

Курс «Выгорание» • Вебинар

«Контроль и принятие — две стороны эмоционального благополучия»

Спикер — Евгения Дашкова

МИФ Курсы



Эксперт

Евгения Дашкова,

**практикующий психолог, тренер,
преподаватель**

Работаю в поведенческом подходе, помогаю людям с нарушениями пищевого поведения, выгоранием и истощением. Веду тренинг организации и планирования для невнимательных и гиперактивных людей, авторка youtube-канала [«Жизнь с СДВГ»](#). Хронически противостояю собственному выгоранию и перфекционизму.

Контролировать vs принимать

Представьте себе ситуацию:

идёт наш вебинар, вы за него заплатили, подстроили планы, чтобы успеть вовремя. Внезапно у меня отключают электричество и вебинар прерывается. Это ситуация, которую вы совсем не в силах контролировать.

Напишите в комментариях, какие чувства вы будете испытывать в этот момент, и оцените их силу от 0 до 10.

Например, «тревога — 7, раздражение — 5».

Другие примеры

- Вы едете на встречу или на работу, перед вами возникает огромная пробка из-за аварии, объехать нельзя
- Вы заболели, врач говорит, что это обычная ОРВИ, лечения нет, пейте чай с лимоном и ждите. Вы никак не можете ускорить выздоровление, только ждать
- Ваш ребенок внезапно вырос: он ужасно стрижется, одевается как бездомный, любит аниме и тупые ролики на YouTube, целыми днями зависает в WhatsApp и, кажется, умеет писать только смайлики. Вы никак не можете заставить его полюбить канал Animal Planet и книги Стругацких

План вебинара

- Что мы можем контролировать, а что нет
- Ситуации, когда контроль вредит
- Принятие — противоположность контроля
- Как принимать то, что не можешь изменить
- Ваши вопросы и обсуждение вебинара

Границы нашего контроля

Наш ум — решатель проблем

Его цель — обеспечить наше выживание. Его три основные задачи:



**Называет
происходящее:**
- что это такое?



Оценивает:
- это полезно или вредно?
- нужно достигнуть этого,
или бороться с этим?
- опасно это или
безопасно?



**Решает проблемы
и планирует:**
- как достигнуть чего-
то нужного?
- как избежать
чего-то неприятного?

Пример

Называет происходящее:

Это бардак на столе

Оценивает:


Это плохо, так не должно быть.

А ещё психолог...

Решает проблему:

Навести порядок





**Контроль бывает
очень эффективен
во внешнем мире**

Может показаться, что мы всемогущи

«Человек может всё, а если не может — значит, недостаточно старался или просто лентяй»

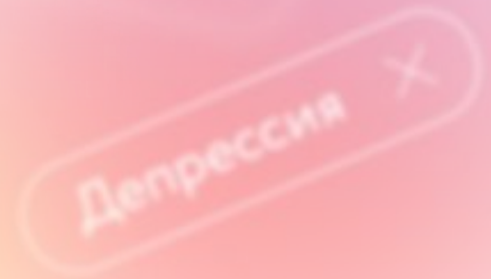
Обратная сторона контроля — повышенные требования к себе и миру, раздражение и досада, когда нам что-то не удастся или мир недостаточно хорош.

Есть вещи, на которые мы не можем влиять (но думаем, что можем):

- отношение к нам других людей
- их поведение, болезни
- несчастные случаи
- эпидемия COVID-19

Вопросы для обсуждения

1. Что во внешнем мире мы не в состоянии контролировать и изменить, даже если очень хотим?
1. Что вы чувствуете, когда происходит то, что вы не можете изменить?



Контроль редко бывает эффективен во внутреннем мире

Мы привыкли контролировать внешнюю реальность и пытаемся делать то же самое с нашими чувствами, мыслями, ощущениями.

- Да не волнуйся ты так!
- Просто не думай об этом
- Как ты можешь злиться на своих детей?
- Я не хочу уставать, хочу чувствовать легкость и бодрость каждый день
- Как заставить себя полюбить яблоки?

Вопросы для обсуждения

1. **Какие эмоции** люди пытаются контролировать: что стараются не чувствовать или наоборот — что стараются почувствовать?
1. **Какие мысли** люди пытаются контролировать?
1. **Какие физические ощущения** люди пытаются контролировать?

Депрессия

Мы не контролируем напрямую наши чувства

“Нельзя бояться собак, они чувствуют страх”

Если вы видите на улице чужую собаку собаку и вспоминаете эту фразу...

