

# Вебінар 2

## Міфи про емоції





## ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

## ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



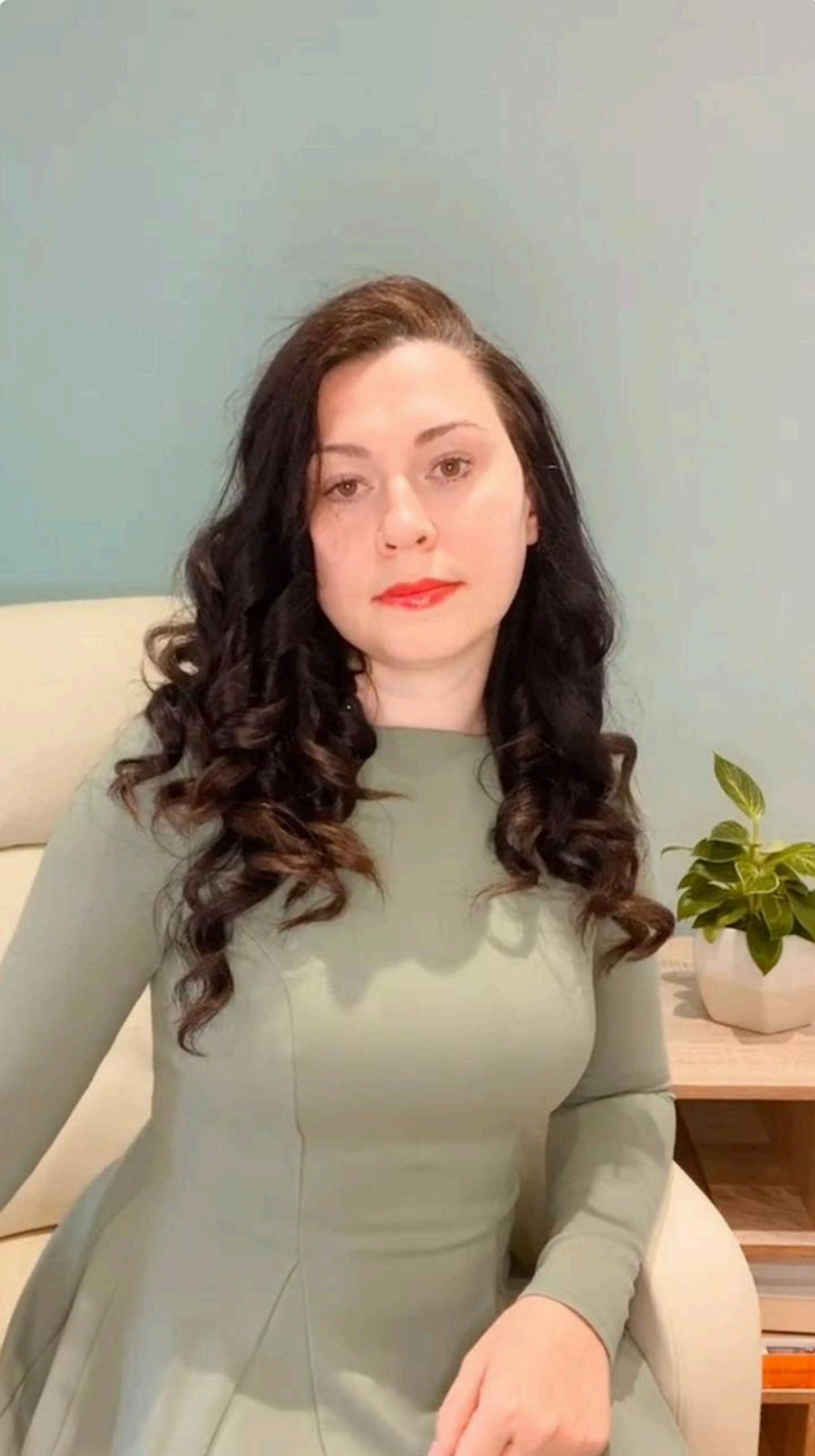
MENTAL HEALTH



# Формати психологічної допомоги

## ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ ПОСТИ
- ВЕБІНАРИ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



**Автор: Ольга Войчук**

Практикуючий психолог, тілесний терапевт у методі Соматичного переживання, юнґіанський консультант, сімейний консультант у методі позитивної психотерапії.

*Все нове та невідоме нас лякає і закликає мозок пояснювати це доступним для віку способом.*

*Еволюційно природа створила так, що невідоме має викликати страх, тоді шанси на виживання підвищуються.*

