

**ЗАВЖДИ ПОРУЧ**



# **Знецінення**

**Що воно значить у нашому  
ЖИТТІ?**

**Практичний психолог Юлія Старкова**

# Знецінення-

це захисний механізм, який допомагає справлятися з тривогою, страхом, невпевненістю, провиною, соромом.

Своєрідний "бронезжилет", який захищає людину. Він надійний та затишний.

Уміння справлятися з життєвими негараздами пов'язано зі сприйняттям і прийняттям себе, оточуючих і світу в цілому.

Уявлення про це формуються в дитинстві, до 7-9 років, і пов'язані з сімейними сценаріями і стереотипами поведінки батьків.



# Як проявляється знецінення?

1. Коли хтось не виправдає очікування. Внаслідок чого виникають сильні почуття незадоволення. Чим сильніше почуття, тим сильніше проявляється знецінення: від удаваної байдужості, критики, насмішок до жорстокої помсти.
2. Коли людина не вміє захоплюватися та розділяти радість чи успіх іншого. Через знецінення справляється зі своїм почуттям заздрості. Якщо занадто цінувати успіхи інших людей, то самотійні досягнення ставляться під сумнів; якщо ж їх знецінювати, вони стають більш реальними.
3. Коли людина хоче маніпулювати Вами через почуття. Знаючи про Вашу емоційну чутливість та здатність швидко засмучуватись, людина Вас знецінює і таким чином отримує владу над Вами. Оскільки, Ви готові зробити що завгодно, щоб тільки не відчувати цих почуттів.
4. Коли в ситуації гострого емоційного болю одна людина, намагаючись заспокоїти іншу, промовляє: "Та чого ти засмучуєшся, воно того не вартує..." Проте в момент, коли інша людина переживає сильні емоції, у зв'язку із втратою чогось, вона не хоче щоб те, що для неї важливо, знецінювали чи критикували.
5. Інколи применшення значення людини трапляється тому, що раніше її вважали ідеалом, емоційно до неї прив'язалися, а потім гірко розчарувалися. Щоб пережити біль і розчарування, людина переконує себе та інших, що вона не важлива і не значна.
6. Та найбільш руйнівне знецінення по відношенню самих до себе. Себе, свою цінність і свої успіхи часто знецінюють люди з низькою самооцінкою, схильні до самопожертвування. Вони не говорять про свої бажання, не озвучують свої потреби, не висловлюють свої невдоволення, тому що бояться образити іншого. Ім здається, що думки і почуття інших людей куди важливіше, ніж їх власні.



# Причини появи:

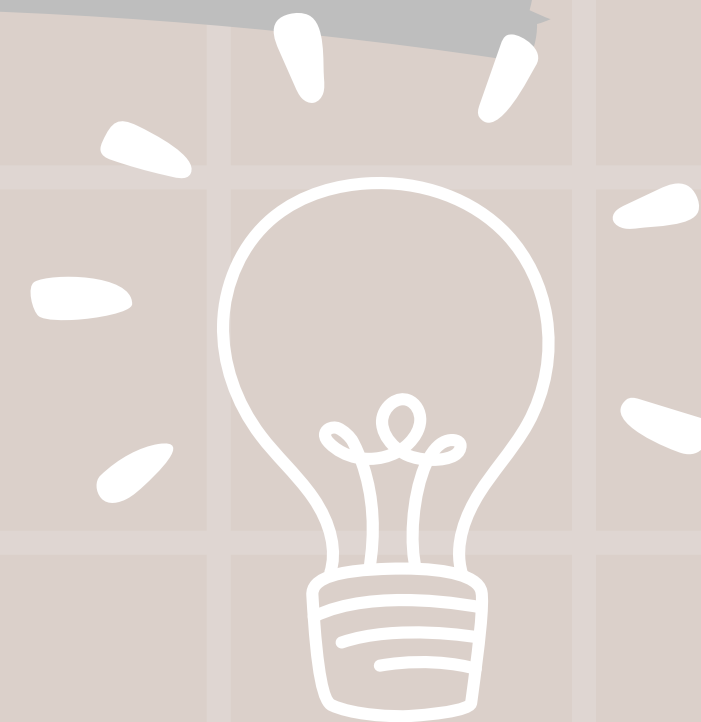


## Приниження в дитинстві

Чим більше в дитинстві довелося пережити принижень, тим сильніше в дорослому житті людина захоче довести власну важливість і значимість.

