





Чому людям зараз важко витримувати відмінні від своїх погляди?


 Зараз кожен працює на межі своїх можливостей. Дехто одразу поєднує роботу, волонтерство, допомогу близьким і встигає слідкувати за інформаційним полем. Дехто, навпаки, почувається ніби заціпенілим, важко прокидається й ледь збирається з силами, щоби вирішувати базові домашні чи робочі питання. Перші часто прямо чи пасивно звинувачують других, що ті роблять замало або ж «розслабилися» тощо. У такий спосіб з'являються поняття «ми» та «вони», які в умовах війни роз'єднують та провокують конфлікти.

 Багато хто каже, що світ став чорно-білим. І це так, коли йдеться про війну. Війна – щось однозначно зле, з нами правда. І це дає сили в боротьбі з ворогом. Але далі в людини може вмикатися когнітивний фільтр узагальнення, який переноситься на всі сфери життя: мої способи справлятися з кризою правильні, упевненість у цьому дає мені сили, отже, твої не правильні й це небезпечно, тому це тригерить мене.

 Відмінність у поглядах на щось одне помилково можна почати сприймати як тотальну розбіжність у цінностях, отже, і реагувати бурхливо. Крім узагальнення, є когнітивний фільтр читання думок, коли нам здається, що ми знаємо, у якій людина ситуації й чому вона ухвалює рішення залишитися / поїхати, розмовляти російською чи українською, волонтерити 24/7 або зосередитися на роботі.

 Коли ми робимо так багато на межі своїх можливостей, то очікуємо цього від інших. «Ти маєш робити стільки ж, скільки я». У цій ситуації спрацьовує той же ефект, що в інші часи занижує нашу самооцінку.

У мирний час ми не бачимо, як багато роблять люди, щоб отримати бажане. І вважаємо, що все їм дається легко. У час війни ми також не бачимо, якими зусиллями людині дається те, що вона робить. І вважаємо, що вона може чи має робити більше.

 У всіх нас однакові потреби, проте різні стратегії їх задоволення. І часто людина перекладає свій досвід на іншу, яка інша. Наприклад, хтось ажіотажно волонтерить щоб відчути єдність, тож певен, що всі інші теж мають мати сили це робити. А хтось, можливо, потребу в єдності задовольняє завдяки тому, що перейшов на українську. І це окей.

Марк Лівін, письменник, співавтор книги “Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях” та КПТ-терапевтка Євгенія Чернега