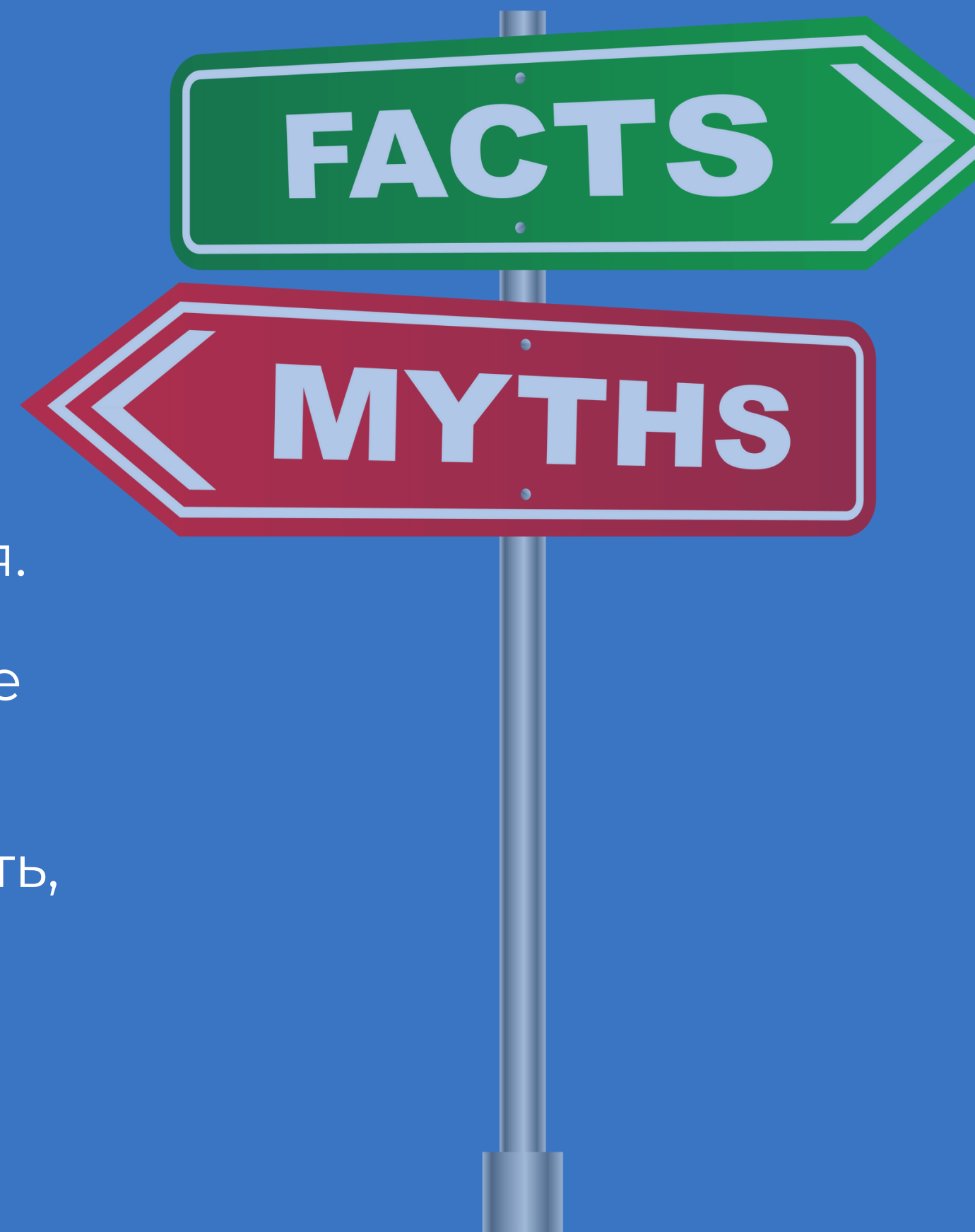
Захист відбувається там де ми більше всього відчуваємося не захищеними.



Питання: чого, на вашу думку,  
емоції можуть бути небезпечними?

# Міфи про емоції

1. Емоції будуть відчуватися безкінечно. Те що викликає в мене емоцію ніколи не зміниться!
2. Раз я так відчуваю, значить так воно і є.
3. Емоції вбивають. Негативні думки справджуються.
4. Якщо я відчуваю щось погане, значить я поганий.
5. Якщо я відчуваю страждання, сум, то я слабкий/не гарний/не чоловік/ не жінка/поганий.
6. Якщо я не буду відчувати негатив я не буду негативною людиною, і мене полюблять, приймуть, не відвернуться.
7. Якщо я відчуваю безсилля, значить я не зможу змінити це ніколи.



# Міфи про емоції/дитяча логіка емоцій

- Краще взагалі нічого не відчувати. Дисоціація – втрата контакту з почуттями, емоціями, тілесними відчуттями

- Нескінченність емоцій

- Я поганий, раз я так відчуваю

- Мене покинуть, якщо я буду це відчувати

- «Якщо я так відчуваю, значить щось зі мною не так».



- Незмінність подій, що викликали емоції: «Так тепер буде завжди!»

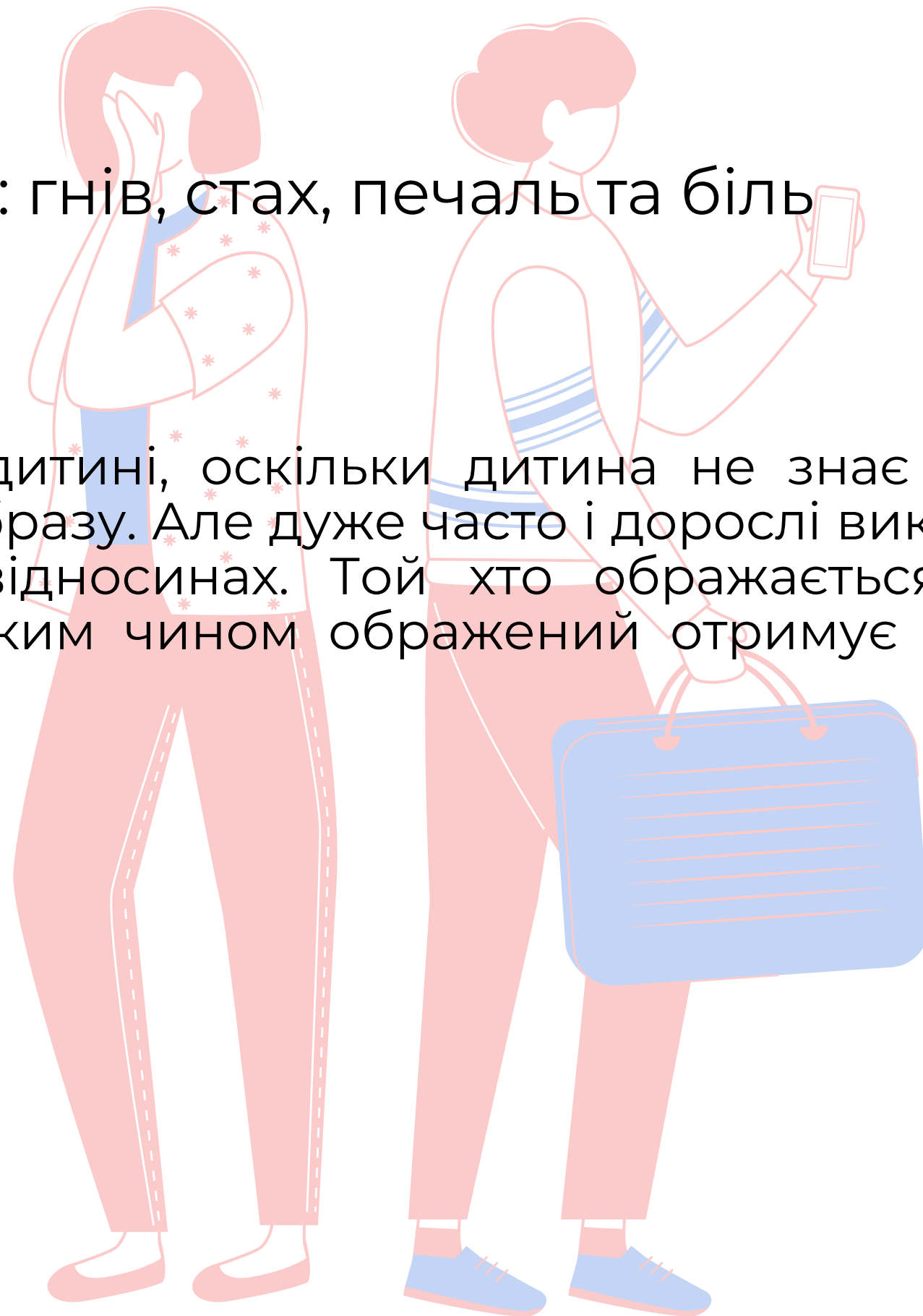
- Мене не будуть любити, якщо я буду це відчувати