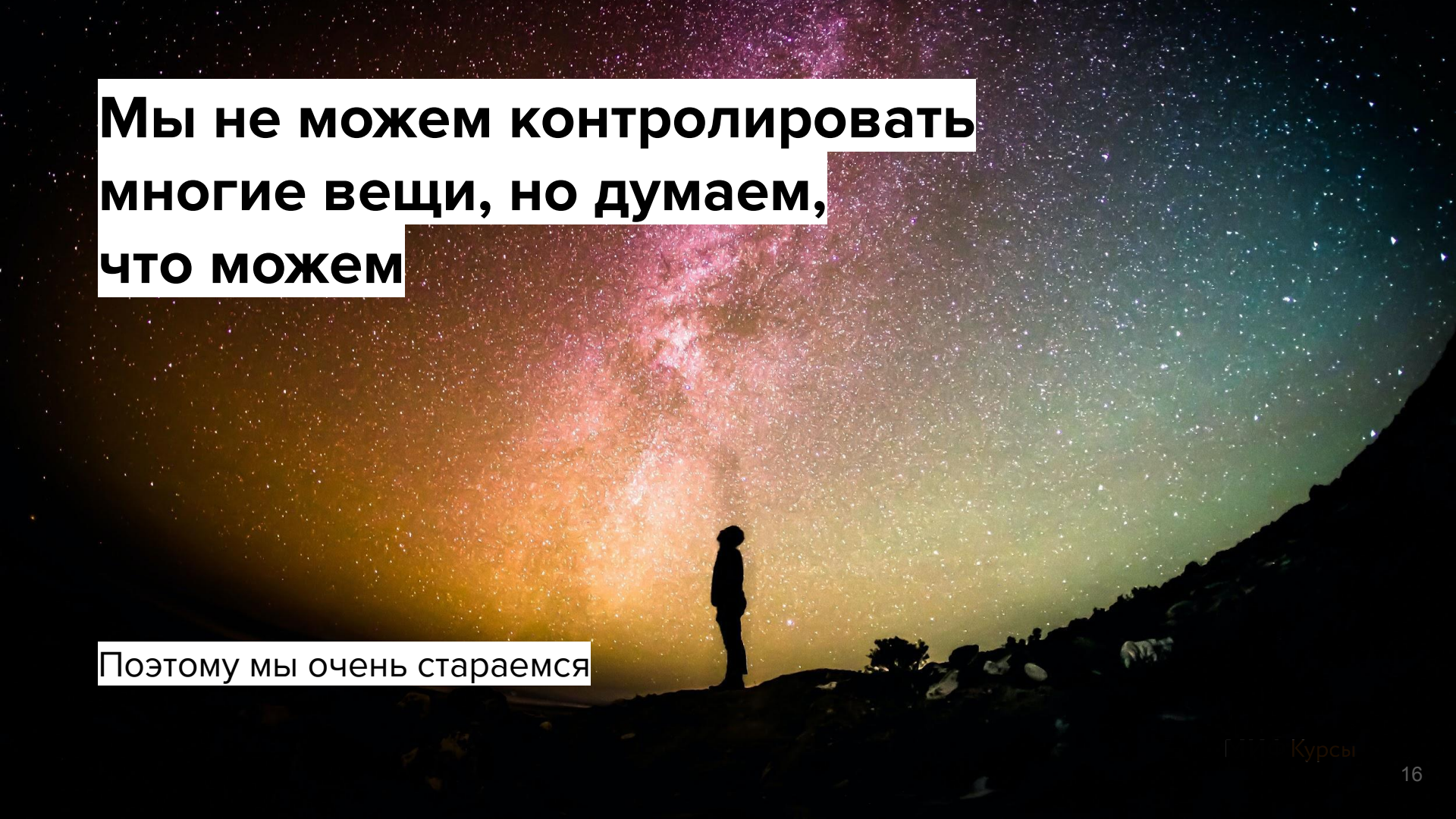
Начинаете ли вы от этого меньше бояться?

Мы не контролируем напрямую наши мысли и ощущения

Не думайте об акуле из Икеи, которая печатает на ноутбуке...

Заставьте ногу онеметь. Почувствуйте свою правую ногу во всю длину. А теперь силой воли заставьте себя перестать чувствовать (даже если на ногу вам встанет рояль).





