να έχει εξαφανιστεί για να συνεχιστεί η ημέρα. Αν η σκέψη επανέλθει, η προσπάθεια αφορά την επαναφορά της προσοχής στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μια ακόμη επιλογή είναι ο ορισμός ενός σύντομου διαστήματος της ημέρας για την εξέταση των προβληματισμών. Όταν μια ανησυχία εμφανίζεται νωρίτερα, μπορεί να σημειώνεται για εκείνη την ώρα. Αυτές οι προσεγγίσεις χρειάζονται δοκιμή και προσαρμογή. Αν γίνονται πρόσθετη πίεση ή δεν επαρκούν, υπάρχει λόγος να αναζητηθεί επαγγελματική καθοδήγηση.



Πότε η ψυχοθεραπευτική υποστήριξη έχει θέση

Η ανάγκη για βοήθεια σχετίζεται με τη δυσφορία και με το πόσο περιορίζεται η ζωή. Η συστηματική διαταραχή του ύπνου, η δυσκολία συγκέντρωσης, η αποφυγή αποφάσεων και η επιβάρυνση των σχέσεων αποτελούν λόγους για αξιολόγηση.

Η έρευνα συνδέει την επίμονη ανησυχία και τον μηρυκασμό με το άγχος και την κατάθλιψη. Αυτό δεν αρκεί για διάγνωση σε κάποιον που υπεραναλύει. Χρειάζεται να εξεταστούν η συνολική εικόνα, η διάρκεια της δυσκολίας και οι συνθήκες στις οποίες εμφανίζεται.

Μελετημένες ψυχολογικές παρεμβάσεις μπορούν να μειώσουν την επαναλαμβανόμενη αρνητική σκέψη, με διαφορετικά αποτελέσματα ανάμεσα στις μελέτες. Η επιλογή της υποστήριξης χρειάζεται να λαμβάνει υπόψη τόσο τις ανάγκες του ανθρώπου όσο και την τεκμηρίωση της προτεινόμενης παρέμβασης.

Η θεραπευτική συνάντηση και η προσέγγιση Gestalt

Στην ψυχοθεραπεία, η κατανόηση αρχίζει από τον τρόπο με τον οποίο το πρόβλημα βιώνεται. Η ίδια περιγραφή μπορεί να αφορά διαφορετικές εμπειρίες, γι’ αυτό η θεραπευτική συζήτηση χρειάζεται χώρο για την ιστορία και τον ρυθμό του θεραπευόμενου.

Στην προσέγγιση Gestalt ιδιαίτερη θέση έχει ό,τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της συνάντησης. Καθώς περιγράφεται μια διαφωνία, μπορεί να διερευνηθούν το συναίσθημα που αναδύεται, η ένταση που παρατηρείται στο σώμα ή κάτι που έμεινε ανείπωτο. Το νόημά τους αναζητείται μαζί με τον θεραπευόμενο, χωρίς προκαθορισμένες ερμηνείες.

Αν η σκέψη περιστρέφεται διαρκώς γύρω από το αν κάποιος απογοητεύτηκε μαζί του, η διερεύνηση μπορεί να σταθεί στο πώς βιώνει αυτό το ενδεχόμενο. Τι θα ήθελε να εκφράσει; Πόσο χώρο αισθάνεται ότι έχει για τη δική του επιθυμία; Η κατεύθυνση της δουλειάς προκύπτει μέσα στη συνάντηση και συμφωνείται μαζί του.

Σταδιακά, μέρος της θεραπευτικής δουλειάς μπορεί να γίνει η δυνατότητα να προχωρά κάποιος χωρίς να έχουν απαντηθεί όλα. Να παίρνει μια απόφαση με όσα γνωρίζει και να επιτρέπει την αναθεώρησή της. Η αμφιβολία μπορεί να παραμένει, χωρίς να καθορίζει κάθε επόμενο βήμα.

Ε. Γεωργακόπουλος — Φυσικοθεραπευτής – Ψυχοθεραπευτής

Γραφείο Ψυχοθεραπείας: Σοφοκλή Βενιζέλου 14, Πέραμα