- «Я нізащо не витримаю це знов, тому не допущу цього переживання»

# Образа

є комплексом почуттів: гнів, стах, печаль та біль

Вона більше притаманна дитині, оскільки дитина не знає як вирішувати свої проблеми, що викликали образу. Але дуже часто і дорослі використовують образу як інструмент впливу у відносинах. Той хто ображається викликає почуття провини у винуватого і таким чином ображений отримує те що хоче шляхом маніпуляції.



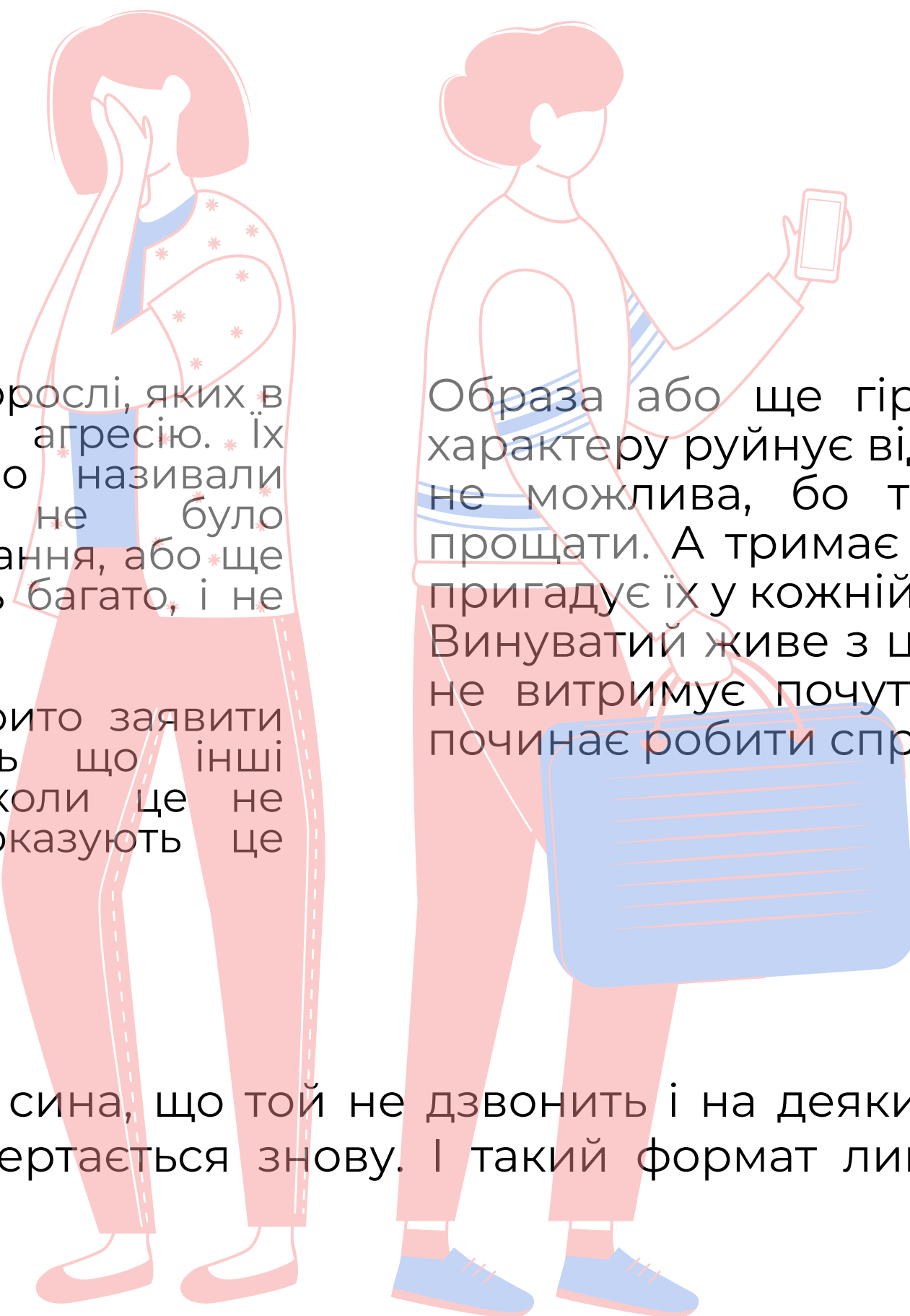


# Образа

Образу часто використовують ті дорослі, яких в дитинстві карали за проявлену агресію. Їх могли карати або фізично або називали поганими/неслухняними... Їм не було дозволено говорити про свої бажання, або ще гірше, їх сварили, що вони хочуть багато, і не варті тих бажань.

Часто такі люди не можуть відкрито заявити про свої бажання, і очікують що інші здогадаються і дадуть це. А коли це не трапляється, ображаються і показують це якимось чином.