**Мы не можем контролировать
многие вещи, но думаем,
что можем**

Поэтому мы очень стараемся

Когда контроль вредит

Боль + борьба = страдание

Быть человеком — значит неминуемо испытывать дискомфорт: страх, боль, грусть, обиду, злость, раздражение и зависть. Это так называемый **«чистый» дискомфорт**, он неизбежен.

Если мы начинаем бороться с неизбежным, мы тратим много сил, времени, а дискомфорта становится только больше. Это — **«грязный» дискомфорт**.

Господи, что я наделала, он же работает **длая мать всегда**

целыми днями, что я за чудовище?
Вина, стыд

А вдруг муж узнает, что я на нее ору? Он **Пишет мужу злую**
вотсапку о том, что она
ей не помогает, не ценит

Дети, к со мной разведётся...насилие в детстве, **и не любит**
становятся преступниками и наркоманами...

Чистый дискомфорт: старшая дочка раскидала игрушки **Плачет**
младшая засунула что-то себе в рот и поперхнулась. Мила

Обида, чувство тась на старшую дочку и накричала на неё
несправедливости

Стыд, отчаяние **Чувство вины, страх за дочку**

Ну и пусть разводится, все равно толку
Господи, «Младшая дочка начинает плакать, го нет, целыми днями дома не
за чудови Мила срывается и кричит на неё...т, я тут всё одна на себе тащу!

Катя: Начальник говорит: “Ага, **ми силами заслужить**

одоб Катюш, спасибо, смотри, вот ‘а
это задание **нужно сделать к**

Проект готов к сроку, но он
сделан впопыхах

Начальник **завтрашнему утру...**” но без восторга.

Надо в следующий раз
нормально всё сделать,

Катя разочарована его реакцией. Досада

разочарован **Она мало спит, плохо ест и плохо себя** как всегда...

Чистый **чувствует... Из-за** этого работает медленнее, **делать**

Катя уходит в туалет и

текущий проект закончи

плачет там

Открыв календарь, Катя видит

Катя ругает себя, чувствует

начал три дня, а

там еще пару проектов, о

стыд, злость и досаду

ил “Да, всё нормальн

которых она забыла.

Времени остаётся мало, Катя

ате очень оби

Звонит начальнику и обещает

работает без выходных по 16

сделать новый проект на

часов в сутки

то сделала не так, ему что-т

неделю раньше, чем

не понравилось, он просто не говорит...

планировалось

Сергей: считает, что должен работать и не может подвести компанию

Выпивает еще жаропонижающего, из последних сил работает до часу ночи, потом не может уснуть, утром разбитый, стало хуже.

После зарядки становится хуже: испарина, слабость... Не страшно, что не сделает работу, тревога, отчаяние никак не идет, болит голова, мысли Чёрт, почему же так плохо, дискомфорт: Сергей заболел, надо как-то взять себя в руки. Недомогание и слабость, очень сложно сосредоточиться на работе (работает из дома).

Выпивает жаропонижающее, садится работать. Надо работать, иначе все пропало. Я подведу всех, если не сделаю.

Ругает себя, “Ну зачем я это делал? Теперь я точно ничего не успею!”

