

detkityumen.ru

Этот опасный мир, или почему мы тревожимся

Выключили ли мы уют? А если нет? Как отпустить ребенка одного в школу? Вокруг столько опасностей! Мы постоянно тревожимся. Когда эта тревога, что называется, в «границах нормы», а когда начинает мешать жить? Отвечает Евгения Андреева, семейный психолог, гештальт-терапевт.

– Тревожность – это всегда плохо?

– Некоторый уровень тревоги есть у всех людей. Это состояние, присущее человеку.

Тревога, которую мы в моменте начинаем чувствовать, может быть сигналом к тому, что какая-то потребность начинает становится актуальной, но пока ещё не дифференцирована. Мы начинаем ориентироваться, можем обнаружить своё намерение что-то сделать, почувствовать какой-то дефицит.

Люди могут иметь различный фоновый уровень тревоги. А также могут иметь больше или меньше способов её регулировать. Чем больше у меня хороших способов не бороться с тревогой, а себя успокаивать или организовывать для себя поддерживающую среду, тем мне комфортнее и тем свободнее я могу проявляться в различных жизненных ситуациях.

Тревога, как правило, является следствием того, что контакт человека с реальностью прерван.

Например, мама наблюдает за ребенком, который карабкается по лестнице на детской площадке. Она тревожится, думает о том, что малыш может оступиться, упасть, травмироваться. В этот момент в своём воображении она уже видит эту ситуацию и начинает переживать её как уже происходящую, с тем же спектром чувств. В этот момент ее контакт с реальностью, с тем, что на самом деле происходит, ослабевает. Она плохо видит, плохо слышит, плохо замечает, что есть на самом деле, насколько ловок ребенок, крепко он держится или нет.

– Когда тревожность начинает мешать?

– Когда начинает быть чересчур интенсивной, становится помехой в реальных ситуациях в жизни, влияет на поведение человека. На телесном уровне она может проявляться, например, в виде панических атак, когда есть желание очень сильно контролировать свое состояние, есть страх потерять контроль над своим телом и не очень понятно человеку, какие переживания приводят к появлению симптома.

Бывает, у человека уровень тревоги изначально высокий, но он хорошо адаптирован к ней. Тогда для окружающих это может быть не сильно заметно.

А может быть, жизнь устроена так, что есть возможность канализировать свою тревогу в какую-то деятельность.

Ведь если я чем-то занят, то это довольно большая определённая, порядок, ясность что и когда будет происходить. От этого явно спокойнее.

А если у трудоголика выдался неожиданно выходной день, вот тут наступает полная неопределённость и, как следствие, тревога. Так как энергия, которая есть в достаточном количестве, не может быть реализована в привычных вещах, а чего-то нового нет. Тогда выходной это стихийное бедствие, которое нужно пережить.

Сложность тревожного состояния в том, что, по сути, это некоторое возбуждение, у которого пока нет никакой формы, знака... Оно пока не превратилось в какое-то намерение или желание. Для того чтобы это произошло, нужно проделать некоторую внутреннюю работу.

– Со временем чувство тревожности усугубляется?

– Необязательно. Мы беспокоимся о том, чего ещё нет в реальности. В этот момент, как я сказала, мы плохо с этой реальностью контактируем. Если нам удастся этот контакт восстановить, то мы можем посмотреть на ситуацию, в которой находимся, и постараться сделать так, чтобы она стала комфортнее или безопаснее для нас.

Вернёмся к приведённому выше примеру про маму с ребёнком.

Мама тревожится и в этот момент ребёнка не очень хорошо замечает, значит, в этот момент не очень возможно малышу на неё опереться. И если ребёнок и вправду оступился, то происходит подтверждение того, что ситуация опасна. Ребёнок, реагируя на мамино состояние, заражается этой тревогой и воспринимает её как некое послание: мир опасен!

Для мамы же то, что ребёнок оступился, как будто подтверждает её картину мира, и нет никакого повода её подвергнуть критике.

Хорошо, если маме удастся в момент тревоги заметить разницу между её фантазией и тем, что происходит в реальности. Например, увидеть, что малыш не упал, крепко держится...