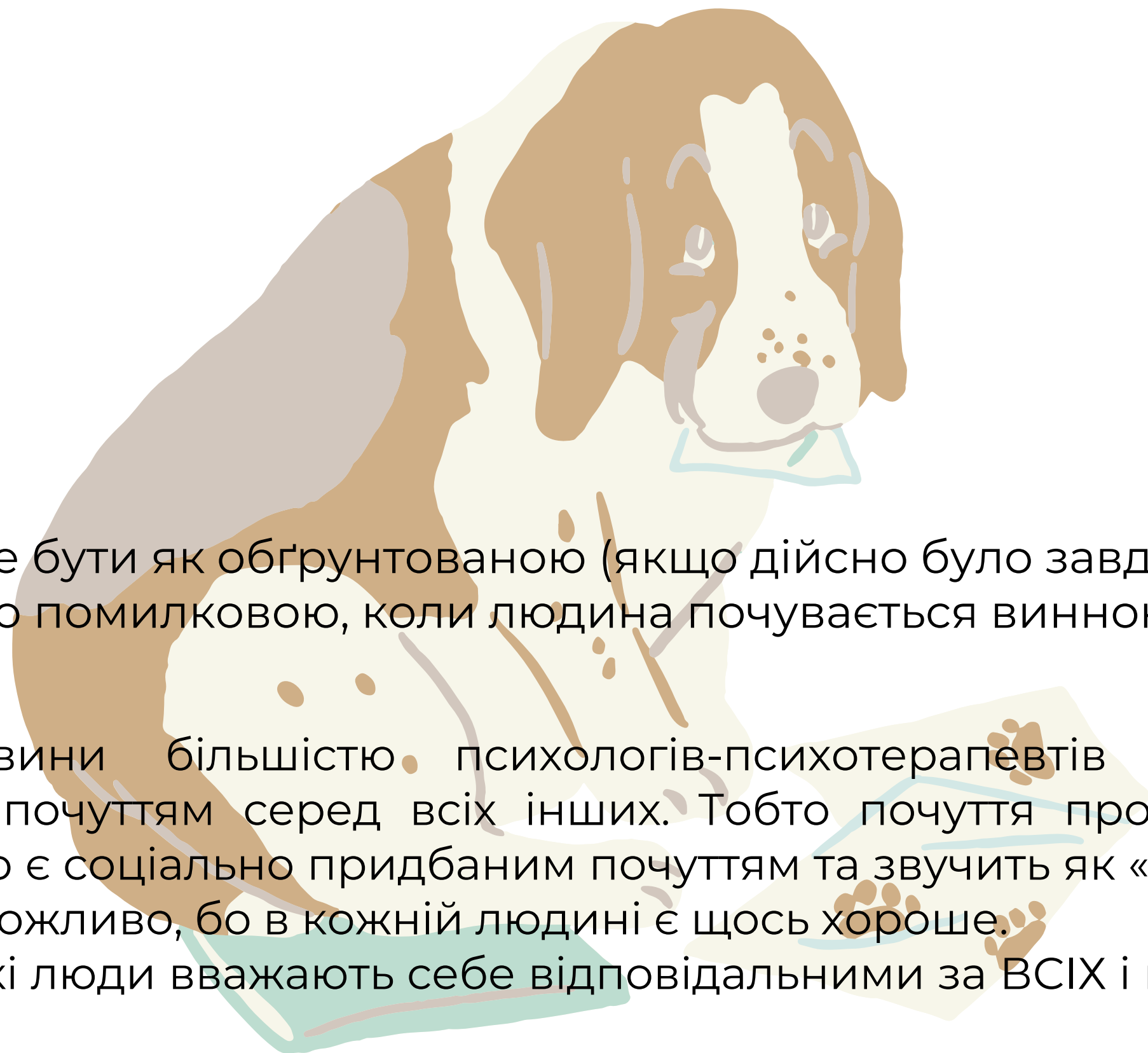
Приклад: мати ображається на сина, що той не дзвонить і на деякий час син починає дзвонити першим. Але з часом все повертається знову. І такий формат лише віддаляє сина від матері посилюючи натиск матері.



# Що робити з образою?

1. Виходити з дитячого способу реакції. А це значить вчитися говорити про свої очікування іншим словами, а також дозволяти іншому бути іншими і можливо не хотіти чогось робити.
2. Усвідомлювати які потреби та очікування стоять за образою.
3. Усвідомлювати, що інші не повинні робити те, що вони не хочуть, так само як і той хто ображається.
4. Інші не можуть через свої дії доводити ображаючому, що він хороший, красивий, важливий, цінний чи будь-яка інша якість. З цим всім потрібно розбиратися людині самій або з психологом. Бо насправді людина хороша, красива, важлива та цінна просто так. Якщо цього відчуття немає, це може бути ознакою травми.
5. Таким чином людина бере відповідальність за свою реакцію. (Я хороший, навіть якщо мої батьки вважають інакше, вони мають право думати як хочуть, але я про себе знаю, що я хороший, а батьки помиляються).
6. Добре допомагають щоденники почуттів та розмови через «Я-повідомлення».
7. Якщо образливість стала вашою рисою, тоді тут добре допомагає психотерапія та щоденник образ. Це дасть змогу психологу проаналізувати та знайти спільні аспекти.
8. Якщо інші вам чогось не дають, то важливо пробувати самому собі це давати, та усвідомлювати свій сум та біль у зв'язку з тим, що ви не отримували це все життя.
9. Те як вчиняє інший не залежить від нас. У кожної людини є свої причини для якоїсь поведінки.

# Вина



**Провина** може бути як обґрунтованою (якщо дійсно було завдано шкоди), так і надмірною або помилковою, коли людина відчувається винною без реальної провини.