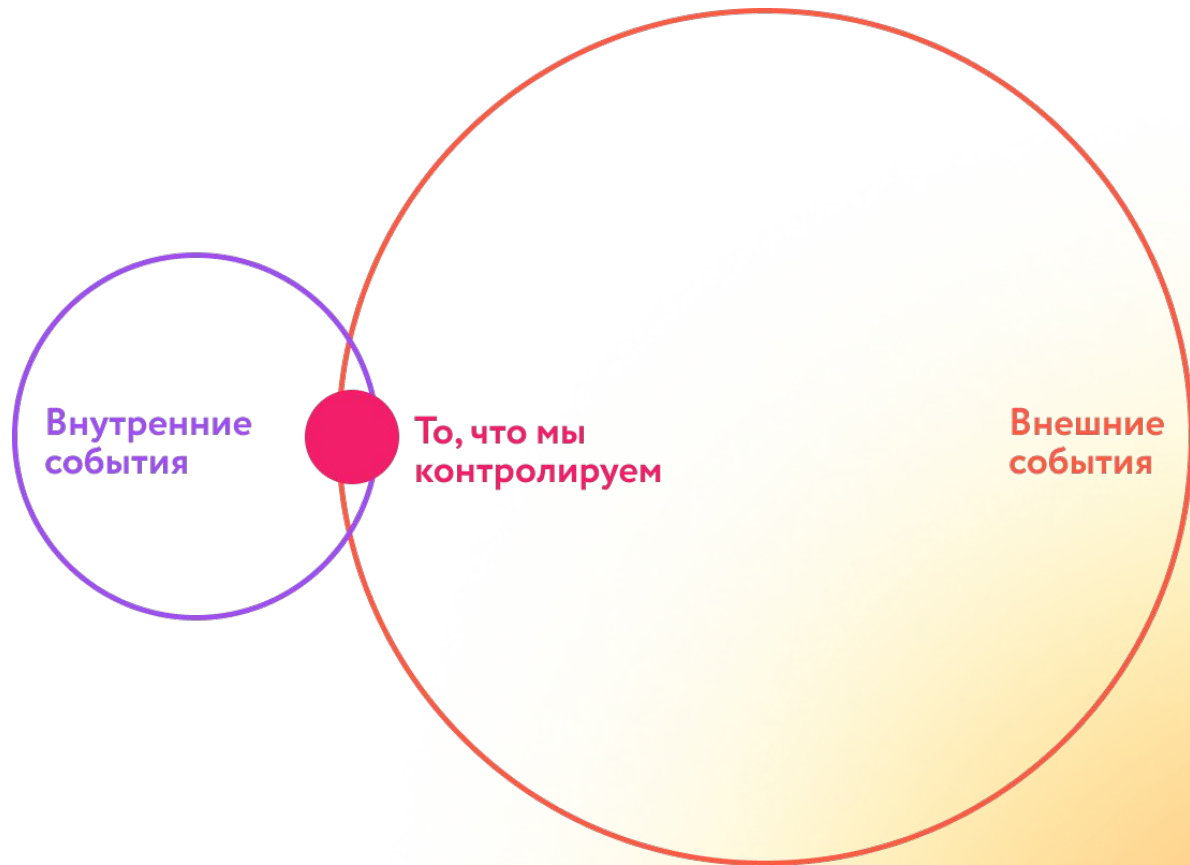
Надо как-то прийти в себя, освежить голову: делает зарядку

«Боль неизбежна. Стрaдание — это выбор»

Когда мы пытаемся контролировать неизбежное, мы:

- Тратим силы на пустую борьбу
- Уходим в сторону от тех вещей, которые нам действительно важны
- Истощаемся
- Ухудшаем ситуацию





**Принятие —
противоположность
контроля**

Принятие — альтернатива контролю

- Признание реальности во всей её полноте
- В данный момент реальность такова и больше никакова
- В этой реальности что наилучшее я могу сделать?

Давайте посмотрим, что изменилось бы, если бы наши герои приняли неизбежное.



Мила: родители чувствуют любые эмоции и иногда срываются

«Чистый» дискомфорт: старшая дочка раскидала игрушки, младшая засунула что-то себе в рот и поперхнулась. Мила разозлилась на старшую дочку и накричала на неё



Катя: бывает, что люди ведут себя иначе, чем нам бы хотелось

«Чистый» дискомфорт: Катя очень старалась, чтобы сделать текущий проект, закончила его раньше срока и отправила начальнику, он не отвечал три дня, а когда она наконец спросила, ответил «Да, всё нормально, а кстати, что у нас там с датами проекта X?». Кате обидно.



Сергей: люди болеют, и иногда никак нельзя ускорить выздоровление

“Чистый” дискомфорт: Сергей заболел ОРВИ, чувствует недомогание и слабость, очень сложно сосредоточиться на работе (работает из дома).

Практика для прекращения ненужной борьбы

С — стой! остановись, прекрати делать всё, что ты делаешь

Т — теперь шаг назад физически отдалитесь от ситуации

О — осмотрись посмотрите вокруг, осознайте, где вы и что делаете

П — поступай осознанно какие действия сейчас наиболее эффективны?

**Как принимать то,
что не можешь
изменить**

Безоценочное называние того, что с вами происходит

Факт: безоценочное описание эмоций вызывает снижение их интенсивности.

- «Сейчас я накричала на ребенка и мне стыдно»
- «Мне очень обидно, что меня не похвалили»
- «Я болею и плохо себя чувствую. И мне страшновато, не будет ли осложнений и хватит ли денег, если я уйду на больничный»

Нормализация ваших переживаний

Упражнение «И это нормально»

Внутри себя проговорите то, что с вами происходит, и добавьте «... и это нормально». И как вариант «... и так бывает».

