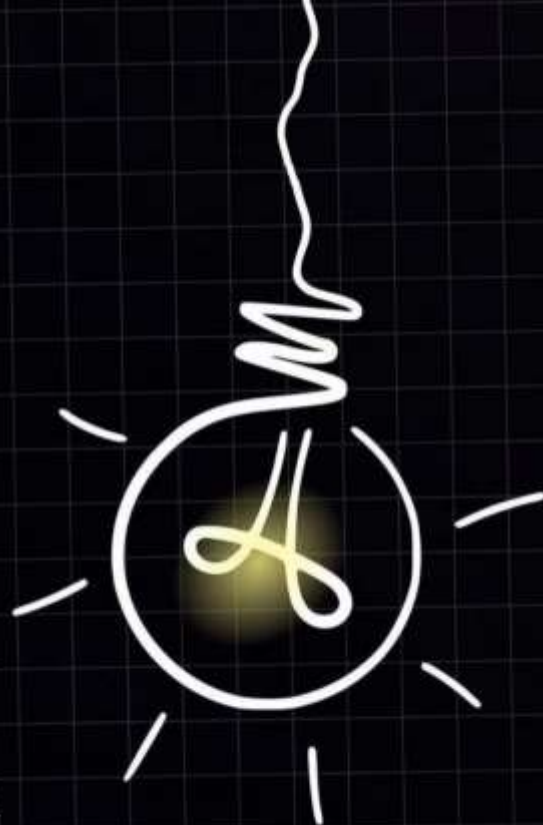




Poludonnyi



5 ЕМОЦІЙ, які ми можемо переживати під час відключення світла

та ідеї, що з цим робити



5 ЕМОЦІЙ БЕЗ СВІТЛА. ЩО З НИМИ РОБИТИ?

Самотність

Темрява створює ілюзію порожнечі. Для деяких людей, як би дивно не прозвучало, це стає навіть чимось романтичним. Тиша, усамітнення та відчуття чогось історично важливого, коли гуляєш вулицями, мов постапокаліптичного міста. Але, на жаль, для деяких людей це, навпаки, **підкреслює болісне відчуття самотності.**

Через логаритмічність біохімічних реакцій наших рецепторів, описаних в психофізіологічному законі Вебера-Фехнера, ми **помічаємо лише найяскравіше освітлені вікна.** Нам здається, що цих вікон максимум десятки чи навіть одиниці. Може з'явиться відчуття покинутості.

Насправді вікон зі світлом значно більше. Почніть навмисно блукати очима темними фасадами і побачите багато крихітних вогників у вікнах, які не помічали до того. **Вони світяться і кажуть: «Люди тут. Ми тут».**





5 ЕМОЦІЙ БЕЗ СВІТЛА. ЩО З НИМИ РОБИТИ?

У темі самотності цей період також **кидає виклик соціальним навичкам**. Це те, що зараз заведено називати soft skills. Для когось це може бути досить непросто, але запрошувати людей у гості та грати в настільні ігри чи просто балакати при свічках – це **дуже хороша ідея**.

У своїй книзі «Психологічна травма та шлях до видужання: Наслідки насильства від знущань у сім'ї до політичного терору» американська психотерапевтка Дж. Герман присвячує цілий розділ важливості підтримки та відновлення соціальних зв'язків під час та після травматичних подій. До того самого приходять і Р. Сапольські в книзі «Чому зебри не страждають на виразку». **Соціальний грумінг** – це те, що нам потрібно під час катастрофічних подій.

Не треба нехтувати людським теплом.





5 ЕМОЦІЙ БЕЗ СВІТЛА. ЩО З НИМИ РОБИТИ?

Сум

Коли немає світла, **життя наче покидає міста**. Менше можливостей себе чимось відвернути і, навпаки, **більше часу помічати сум та смуток**, що є невідворотним фоном війни. **Нормальним і здоровим є давати собі можливість переживати ці непрості почуття.**

Однак, якщо ви відчуваєте постійну тяжкість від того, що темні панорами безперестанно давлять на вас, хорошою ідеєю буде звернутися до прослуховування музики. При чому, як не дивно, підійде як сумна, що допомагає переживати пригнічені стани (Yoon, S., Verona, E., Schlauch, R., та інші. **Why do depressed people prefer sad music? 2020**), так і весела.

Мені особисто більше подобається остання. Підійматися сходами на 16 поверх хочеться під щось бадьоре типу Avicii – The Nights. Ще й тематично.





5 ЕМОЦІЙ БЕЗ СВІТЛА. ЩО З НИМИ РОБИТИ?

Тривога

Невизначеність та втрату контролю, яку несе відключення світла, важко переоцінити. Що буде з роботою? Що робити зі зв'язком? Як комунікувати? А якщо?.. Тривога захоплює нас, забирає дихання й відчуття реальності. Нас несе у вир фантазій, кожна з яких може бути страшнішою за попередню.





5 ЕМОЦІЙ БЕЗ СВІТЛА. ЩО З НИМИ РОБИТИ?

Техніка, якою користуються психотерапевти, — **ампліфікація, тобто підсилення, збільшення.**

З нею треба бути обережним і не забувати дихати, тому рекомендовано краще це робити в діалозі з другом, партнером тощо. Важливо дійти в переліку фантазій до самої, здавалося б, тривожної.

Наприклад: «Не дай боже буде повний блекаут, тоді що?» Співрозмовник має допомагати уточнювальними питаннями побачити, що навіть найнеприємніший сценарій у будь-якому разі має якісь алгоритми й осяжність дій. Далі ці алгоритми та дії можна записати в нотатник і перерахувати під час приступу тривоги.





5 ЕМОЦІЙ БЕЗ СВІТЛА. ЩО З НИМИ РОБИТИ?

Нудьга

Психолог В. Джеймс визначив нудьгу як стан настільки незмістовний і нічим не наповнений, що **фокусом уваги стає плинність часу.**



Відбираючи потужні електричні гаджети, ситуація кидає виклик шукати нові наповнення. Відмова від «майже наркотику» у вигляді споживання контенту чи навіть створенню його сильно впливає на багатьох. Що ж, детокс, який ми заслужили.

Досить елементарною, але приємно дієвою технікою в подібних моментах є: **«До чого тебе підштовхує ця ситуація?»** Наприклад, мене підштовхнула нарешті почати лягати спати раніше. Мій подив від того, що я настільки забув як це круто, частково наповнив змістом останній місяць. Сенс у тому, що **будь-який зміст завжди цікавіший за саму плинність часу.**

*

*

*

*



5 ЕМОЦІЙ БЕЗ СВІТЛА. ЩО З НИМИ РОБИТИ?

Провина

Люди, в яких не вимикають світло, можуть переживати відчуття провини чи навіть сорому. Так їм і треба.

Та жартую-жартую 🤔🤔 У цьому кіловатно-амперному рандомі кожен має право насолодитися вдачею жити у світі електричних пристроїв, що взагалі-то є нормою для ХХІ століття. Невже ми встигаємо забути про це?

Не нормою є ракетні обстріли нарцисичних психопатів, які почали війну, масштабів якої у світі не бачили вже майже 80 років. Але, звісно, влаштовувати світломузичну вечірку з прожекторами все ж не рекомендую.

Бережемо світло в наших серцях і один для одного.



Джерело: https://www.instagram.com/p/ClQno_itDq4/?hl=uk