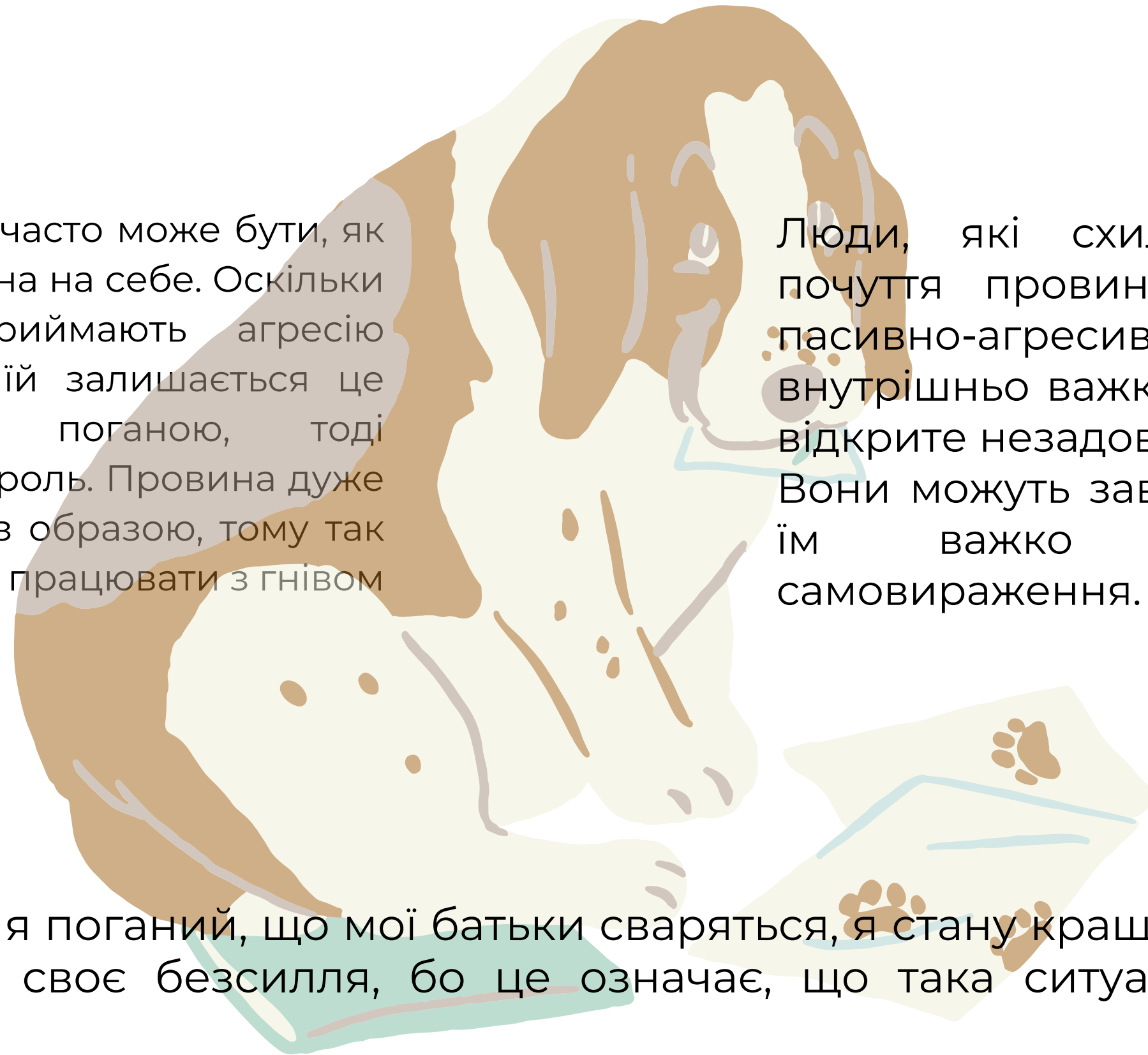
Почуття провини більшістю психологів-психотерапевтів вважається єдиним невротичним почуттям серед всіх інших. Тобто почуття провини є не здоровим почуттям. Воно є соціально придбаним почуттям та звучить як «я цілком поганий», що звичайно не можливо, бо в кожній людині є щось хороше. Дуже часто такі люди вважають себе відповідальними за ВСІХ і почуття оточучих, хоча це не так.

# Вина

Почуття провини часто може бути, як агресія, направлена на себе. Оскільки оточуючі не приймають агресію дитини, все що їй залишається це визнати себе поганою, тоді залишається контроль. Провина дуже часто йде разом з образою, тому так важливо спочатку працювати з гнівом та агресією.

Люди, які схильні до постійного почуття провини часто поводяться пасивно-агресивно. Оскільки, їм внутрішньо важко дати собі дозвіл на відкрите незадоволення діями іншого. Вони можуть зависати в стражданні і їм важко дозволити собі самовираження.

**Наприклад:** Це я поганий, що мої батьки сваряться, я стану кращим, і це зміниться. Дитині важко визнати своє безсилля, бо це означає, що така ситуація буде ЗАВЖДИ, а це нестерпно.

