

3 урок

ТОЧКИ ОПОРЫ

Окружение



Окружение несогласных и несоответствующих

Наши когнитивные искажения в кризисе:

- Конформизм – не хотим отличаться от других и следуем точке зрения большинства
- Легче верить в то, что уже слышал раньше
- Подтверждаем свою картину мира
- Эффект авторитета или просто того, кто нам симпатичнее
- Сопrotивляемся изменениям
- Бездействие видится лучшим вариантом



Почему мы чувствуем одиночество или разочарование в людях сейчас:

- Травмированным может быть намного проще в кризисной ситуации, чем людям с благополучным прошлым.
- Травматик в стрессе как в родной стихии, но для окружающих он может выглядеть как циничный и равнодушный.



Спорят не люди, спорят убеждения и ценности!

Расставание с иллюзиями болезненно, сейчас такую допнагрузку психика может не вывезти, поэтому все держатся за свои иллюзии!

И ты тоже.



Чувства сложнее переживать, чем обрабатывать информацию.

Поэтому тянет к новостям или к обсуждению происходящего или к вычислению несогласных с тобой, это проще, чем позволить своим чувствам быть.

Все чувства сейчас нормальны! Психика перебором адаптируется!



Мы свободны в выборе:

- Критиковать или поддержать
- Отдаляться или обнять
- Осудить или попытаться понять

