

「症状を甘やかすことに疲れた」



ケイト・S

人混みが苦手なケイトは、夫と一緒にドッグレースに行くことで自分の筋肉を鍛えています。先日、席が取れず、一晩中立っていなければならないことに、ケイトは耐えられないと思いました。彼女は心臓の動悸やめまいを感じ、倒

れてしまうと思った

のです。しかし、彼女はそれらの症状が自分の不安に関連していることに気づきました。症状は不快ではあるものの危険ではなく、恐ろしいことは何も起こらないと分かったのです。さらなる練習として、彼女は夫の馬券（犬券）を買うために列に並ぶことさえしました。

リカバリーを始めてから自分がどれほど変わったかを指摘する際、ケイトは「もう症状を甘やかすことに疲れた」と述べました。

ロー博士のコメント：

この例は簡潔で中身が豊富であり、特にコメントを必要としませんが、私はケイトの「もう症状を甘やかすことに疲れた」という表現の見事さに興味を持ちました。「疲れた」というフレーズは「うんざりしている」や「もう必要ない」という意味を含んでいると私は解釈しています。また、「症状を甘やかす」という表現は、神経の不調を取り扱い、それを抑制のない感情表現や過度のヒステリーにまで発展させる傾向を指しているのでしょう。すべては、ユーモアのある新鮮な視点を表しており、ユーモアの本質は自分自身をあまりにも真剣に捉えないことです。ケイトが過去の反応を「症状を甘やかす」と呼ぼうとするならば、少なくとも彼女は過去をユーモアを持って見られるようになった証拠です。そして、人が過去の愚行を笑う用意があるならば、現在の愚行にも同じユーモラスなアプローチをすることができるでしょう。神経症の患者にとって、それは自己妨害や自己診断、自己甘やかしを意味します。神経症状の最良の治療法はユーモアであり、それらを真剣に受け取らないことです。

“Tired of Pampering Symptoms”

Kate S.-

Kate, who fears crowds of people, has been *making her muscles work* by attending the dog races with her husband. The other night they were not able to get seats and Kate felt that she could never stand up for the whole evening. She had palpitations and dizziness that she felt sure she was going to faint. Then she realized that her symptoms were related to her anxiety. They were *distressing but not dangerous* and that nothing dreadful was going to happen. She even stood in line to place her husband's bets as further practice.

In pointing out how much she has changed since she started to practice Recovery, Kate mentioned that she is now tired of pampering her symptoms.

Dr. Low's Comments:

This example is succinct and meaty and requires no comment, except that I was intrigued by the exquisitely apt and striking expression that Kate “is now tired of pampering her symptoms.” I take it that the phrase “I am tired” *means* “I am disgusted with” or “I have no further use for,” and that the phrase “pampering symptoms” refers to the tendency to process a nervous complaint and to work it up to unrestrained emotionalism and boundless hysteria. All of it represents a refreshing sense of humor, because the essence of humor is *not to take one's dear self too seriously*. And if Kate is likely to call her past reactions by the name of “pampering symptoms” she gives every evidence that, at the very least, she can now view her past with a sense of humor. And if a person is ready to laugh at his or her past imbecilities, he or she can be depended on to making their humorous approach to their present imbecilities which, in the case of a nervous patient, mean sabotaging, self-diagnosing and self-

pampering. The best cure for nervous symptoms is humor, that is, the refusal to take them seriously.