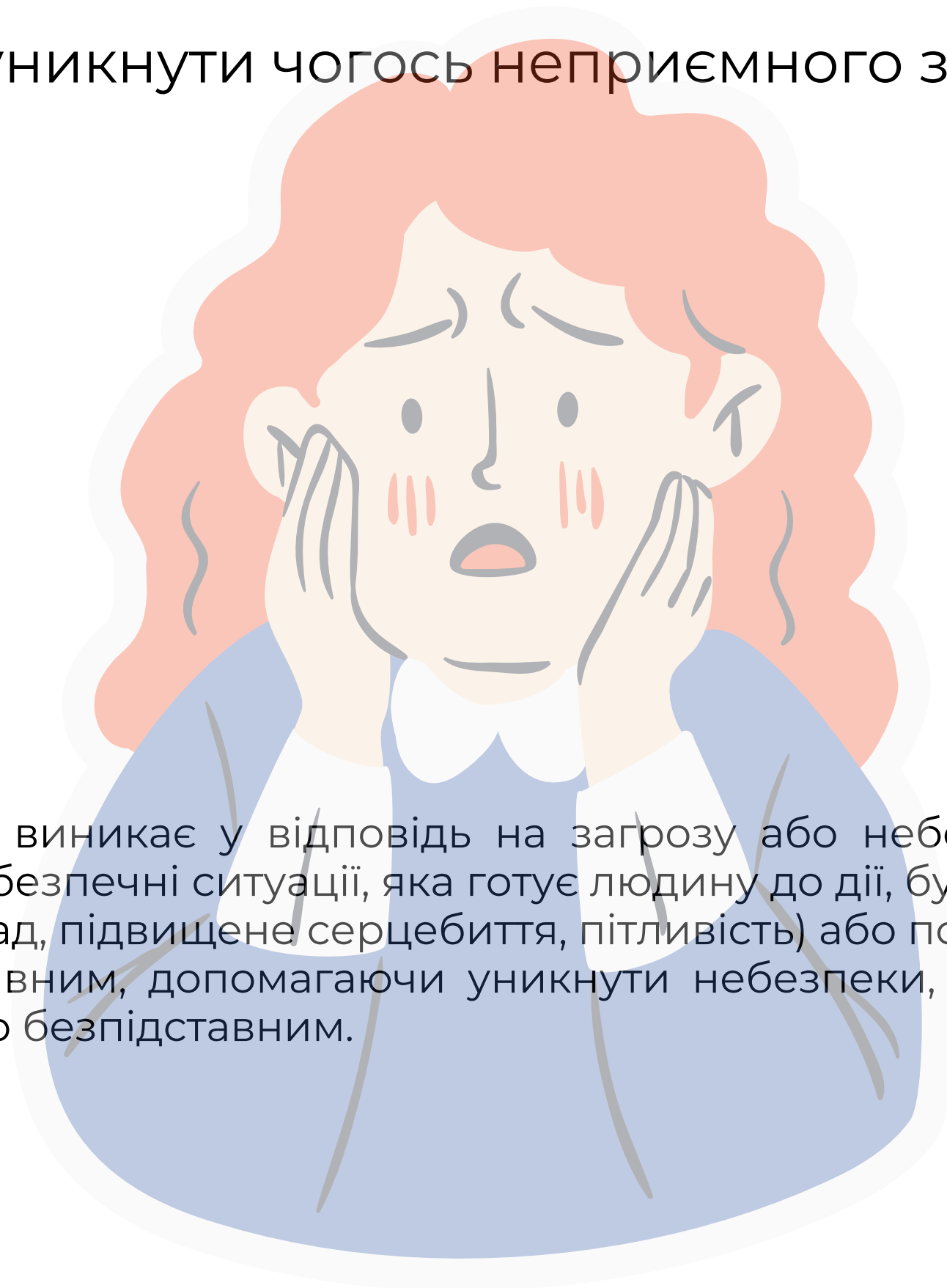


# Що робити з виною?

1. Усвідомити, що ви **НЕ** несе́те відповідальності за почуття ваших батьків, чи вашого партнера. Ви **НЕ** є причиною їх поразок чи невдач.
2. Замість «я винний» ставте собі запитання «В чому тут може бути моя відповідальність?»
3. Голос який вас звинувачує, на кого він схожий? Можливо на маму чи тата, чи, іноді на голос вчительки? Коли людина усвідомлює що голос її критика всередині звучить так само як голос когось з близьких, з'являються сили протистояти цьому голосу. Важливо додавати сюди голос дорослого, який би спирався на те, що **НЕ** все на світі від нас залежить, та кожен має право на прощення, навіть якщо серйозно помилився.
4. Найчастіше саме матері викликають почуття провини у дітей, мотивуючи це тим, скільки вони віддали та пожертвували заради дитини. В таких випадках важливо не забувати, що народжувати дитину було цілком їхнє (батьків) рішення, а отже і доглядати за дитиною батьки повинні. Дитина ніколи не несе відповідальність за нещастя та сльози батьків. Вона буде нести відповідальність за своїх дітей. Такий порядок природи.

# Страх

Там де не можливо уникнути чогось неприємного з'являється страх.



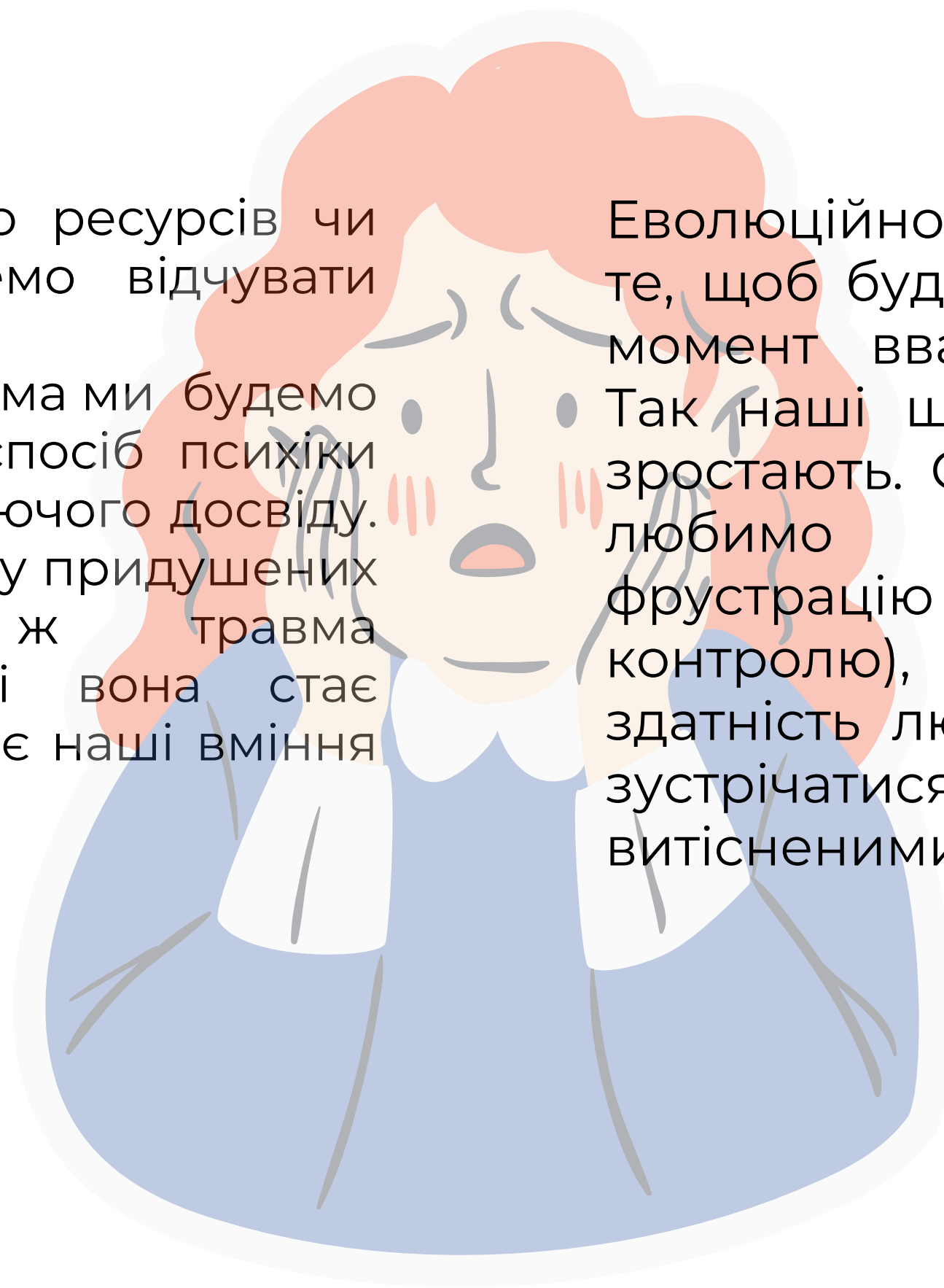
- **Страх** — це емоція, що виникає у відповідь на загрозу або небезпеку. Він є природною реакцією організму на можливі небезпечні ситуації, яка готує людину до дії, будь то боротьба чи втеча. Страх може бути фізичним (наприклад, підвищене серцебиття, пітливість) або психологічним (тривога, паніка).
- Страх може бути адаптивним, допомагаючи уникнути небезпеки, але також може стати проблемою, якщо він є надмірним або безпідставним.