## Коріння з родини, школи чи сім'ї

Явно виділяють одну дитину, ігнорують чи критикують іншу та ставлять її на нижчу сходинку. Або коли в сім'ї виховують одну дитину та піднімають вище за всіх.





# Наслідки знецінення:

## Заохочує до пригнічення емоцій

Приховування і заперечення негативних почуттів призводить до збільшення рівня стресу. Це прямий шлях до розладів, депресивних станів чи фізичних хвороб у майбутньому.

## ЗАНУРЮЄ В ПОМИЛКОВЕ СУДЖЕННЯ «ВСЕ АБО НІЧОГО»

Негативні настрої так само важливі, як і позитивні. Життя повне неприємних емоцій, досвіду і очікувань, однак через токсичний позитив ми їх відторгаємо і затаюємо десь глибоко всередині себе.

## ЗМІНЮЄ ТЕ, ЯКІ МИ В СТОСУНКАХ З ІНШИМИ

Токсичний позитив веде до пригнічення емоцій і вбиває в нас бажання поділитися власними переживаннями чи проблемами.

## ВЕДЕ ДО ІЗОЛЯЦІЇ

Ми починаємо відкидати власні глибокі негативні почуття і отримуємо більш поверхневе спілкування. Це, своєю чергою, ізолює, ми втрачаємо нагоду мати емоційну близькість з іншими.

## РОБИТЬ ІНТЕНСИВНІШИМ ВІДЧУТТЯ СОРОМУ

Приховування негативних емоцій, мовчанка, секрети можуть посилювати відчуття провини і сорому. Вони виникають тоді, коли ми думаємо, що дуримо інших або коли ми не здатні відповідати суспільним очікуванням.

## ПОСИЛЮЄ ТИСК НА СЕБЕ

Соціальні мережі дозволяють нам фільтрувати те, що ми показуємо і що проживаємо насправді. Однак наше складне емоційне і суспільне життя не має фільтрів, завдяки яким ми можемо втекти від повсякдення.





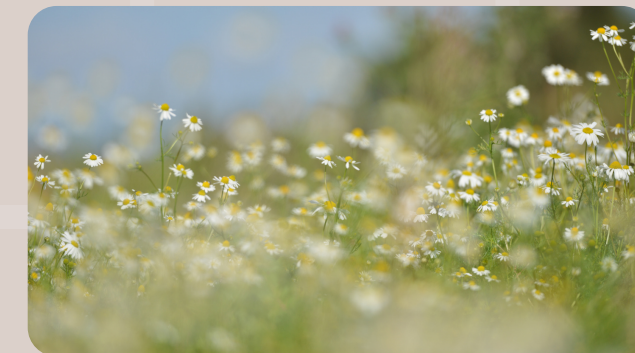
# Висновок

Нам всім хочеться, щоб наші близькі раділи життю, але є тонка межа між тим, щоб запропонувати підтримку і навісити власні очкування. Є набагато здоровіша альтернатива токсичного оптимізму, а саме - приймати та переживати всі кольори наших емоцій і досвіду, бо врешті, саме це й наповнює сенсом наше життя.



# Щоденні сім:

- Дозволяйте собі відпочивати і розслаблятися.
- Не порівнюйте себе з оточуючими, друзями або колегами. Єдина людина, з якою повинні порівнювати себе, це ви в минулому.
- Приймайте похвалу і компліменти з вдячністю, не відчуваючи незручність.
- Замініть «Нема за що», на «Будь ласка», коли почуєте «Дякую».
- Намагайтеся не говорити претензій оточуючим, і ви не будете отримувати їх у відповідь. Будьте уважні до своїх слів. Не дозволяйте собі знецінювати або зневажливо відгукуватися про успіхи інших людей.
- Захищайтеся і відстоюйте свої цінності та кордони. Мінімізуйте, а краще відмовтеся, від спілкування з тими, хто вас знецінює. Звичайно, з близькими і родичами так радикально поводитись не потрібно. В цьому випадку краще відстежувати свої емоції та почуття, і чесно говорити про них. Але якщо помічаєте зневажливе ставлення з боку знайомих або колег, припиніть таке спілкування. Воно не обіцяє нічого хорошого, ви отримаєте хіба що проблеми з самооцінкою.
- Не приховуйте свою образу. Навпаки, покажіть людині, що це наслідок її зневажливого поводження. Іноді варто прямо сказати, що ви очікуєте не критики або оцінки, а підтримки, підбадьорення і похвали. Адже ви намагалися і доклали чимало зусиль, щоб досягти результатів. Почніть вибудовувати свої кордони, це підвищить самооцінку, допоможе особистості зміцнитися.