- «Сейчас я накричала на ребенка и мне стыдно, и так бывает с людьми, у которых есть дети»
- «Я опаздываю на работу и очень переживаю из-за этого, и это нормально»

Вариант: «Ну конееееечно...»

- «Ну конееееечно ты расстроилась от того, что всё пошло не так, как ты планировала!»

Навык эффективного действия

Если вы заметили, что боретесь с неизбежным, задайте себе вопросы:

- То, что я сейчас делаю, эффективно?
- Если нет, что я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию, а не ухудшить?

Практика сострадательного прикосновения

1. Положите руку себе на грудную клетку
(варианты: на плечо, на руку)
2. Сделайте вдох и выдох
3. Скажите про себя: «Мне сейчас сложно»
4. Если в эту ситуацию вовлечен другой человек, посмотрите на него и скажите про себя: «Ему тоже сложно»

Принятие с аватаром

1. Придумайте объект, который будет олицетворять ваши трудные чувства или мысли (тревогу, раздражение и т.п.). Это может быть камень, плюшевый зверек, игрушка, что угодно
2. В течение следующей недели относитесь к нему так, как будто это что-то, чего не нужно избегать. Носите его с собой и держите рядом, когда вы учитесь, едите, ходите на работу и т. д.
3. Помните, чтобы его принимать, совсем не обязательно иметь к нему расположение или симпатию. Пусть он просто будет рядом с вами
4. Продолжайте делать те вещи, которые вам важно делать

[Ссылка на полное описание](#)

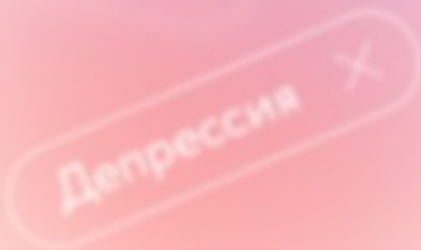
Рекомендации



- [“Ловушка счастья”](#)
Расс Хэррис
- [“Как пережить трудные минуты жизни”](#)
Кристин Нефф
- [“Селфи. Почему мы зациклены на себе”](#)
Уилл Сторр
- [Скачать бланки упражнений](#)
- [Аудиопрактики](#)

Сегодня обсудили:

- Пытаться все контролировать — нормально
- Контроль часто помогает, но в некоторых ситуациях ухудшает ситуацию и истощает нас
- Мы не можем контролировать других людей, прошлое, будущее, свои чувства и мысли
- Узнали, что такое чистый и грязный дискомфорт
- Разобрались с тем, что такое принятие
- Попробовали несколько практик, которые помогут принимать реальность



Вопросы

Вопросы

1. Внешний мир — это про глобальность или в том числе про всё, что вне границ моего тела? Я пытаюсь понять.
2. Я не очень поняла про начальника; если героине важно мнение начальника это норм или не норм? И если норм, то как получить признание? Принять что он не признает не поможет же
3. Подскажите, пожалуйста, какие есть инструменты, приложения для точной идентификации своих эмоций?
4. Подскажите, пожалуйста, какие есть методы тренировки распознавания эмоций?
5. Есть мощное противотечение: взрослое поведение, контроль эмоций, самообладание — выбросить это всё в мусорку?
6. Принять апатию также можно?

7. А как вы относитесь к утверждениям- не можешь что-то изменить, измени своё отношение к этому?
8. Поделитесь, если вопрос корректный. Как вы выкарабкались из ситуации, когда хотелось только лежать? Спасибо
9. В практике «СТОП» нужно остановиться и в конце понять, что наиболее эффективно, но разве можно отключить эмоции и включить мозг?
10. Как применить СТОП, если находишься в эпицентре эмоций и так просто не остановиться?
11. Как не попасть в ловушку контроля, когда начну контролировать применение практик? И выбешиваться, когда не удастся применять практики?
12. Так наорать на ребенка - это нормально? Или это бесконтрольное поведение?
13. У меня есть дилемма. Я не могу контролировать то, что чувствует другой человек, но мои действия же влияют?
14. Если ругаются два человека - практика СТОП одного не сработает же?
15. Как понять что пора идти к врачу при выгорании?
16. Как перестать ругать себя, когда кажется, что если принимаешь все свои чувства и ужасные несовершенства, кажется, что это как диагноз. Если сейчас остановишься и перестанешь работать, то все, ты безнадежен.



That's all Folks!