**«Тримай мене міцно». Про важливість підтримки у критичні моменти життя**

Результати експерименту, який проводили в кардіологічному шпиталі у Сполучених Штатах, показали, що ті пацієнти, яких в останні хвилини перед операцією супроводжували чоловік чи дружина, набагато краще переносили наркоз, саме втручання було успішнішим, а подальше одужання – легшим.

 Терпляча, приязна і часто німа присутність іншої людини у критичній ситуації є надзвичайно цілющою, бо має просту підставу – біологічний та емоційний ресурс прив’язаності.

Особливо йдеться про ті ситуації, які стосуються захворювань і змушують нас почуватися тілесно вразливими й під загрозою.

За таких обставин точка опори зсередини виноситься назовні, всередині залишається розгубленість, назовні скеровуються всі наші сподівання, а також всілякі доречні й недоречні претензії.

Таке розвертання векторів, а також емоційно перебільшене і дуже заряджене ставлення викриває дитячу наївну безпорадність.

Тому інша людина є тим, хто допомагає нам регулювати стрес, гасити емоційні бурі, почуватися безпечно і відновлювати снагу, щоб витримати та здолати виклик.

У цьому, власне, й полягає суть емоційної підтримки.

Підтримка означає передусім уважну присутність, фізичну й емоційну, тобто в потрібний момент опинитися поруч, бути в полі зору, не загострювати ситуацію власним афектом, бути на боці того, хто потребує, дозволити йому розрядити на собі нестерпні гнітючі емоції – іноді вони виходять відчаєм і слізьми, іноді докорами, нападками, іноді безглуздою панікою.

У критичних ситуаціях дитяче «Я» замість розумних слів шукає дотику.

Злякавшись, дитина в нормі біжить до мами, щоб, як мавпеня, чіпко вхопитися у волохату мамину шерсть, і таке наближення приносить їй полегшення і відчуття, що нема ніякої біди, а якщо є, то все мине, все обійдеться, бо мама поруч.

Мама таким способом забезпечує психологічний імунітет дитини, а насправді також фізичний.

У дорослому віці еквівалентом такого цілющого тілесного контакту є обійми, а також тримання за руки.

У психології катастрофи найдієвіша техніка першої допомоги потерпілим полягає в тому, щоб закласти і стиснути їхню долоню довкола власного зап’ястя і таким чином дати їм постійно відчувати биття свого пульсу.

Ніщо так не заспокоює, як ритм серцевих ударів, бо він знайомий нам із давніх-давен, коли ми ще були з мамою одним цілим.

На жаль, наше здоров’я не застраховане, і наша міцність полягає якраз у тому, що маємо довкола себе надійних близьких людей і можемо розраховувати на їхню вчасну присутність.

*Ольга Яскевич, психологиня, психотерапевтка.*