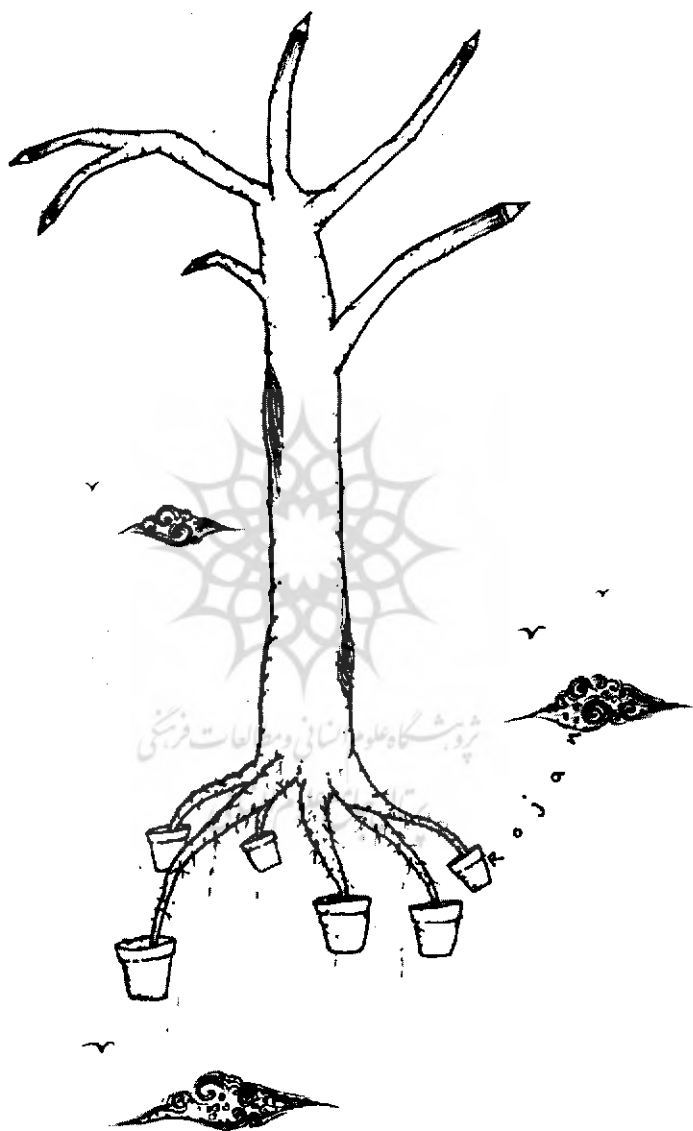


اضطراب، هیجانی طبیعی و حتی ضروری است* آلن براکونیه. ترجمه زهرا وثوقی

۱۸۱ نگرانی، برخلاف میل و ناخواسته بروز کرده، موجب بیداری و برانگیخته شدن خلاقیت یا بهره‌برداری از آن می‌شود. در دنیای نامطمئن شروع این هزاره، فجایع زیست‌محیطی، دگرگونی‌های اقتصادی و تهدیدهای تروریستی به هراسمان دامن می‌زنند. در برابر ناشناخته‌ها، هرکس در پی راه‌حلی برمی‌آید. از بیم برتری یافتن ناشناخته‌ها، بی‌وقفه آینده را پیش‌بینی می‌کنیم. با این همه اضطراب هیجانی طبیعی و حتی ضروری است که پیش از این از مادر برابر درندگان حمایت کرده و بدون آن قادر به مراقبت روزمره هم نمی‌شدیم. بنابراین دست کم کمی نگران هستیم. زیرا نگرانی «نشانه دل‌واپسی» درونی در برابر تشویش‌های باطنی است (مرگ، رها شدن، تنهایی و مسائل جنسی) که کاملاً شناسایی‌شان نکرده‌ایم، برخلاف ترس که در آن خطر بیرونی و شناخته شده است. نوزاد شیرخوار با جیغ زدن برای آگاه کردن والدینش واکنش نشان می‌دهد؛ بزرگتر که می‌شویم من درونی ما پیامی را به وجودمان می‌فرستد تا نظم مورد تهدید برقرار شود. از این عشقی که اطمینان خاطر به همراه دارد، فرد نگران کودکی باقی می‌ماند که آرزو می‌کند از خطرات زندگی محافظت شود. او در



خود و در اطرافیان‌ش نشانه‌هایی را جستجو می‌کند که تداعی‌کننده این اطمینان خاطر باشند. برای تمامی افراد نگران، فرونشاندن هراس‌ها، روبه‌رو شدن مستقیم و بی‌واهمه با آنها - حتی نقص‌هایشان را از آنها یافتن، سبب کاهش اهمیت هراس می‌شود تا به مراقبت دائم از خود پایان دهند - افزایش معنویات و خلق و خو، بهترین راه علاج است. در برابر این احساس که به طور مداوم و ناراحت‌کننده‌ای اضطراب وجودمان را فراگرفته - مانند مورد نگرانی افراد معروف، روانکاوی از نظر من به کارگیری راهی برای رسیدن به ریشه‌های نگرانی است. ♦♦



* "L'angoisse est Une émotion normale et même indispensable" / Alain Braconnier

آلن براکونیه، روان‌پزشک و روان‌شناس است که، آبی‌های روح، اضطراب کودکی، اضطراب بزرگسالی و اخیراً افراد نگران معمولی یا معروف را به چاپ رسانده است.