# Страх

Там де ми не маємо ресурсів чи підтримки ми можемо відчувати страх.

Там де у нас була травма ми будемо відчувати страх, як спосіб психіки захистити нас від болючого досвіду. Але це лише у випадку придушених емоцій. Якщо ж травма переробляється тоді вона стає досвідом та розширює наші вміння та можливості.

Еволюційно ми розраховані на те, щоб будь-який незрозумілий момент вважати небезпечним. Так наші шанси на виживання зростають. Саме тому ми так не любимо невизначеність та фрустрацію (відсутність контролю), що лише погіршує здатність людини проживати та зустрічатися зі своїми витісненими почуттями.



# Що робити зі страхом?

1. Дуже важливо його спочатку усвідомити. Назвати. Це переключає частини мозку між лімбічною частиною та лобною. І тим самим знижує вплив емоції на нас.
2. Дуже важливо розібратися чи є реальна загроза життю. Якщо так, тоді важливо діяти відповідно – втікати чи допомагати собі будь-якими методами заради збереження життя.
3. Якщо загроза символічна (страх осоромитися, страх почути відмову...), тоді все залежить від ситуації і першим кроком буде стабілізація. Щоб стабілізуватися потрібно переключити увагу на тіло. Думки та заспокоювання себе тут не допоможуть. Спочатку важливо відчувати тіло, тоді прийде відчуття безпеки та розслаблення, а вже після того можна переходити до аналізу та пошуку способів впоратися з тим, що відбувається.
4. Якщо це страх пов'язаний з діями іншого на вас, але немає загрози життю, (наприклад ви боїтеся, що вас знову будуть ігнорувати) тоді важливо його вирішувати у контакті: проговорювати що вам не подобається, та як би ви хотіли щоб було. Якщо інший не змінює свою поведінку як ви будете діяти в такому випадку?



# Печаль

— це емоційний стан, що виникає у відповідь на втрату, розчарування або негативні події. Вона характеризується почуттям суму, смутку та безнадії.

Печаль може бути нормальним емоційним переживанням, яке допомагає людям справлятися з труднощами та переосмислювати ситуації. Якщо печаль стає хронічною або надмірною, це може призвести до депресії або інших психологічних розладів, тому важливо вчасно звернутися за допомогою, якщо це необхідно.

Розбивання наших ілюзій об реальність завжди супроводжується печаллю. За будь-якою печаллю завжди стоїть якась цінність чи сенс. Якщо людина не проживає печаль, вона втрачає час та сили.

Відмінність між печаллю та депресією полягає в тому, що печаль живеться чисто. В той час як депресія проживається як провина, тривога, роздратування, порушення сну, апетиту, концентрації, втрата сенсу, та труднощі з прийняттям рішень.

**Що робити з печаллю? Помітити, жити, знаходити за нею цінності.**

# Безсилля, безпомічність, безвихідність. Три «Б».

Це не емоції, а стани, ступінь оцінки своїх сил. Усвідомлення власних сил, як не достатніх. Власні обмеження в наявній ситуації. «Я не зможу це зробити».

На іншому полюсі безсилля буде ярість та гнів або жах чи сором.

Переживається як відчуття себе маленьким та нікчемним.

Всі три стани важливі та необхідні психіці. Але їх потенціал часто не доступний, бо нагадує важкі події (дитинство та неможливість вплинути на дорослого, чи раптову загрозу життю, перед якою будь-хто почуватиметься безпомічним.

«Якщо я не отримую любові мами, значить я поганий». Але причин на холодність мами дуже багато.

«Я не можу визнати безсилля, воно робить мене слабким, а слабкість це смерть, або сором». Отакі міфи прив'язуються до трьох «Б».

# Що робити з «Б»?

*Оскільки ці стани є ядрами травм, самому з цим впоратися може бути важко. Тож краще шукати допомоги.*

Зрозуміти що ви відчуваєте за знати як наука психологія бачить ці стани, але зрозуміти що ви відчуваєте одну з «Б» і знати про них що:

«Я не можу змінити інших, і при цьому зі мною все добре».

«Навіть відчуваючи «Б» я можу продовжувати ЯКІСТЬ свого життя, навіть якщо інший відмовляє, чи не може чогось. Безсилля не робить слабким, воно дає змогу не домагатися.

«Сумно, коли не відгукуються, можна посумувати не роблячи висновків про СЕБЕ, і рухатися далі. Можна перестати стукати в зачинені двері, бо кругом стільки потенціалу для нас.»

«Навіть якщо колись не було виходу, це не означає, що і зараз так само. Досвід безвихідності змушує вірити, що тепер немає виходу. У дорослому житті виходи можуть бути не там та не такими, які ми звикли думати. **Вихід є!»**

# Розгубленість

Розгубленість (дезорієнтація, збентеження)= час та простір.

