

Від розпачу до надії:

шлях навпомацки

Розпач

почуття сильного душевного болю,
безнадійності, безвиході

Розпач у філософії

1. Екзистенціалізм (сенси)

- Жан-Поль Сартр та Альбер Камю розглядали розпач як невід'ємну частину людського існування. Сартр вважав, що розпач виникає від усвідомлення безглуздості світу і відсутності об'єктивного сенсу життя. Камю назвав це «абсурдом» і закликав до «бунту» проти нього через пошук власного сенсу.

2. Стоїцизм (інтроекти)

- Стоїки, такі як Сенека і Марк Аврелій, вважали розпач результатом неправильного ставлення до подій. Вони пропонували зосередитися на тому, що залежить від нас, і приймати те, що поза нашим контролем, з розумінням і смиренням.

3. Буддизм (чуттєвість)

- У буддизмі розпач може розглядатися як наслідок прив'язаності і бажань. Шлях до звільнення від розпачу лежить через відмову від бажань і досягнення внутрішнього спокою через медитацію та усвідомленість.

Розпач у психології

1. Психоаналіз

- З точки зору Фрейда, розпач може бути пов'язаним із внутрішніми конфліктами і пригніченими емоціями. Психоаналіз прагне виявити і усвідомити ці конфлікти для їх подальшого вирішення.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

- КПТ розглядає розпач як результат негативних автоматичних думок і переконань. Терапія спрямована на зміну цих думок на більш раціональні і позитивні, що допомагає зменшити відчуття розпачу.

3. Гуманістична терапія

- Гуманістичні терапевти, такі як Карл Роджерс, вважають, що розпач виникає від незадоволених базових потреб і невідповідності між реальним і ідеальним «я». Терапія спрямована на створення безпечного і підтримуючого середовища для самовираження і особистісного зростання.

4. Екзистенційна терапія

- Як і в філософському екзистенціалізмі, екзистенційні терапевти фокусуються на пошуку особистого сенсу і прийнятті фундаментальної невизначеності і безглуздості життя. Терапія спрямована на допомогу клієнту знайти свій власний шлях і сенс.

Феноменологія

1. Тіло - як проявляється в тілі?

де безсилля живе в тілі? які відчуття?

стагнація, безсилля, втома, уповільнення

вимушене положення тіла

шалена не сфокусована активність

2. Емоції та почуття

- страх, сором, провина, безсилля, безпомічність, розгубленість

3. Думки та нарративи

- із стану розпачу, як я бачу майбутнє? що мене там чекає?

Дискомфорт	Неприємнь	Гидливість	Відраза	Антипатія	Нудота	Огида
Недовіра	Підозрілість	Зневага	Презирство	Зверхність	Зарозумілість	Немавість
Невдоволення	Роздратування	Збаламучення	Злість	Обурення	Гнів	Лють
Безтурботність	Грайливість	Приємність	Радість	Втіха	Захват	Тріумф
Занепокоєння	Тривога	Побоювання	Страх	Почуття загрози	Жах	Паніка
Почуття обов'язку	Незручність	Страх осуду	Сором	Безчестя	Прийиженість	Ганьба
Гіркота	П.несправедливості	Озлобленість	Образа	Жалість до себе	Відторгнутість	Самотність
Засмучення	Зневіра	Смуток	Сум	Туга	Горе	Журба
Прикрість	Шкода	Каяття	Провина	Докір совісті	Самозвинувачення	Тяжкість
Байдужість	Нечутливість	Спустошеність	Апатія	Відчуженість	Пригнобленість	Приреченість
Спокій	Задоволеність	Тихомирність	Гармонія	Блаженство	Щастя	Натхненність
Довіра	Причетність	Дбайливість	Емпатія	Співчуття	Жаль	Турбота
Жвавість	Цікавість	Зацікавленість	Інтерес	Захопленість	Азарт	Одержимість
Прихильність	Спантичеленість	Подив	Здивування	Зачудування	Приголомшеність	Потрясіння
Змученість	Розбите серце	Почуття втрати	Страждання	Відчай	Скорбота	Біль
Скутість	Втомленість	Сумнів	Пригніченість	Смиренність	Безвихідь	Безсилля
Розгубленість	Ніяковість	Невпевненість	Збентеження	Зв'язаність	Сум'яття	Знеохочення
Впевненість	Потяг	Збудження	Пристрасть	Насолода	Жадання	Несамоовитість
Зворушливість	Тепло	Симпатія	Ніжність	Закоханість	Трепіт	Кохання
Повага	Зловтіха	Гордість	Сподівання	Вдячність	Заздрість	Свобода
Легкість	Нудьга	Ревнощі	Драйв	Лінь	Опір	Вразливість

Зовнішні фактори

Події (катастрофічні, неочікувані, тривалі)

Контекст життя
(втрати, зміна умов життя)

Соціальні норми і догми

Внутрішні фактори

Фізичне і психічне
здоров'я
Інтроекти
Вірування
Цінності
Потреби
Сенси

Умови життя
(країна, політичний,
економічний, культуральний,
релігійний устрій)

Досвід раннього
дитинства

Надія та віра

енергія цікавості до майбутнього

lost of hope



Стратегії роботи

1. Робота з феноменами розпачу

затоплюваність ід переживаннями
залишки нежиттєздатних інтроєктів
відбудова зв'язку з власними ідентифікаціями

2. Пошук Надії (власної історії майбутнього), цікавості

віднаходження джерела зацікавленості
формування нового виміру personelity
відбудова цілісного бачення себе, своїх можливостей в рамках заданих умов реальності
пошук фундаментальних основ віри з минулого (свого/історичного), оточення, бажаного

Вправа

Зараз вас переведуть по кімнатах.

Ролі: доповідач, провідники.

Доповідачу (той хто говорить) 1 хвилина індивідуально перед розповіддю щоб пригадати/відчути стан, на розповідь 5 хв.

Спробуйте рухатись по запитанням. Провідник допомагає, уточнює.

1. Пригадати стан розпачу, відчути тіло, почуття, які думки та погляди з'являються.

Де в тілі живе розпач? Як проявляється? В які рухи перетворюється?

Якщо руху немає - що я тут роблю? лежу? існую? в якому світі я існую? який світ бачу навколо? чому мені важливо досі бути тут? Яке майбутнє з цього місця я хочу бачити?

2. Віра у що зникла, а у що народилась/народжується/хочу щоб народилась?

3. Що я можу робити вже зараз? Чи мені хтось потрібен або щось у допомогу?

Провідник - уточнює в розповіді феномени, які помічає (тіло, емоції, думки, судження). Намагайтесь бути в позиції того хто цікавиться "як цікаво?". Задача тут і зараз дослідити проявлення розпачу.

Дискусія

Рефлексії

Роздуми