А также важным шагом в этой ситуации будет попробовать свою тревогу каким-то конструктивным способом выразить. Например, подойти и подстраховать его, подойти (а не кричать!) и сказать, например, куда ему лучше ножку поставить, а куда ручку.

Если я могу найти какую-то форму для выражения своей тревоги, тогда я могу воспринимать себя как активного участника ситуации, того, кто может на что-то влиять. Тогда уровень тревоги будет снижаться.

– То есть все-таки можно избавиться от тревожности?

– От тревоги как формы некоторого возбуждения нет. От повышенной тревожности – да, если повышать осознанность, способность присутствовать в настоящем моменте. Чем больше человек может остановить себя в актуальном моменте, лучше себя осознавать, видеть более реально то, что вокруг него происходит – ситуацию, других людей, – тем больше он находится в контакте с собой и миром и меньше чувствует тревоги.

В терапии, когда мы работаем с тревожными клиентами, мы не работаем конкретно с тревогой, у нас нет именно такой задачи – говорить про тревогу. Мы работаем со способом адаптации человека к какой-то его жизненной ситуации, с тем, как он взаимодействует со средой, в которой он находится, насколько он в ней присутствует, что

он видит, что замечает. Стараемся помогать ему в том, чтобы он как можно больше был здесь и сейчас, потому что именно здесь и сейчас что-то происходит на самом деле. Того, что было в прошлом, – уже нет, то, что будет, – это всего лишь наши фантазии.

Чем лучше человек начинает удерживаться в том, что есть сейчас, а не в своих фантазиях или в своих воспоминаниях, тем лучше он научается обращаться со своей тревогой.

– Если тревожность касается каких-то действительно опасных вещей. Вот, допустим, человек боится, что не выключил утюг. Что ему, возвращаться домой с полдороги или попытаться подавить тревогу? А вдруг утюг действительно не выключен?

– Бывает, мы, и правда, что-то забываем. Но если это беспокойство повторяется каждый раз, когда человек выходит из дома, то есть становится навязчивыми мыслями, то мы имеем дело с высокой тревогой, это всего лишь её проявление.

А проверять, выключен ли утюг, закрыта ли дверь, можно долго, только эти действия являются проявлением тревоги, но не снижают её, по большому-то счёту.

Бывает, что супруги начинают ссориться из-за мелочей, кто-то не убрал со стола, кто-то не закрыл за собой дверь. Как правило, это проявления какого-то большего напряжения, скрытого и о котором сложно говорить. И задача терапевта – помочь людям перейти от вещей поверхностных к тому, что действительно их беспокоит.

Так и здесь. Мы говорим не столько о том, почему человек проверяет этот утюг, а что происходит с жизнью человека, который постоянно его проверяет. Какая ситуация вызывает столько беспокойства.

Может быть, человек себя очень сдерживает в своих проявлениях, сдерживает свою природную агрессивность, у него много запретов, в том числе связанных с выражением эмоций. Тогда сдержанное возбуждение превращается в тревогу, контакт со средой нарушается, и человеку сложно оценивать насколько, например, безопасна реальность в настоящий момент.

То есть симптом говорит о том, что человек дезадаптирован, а каким образом и в какой точке, мы определяем индивидуально, разговаривая с человеком о его жизни и его переживаниях.

Если уровень тревожности очень высокий, такой, что нарушается функционирование человека в повседневной жизни, нарушается его сон и физическое самочувствие, то лучше обратиться к психиатру, пройти обследование. Медикаментозное лечение может на время стабилизировать состояние, но таблетки не меняют наши способы присутствия в здесь и сейчас.

Поэтому психотерапия также важна.

– Но что все-таки делать тревожным родителям, чтобы не «заразить» ребенка?

– Важно понимать, что какие-то вещи вас могут тревожить, но это не означает, что они происходят или обязательно произойдут.

Мы не можем оградить наших детей от всех опасностей мира. Более того, важно, чтобы ребёнок учился справляться с чем-то посильным сам.

Если мы учимся чему-то, то всегда сначала делаем это плохо. Задача родителя распознать, когда нужна помощь и сделать это.

Если же мама волнуется или тревожится в какой-то ситуации, то останавливать ребёнка от действий не очень продуктивный способ.

