

Факти vs фантазії ©

Іноді нас настільки переповнюють емоції, що ми вже не в змозі розрізнити, де фантазії, а де реальність. Думки плутаються, а межі відповідальності, компетенції та особистих можливостей стираються.

Ця вправа допоможе вам структурувати думки, відокремити факти від фантазій і знизити емоційний тиск.

Візьміть аркуш паперу і ручку та дайте відповіді на наступні запитання.

1. Об'єктивний блок

▢ Запишіть факт — те, що сталося, без оцінок та інтерпретацій.

2. Особисті переконання

думки про себе, інших, ситуацію

- ▢ «Я думаю, це сталося, тому що...»
- ▢ «Мені здається, що такі ситуації показують, що...»
- ▢ «Вважаю, з іншими таке трапляється / не трапляється, бо...»

3. Емоційний наслідок

емоції та тілесні відчуття

- ▢ «Що я відчув / відчула, коли це сталося?»
- ▢ «Які почуття були в тілі?»
- ▢ «Я злюся, тому що...»
- ▢ «Мені страшно, бо...»
- ▢ «Мені сумно, бо...»
- ▢ «Я маю надію на те, що...»

4. Чого не сталося?

▢ Опишіть те, чого не сталося у цій ситуації — з вами чи з іншими.

5. Що я хочу зробити в цій ситуації?

6. Що я можу зробити?

▮ На що я реально можу вплинути?

7. За що / за кого я несу відповідальність?

▮ На що чи на кого я маю вплив?

8. За що / за кого я не несу відповідальності?

▮ На що чи на кого я не маю впливу?

9. Як я можу подбати про себе?

▮ Пропишіть план реальних дій на короткий період часу.

Після такої практики ви, як мінімум, зможете висловити свої емоції та знизити тривожність.



Етична сноска

Ця вправа має психоосвітній і рефлексивний характер. Вона може допомогти відокремити факти від інтерпретацій, краще усвідомити межі власної відповідальності, впливу та можливостей, однак не замінює індивідуальної консультації психолога або психотерапевта.

Якщо ви помічаєте, що вправа посилює емоційне перевантаження або не дає змоги повернутися до стану «тут і зараз», варто зупинитися, повернутися [до технік заземлення](#) і, за потреби, звернутися по фахову підтримку.