# Як діяти?

- Коли Ви відчуваєте таке ставлення до себе, то перш за все не потрібно виправдовуватися перед тією людиною.
- Є критика дії, а є критика особистості. Якщо людина хоче вказати на Ваші помилки, вона зверне увагу на Ваші вчинки. Та спочатку подумайте чи дійсно людина являється експертом у даному питанні?
- Якщо Вам завжди говорять, що з Вами щось не так, тоді варто змінити оточення або звести комунікації з ними до мінімуму.
- Визнайте свої успіхи, піднімайте самоцінність та дайте право іншим на їх думку. Ви не повинні всім подобатися.
- Якщо близька людина любить все знецінювати, потрібно обов'язково повідомити їй про те, що це приносить Вам болючі переживання. Та коли нічого не змінюється, подумайте, чи потрібна Вам ця людина?

Будь-яке спілкування має приносити користь або бути приємним, тому старайтеся уникати тих, хто намагається підірвати Вашу віру в себе, у власні сили, можливості та досягнення.





## Як підняти самооцінку?

При виконанні цієї вправи є умова: цю вправу треба виконати швидко, за один раз і не підглядаючи в кінець. Якщо в даний момент 10-20 хвилин на це немає – краще відкладіть це до наступного разу.

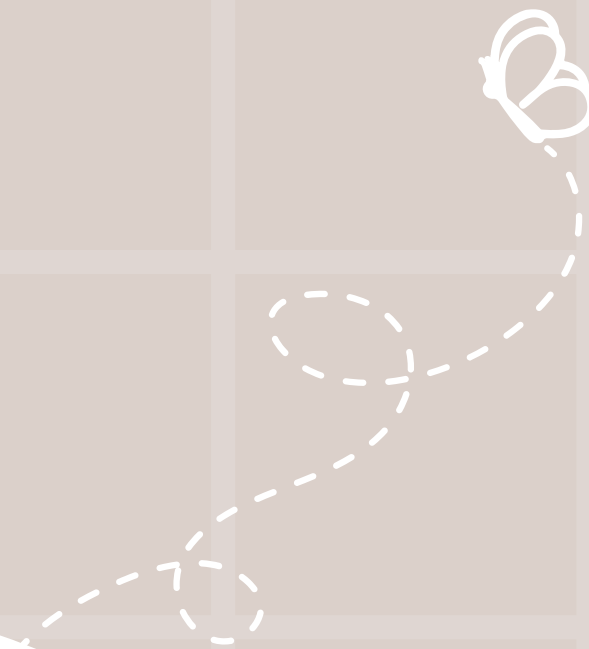
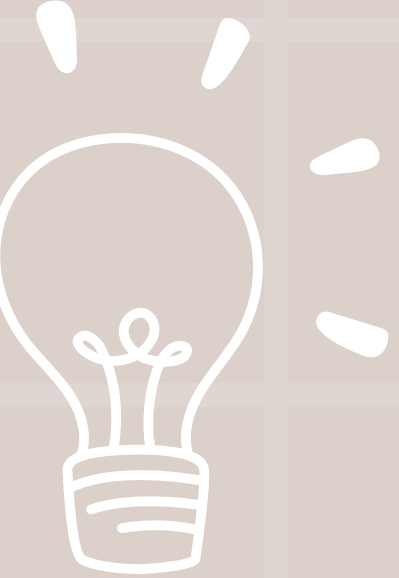
Отже, потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Розділіть аркуш по вертикалі на три великих розділи. У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей, вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів – не суть важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до “я захоплююся”).

Написали? Чудово, йдемо далі.

У другому напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють ...

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку убутання. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне тягнеться до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашою душею. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Всякий раз, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.



**Дякую за  
роботу**