Мы можем детей все время держать возле себя, и тогда их развитие будет затруднено. В крайних случаях мы получаем взрослых людей, которые живут с родителями и совершенно не приспособлены справляться с трудностями и брать на себя какую-то ответственность.

Мы можем пугать детей опасностями, поджидаящими их. А можем заметить, что есть собственная тревога, из которой мы говорим.

Мы можем сказать о своей тревоге: я волнуюсь и тревожусь, когда ты так поздно гуляешь.

Мы можем предложить своему ребёнку какие-то рекомендации, как действовать в той или иной ситуации. Например, рассказать какие сложные моменты могут возникнуть в момент его прогулки и как можно действовать в них.

– Если один из членов семьи тревожный, а другой, наоборот, спокойный до безразличия?

– Семья – это некоторая система. Если мама берет на себя ответственность за уроки ребёнка: а не забыл ли он сделать все уроки, а вдруг он не сделал, а вдруг он в портфель все не положил, то самому ребёнку беспокоиться об этом уже нет необходимости.

Часто родители жалуются, что ребенок ни о чем не заботится, ждут, что он возьмет на себя ответственность, и тогда они спокойно могут расслабиться и отпустить контроль. Как правило, так не бывает. Пока я что-то делаю, пока выполняю конкретную функцию, у другого человека нет необходимости это делать.

Если я считаю, что это дело моего ребенка, хотя, понятное дело, хочу, чтобы он хорошо учился, то перестану брать ответственность на себя.

Сначала это тревожно, но важно постепенно учить ребёнка брать на себя ответственность, а взрослому её действительно передавать. Не на словах, а в действиях.

Если мы говорим о повышенной тревожности, как о некоторой особенности одного из партнеров, то, очевидно, это будет влиять на характер семейных взаимоотношений.

Тому, кто тревожится, нужно успокоение, важно, чтобы другой член семьи как бы принял его тревогу, выдержал, не заразился ею сам. Тогда он успокаивается, но так как это некоторая хроническая ситуация, то она бывает сложна для обоих участников.

Бывает не так страшно, если тем, кто успокаивает, является взрослый человек, супруг например. Сложнее, если эту функцию возлагают на ребенка.

Например, ребенок волнуется из-за чего-то, но если он поделится с мамой своими переживаниями, то мама начинает тревожиться больше ребенка. Она не может его поддержать, а скорее, сама оказывается тем человеком, кому нужно успокоение. Часто дети тогда становятся во взрослую позицию, оберегают родителей от

тревог, стараются быть для них удобными и не беспокоить, но следствием этого является детское одиночество.

Хорошо, когда рядом с детьми есть взрослые, которые могут быть контейнерами, вмещающими в себя разные сложные чувства и переживания ребенка. По сути, взрослый может заметить состояние ребенка, может как-то его назвать и назвать ребенку словами то, что с ним происходит.

Когда мама говорит: «Да, я вижу что ты волнуешься, я понимаю, что ты волнуешься перед экзаменом, ты хочешь получить хорошую оценку. Давай посмотрим, что мы можем сделать для этого». Это эмоциональная работа по принятию и контейнированию тревоги ребенка.

Постепенно ребенок может сам это делать для себя. И взрослый человек может сам это делать для себя. Когда он беспокоится, например, он может как будто стать родителем самому себе. Если он не может, то хорошо, когда есть близкие люди, которые поддержат. Либо какой-то период времени эту поддержку осуществляет психотерапевт. Постепенно человек научается самоподдержке, когда может лучше ориентироваться в своем состоянии, дифференцировать его, находить что-то, что в данный момент ему подходит и может облегчить его состояние.

– Тревожность может перерасти в фобию?

– Причины возникновения фобий могут быть разные, есть генетические особенности, наследственность, особенности темперамента, сложности адаптации к определенным жизненным ситуациям. А чаще – некоторое взаимодействие разных факторов. Как я уже сказала, если состояние становится острым, необходимо консультироваться со специалистом, психиатром, неврологом, психотерапевтом.

Беседовала Оксана Головки

по материалам сайта www.matrony.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/3062/