Автор: admin
05.08.2011 19:18 - Обновлено 29.10.2014 09:12

# Зачем нам тревога? Неопределенность, неизвестность, непредсказуемость...

Тревога – базово – очень нужное чувство... Это напряжение в идеале предназначено сигналить нам о приближении опасности, дискомфорта, об усложнении ситуации.

В своем нормальном виде это переживание мобилизует защитные механизмы, дает дополнительную энергию для разрешения опасной в нашем представлении ситуации.

Но, думаю, нам интересно порассуждать о болезненных, чрезмерных проявлениях этого чувства...

Лучше всего, на мой взгляд, о повышенном уровне базовой тревоги написала Карен Хорни в своей «Невротической личности нашего времени». Эту книгу легко можно найти в Инете и скачать. Я вам свое понимание попробую изложить.

Человек – по сути – часто испытывает враждебность к себе подобным. Но по всем нормам воспитания и морали наша враждебность оказывается под запретом.

Аффекты гнева, злости, недовольства начинают вытесняться. Энергии в этих эмоциях очень много, в сознании они блокируются, но их заряды продолжают жить в бессознательном... Вытеснение гнева порождает в точности то состояние, которое характерно для тревоги: чувство беззащитности, бессилия перед ощущаемой непреодолимой опасностью, угрожающей извне. Запрещаемая себе враждебность легко приписывается окружающим (механизм проекции). Мир окрашивается в такие… пугающие оттенки. И человеку требуется все больше энергии и сил «противостоять» этому пугающему и враждебному миру. Его – окружение – и мир надо изо всех сил контролировать и быть готовым «практически ко всему»…

И чем больше человек старается быть доброжелательным, «белым и пушистым» – невзирая на ситуацию и лица – тем больше он попадает в избыточную тревожность. И тем легче он соглашается с тем, что кругом полно «гадов и сволочей»…

И еще одна формула мне подошла – нереализованное «по месту» возбуждение «скисает» в тревогу. Представьте себе, что вам кто-то сильно досаждает, злит вас, возбуждает разные – в том числе и положительные – эмоции, но у вас нет возможности свою сильную эмоцию реализовать здесь и сейчас в контакте. Вам может быть страшно злиться на ценного для вас человека или стыдно показать ему (ей) свое возбуждение, интерес, или еще что-то…

Например: мне очень хочется позвонить любимому, но я точно знаю, что «хорошие девочки должны быть гордые» и самой звонить – фи! Я буду терпеть, проверять телефон каждые пять минут, сердиться – злиться на него, гада последнего(!) – и в конце концов легко получу тревожное состояние по поводу своей ценности, например... Или начну тревожиться по поводу – а как он там? Жив ли?

Тревога связана с неизвестностью и неопределенностью. Каждый человек в фоновом режиме имеет определенный уровень тревоги, связанный с тем, что жизнь непредсказуема.

Но еще в начале статьи мы договорились обращать внимание на тревогу чрезмерную, малоадекватную твоему «здесь и сейчас». Как с ней обходиться? Конечно, в порядке самоанализа задаться вопросом – что может мою тревогу облегчить? Какие мои выборы в восприятии, в моих реакциях, в моем поведении? Готов ли я встречаться с новым, тревожащим меня опытом жизни, или единственный способ справляться с тревогой для меня – отказ от спонтанности и действие по привычным, отработанным годами, фиксированным схемам?

Достаточно ли у меня веры в себя для принятия факта неопределенности жизни? Или в попытках избежать тревоги я буду изо дня в день осуществлять только один и тот же из множества вариантов выбора? Который когда-то меня выручил? И последствия которого мне так хорошо известны?

Скуушно как-то… Да, предсказуемо, вроде. Но скуушно. И предсказуемость эта вполне иллюзорная. Жизнь ведь все равно проконтролировать невозможно… По определению.

Вот и остаешься тревожный. И к тому же еще и скучный. Живешь «по накатанной». Без взлетов и падений.

Так может пусть она будет – эта тревога – свежая, острая, каждый раз мобилизующая нас для встречи с новизной? А?

Автор - Ирина Лопатухина
Источник