Це стан в якому як начебто немає точки опори. Як начебто в нас вибили землю з під ніг.

А суспільство відноситься не толерантно до розгубленості. Як наче, коли ти розгубився, то ти не компетентний, чи дурний... На розгубленість ми часто накладаємо собі заборону. Але це те ж почуття, і воно є корисним. Дає зрозуміти свої сенси та цінності.

І в цьому почутті може бути багато невизначеності та нестабільності. А вони викликають багато страху. Діяти зі страху означає обрати не те, що нам підказує психіка та душа, а обрати щось, що спричинене травмою.

Дія має бути з точки спокою.

# Що робити з розгубленістю?

Створити собі точку спокою – взяти час.

Сповільнитися. Видихнути. Відчути своє тіло.

Попіклуватися про себе. Зробити чай, сісти комфортніше.

Діяти з проактивності (навичка, яка допомагає розставляти цілі та пріоритети і не піддаватися імпульсивним реакціям) а не з реактивності (сила емоційної реакції людей на зовнішні або внутрішні дії, імпульсивність).

Робити те, що доступно (прибирання, планування, турбота про себе).

Шукати які сенси стоять за розгубленістю.

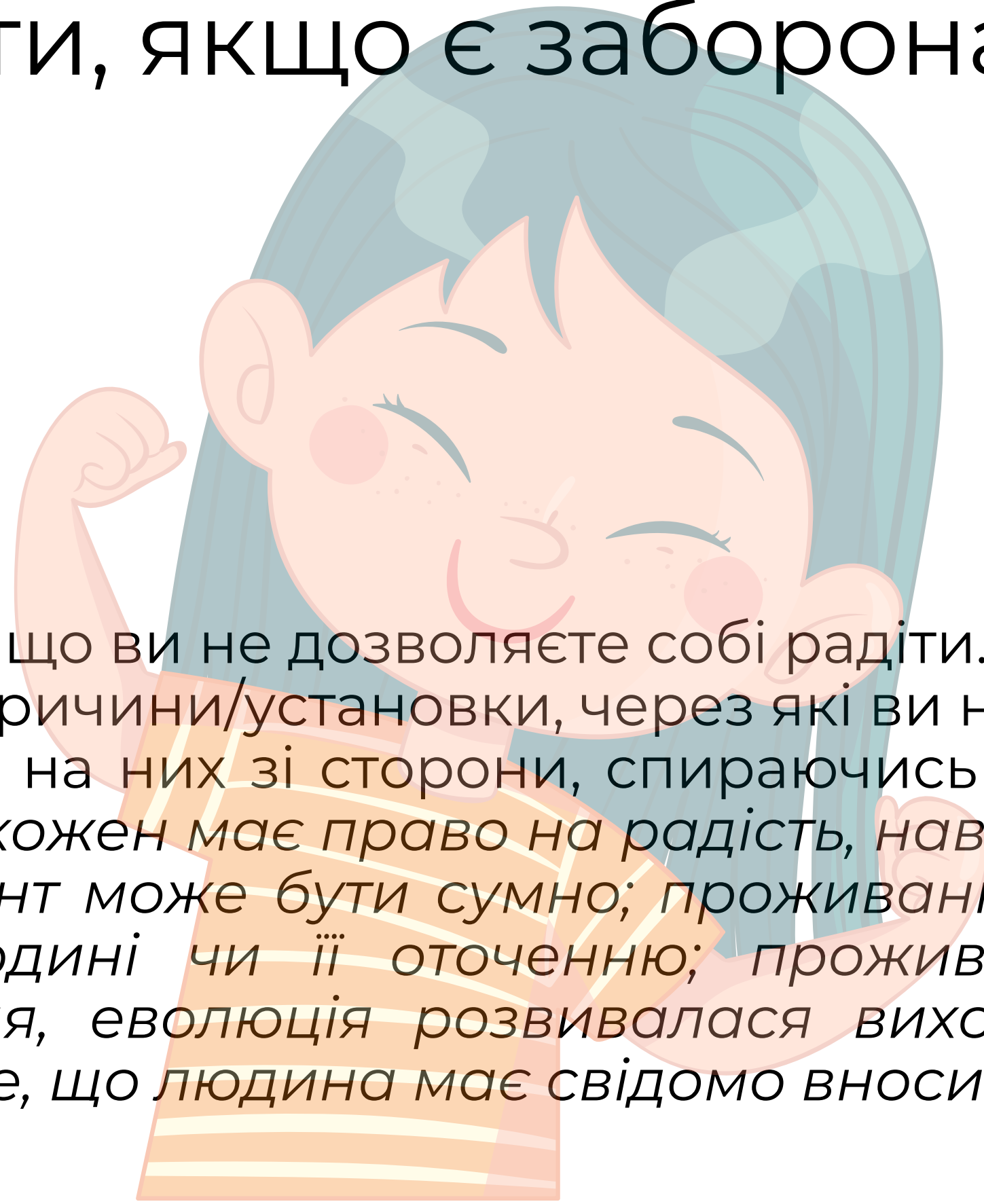
# Радість

Радість несе функцію наближення до правильного (задоволення потреби) та розслаблення.

Щодо радості існує дуже багато міфів. І вона витісняється у багатьох людей. «Сміх без причини, ознака дурачини», «Будеш багато сміятися, будеш плакати», «Якщо мамі погано, то мені не може бути весело», «Щастя любить тишу», «Не говори про своє щастя, бо зглазиш», «Радіти/відчувати задоволення – гріх»...

Радість знижує гомони стресу та дуже близька до інтересу. Адже лише у безпечному стані ми здатні до дослідження.

# Що робити, якщо є заборона на радість?



1. Усвідомити, що ви не дозволяєте собі радіти.
2. Дослідити причини/установки, через які ви не дозволяєте собі радіти.
3. Подивитися на них зі сторони, спираючись на науку психологію, яка стверджує: *кожен має право на радість, навіть якщо близьким людям в цей момент може бути сумно; проживання радості не несе ніякої загрози людині чи її оточенню; проживання радості має бути кожного дня, еволюція розвивалася виходячи з небезпеки, тому радість це те, що людина має свідомо вносити в своє життя.*