

6 РІВНІВ ЕМОЦІЙНОЇ ВАЛІДАЦІЇ

Відносини може покращити дуже проста стратегія.



Валідація – це визнання та прийняття думок, почуттів, відчуттів та поведінки іншої людини як чогось, що можна зрозуміти. **Самовалідація** – це визнання та прийняття своїх власних думок, почуттів, відчуттів та поведінки як зрозумілих та з'ясованих.

Щоб навчитися ефективно валідувати, потрібно практикуватись.

Марша Лінехан, основоположниця діалектичної поведінкової терапії, виділила шість рівнів валідації.

1. **Бути поряд.** Існує дуже багато способів показати, що ви поряд. Потримати людину за руку під час хворобливої медичної процедури; уважно, ні на що не відволікаючись, вислухати дитину, яка розповідає про свій перший день; поїхати в ночі до подруги, щоб посидіти з нею, поки вона плаче про те, що хтось її обмовив, - все це приклади того, що називається бути поруч.

Якщо підліток розповідає про футбольний матч, а ви в цей час займаєтеся ще купою різних справ, це не означає, що ви поряд. **Бути поруч - значить віддати всю свою увагу без залишку тому, кого ви валідуєте.**

«**Бути поряд**» із собою означає визнавати свої внутрішні переживання і не цуратися їх, не уникати та не відштовхувати. Витримувати сильні емоції нелегко. Навіть щастя чи радісне хвилювання іноді можуть завдавати дискомфорту.

Найчастіше людям некомфортно стикатися із сильними емоціями тому, що вони не знають, що сказати. Найчастіше досить просто бути поряд, уважно

слухати і не засуджувати. **Що ж до самовалідації, перший крок шляху до прийняття своїх емоцій – навчитися їх усвідомлювати.**

- 2. Точне відображення.** Короткий переказ того, що ви почули від співрозмовника, або відображення почуттів. Це може звучати незручно чи дратівливо штучно у виконанні інших людей і критикуючи – у нашому власному виконанні. **Якщо виявити щирість та намір посправжньому зрозуміти переживання і не засуджувати, точне відображення почутого – валідує.**

Іноді валідація цього рівня допомагає розібратися в думках та відокремити їх від емоцій. "Так, я злюсь, і мені боляче", - приклад самовіддзеркалення. "Здається, ти відчуваєш розчарування в собі через те, що не передзвонила йому", - приклад точного відображення з вуст іншої людини.

- 3. «Читання думок».** «Читання думок» – це вгадування почуттів та думок іншої людини. Усі люди здатність розпізнавати власні почуття виражена по-різному. Наприклад, хтось плутає тривогу та збудження, а хтось – збудження та щастя. Хтось не дуже чітко розпізнає свої почуття, бо колись йому чи їй не дозволяли їх переживати чи навчили боятися власних почуттів.

Люди можуть ховати свої почуття під різними масками, бо колись їх навчили, що оточуючі погано реагують на їхню чутливість. Це призводить до того, що людина не визнається у своїх почуттях навіть самій собі, і тому їй складно ними керувати. **Розвиток здатності точно називати почуття – важливий крок на шляху регуляції емоцій.**

Коли хтось описує ситуацію, звертайте увагу на емоційний стан людини. А потім називайте емоції, які ви чуєте чи про які можете здогадатися.

«Здається, тебе дуже зачепив її коментар», – це приклад валідації третього рівня. Пам'ятайте про те, що ваші припущення можуть бути помилковими і що співрозмовник або співрозмовниця можуть вас поправити. Це їхні емоції, і лише вони самі знають, що відчувають. **Прийняття коригувань та уточнень – валідує.**

- 4. Розуміння поведінки людини з урахуванням її особистої історії та біології.** На наші емоційні реакції впливають наш минулий досвід та біологічні фактори. Якщо вашу подругу кілька років тому вкусив собака, вона навряд чи отримає задоволення від гри з вашою німецькою вівчаркою. Валідація на цьому рівні може звучати так: «З огляду на те, що з тобою трапилося, я цілком розумію твоє небажання перебувати поруч із моїм собакою».

Самовалідацією тут буде розуміння власних реакцій у контексті особистого досвіду.

5. **Нормалізація емоційних реакцій.** Корисно розуміти, що емоції є нормальними. Для емоційно чутливих людей валідуючим буде знання про те, що будь-хто буде засмучений у певній ситуації. Наприклад: «Звичайно, тобі страшно. Хто б не хвилювався, уперше виступаючи перед аудиторією».
6. **Повна щирість.** Це розуміння того, що відчуває інша людина на дуже глибокому рівні. Можливо, з вами траплялося щось подібне, і ви могли б поділитися переживаннями з іншою людиною, як із рівною.

Зрозуміти ці рівні легко, застосовувати на практиці складніше. Практика – ключ до того, щоб зробити валідацію природною частиною комунікації.

Наведемо приклад. Джессі каже вам, що пішла з роботи. Вона звільнилася, бо начальник голосно критикував її у присутності інших людей. Перед цим вона двічі просила його не ставити її в незручне становище, але він дуже швидко виходить із себе. Вона почала боятися його, бо він нагадував їй про вербальну агресію, яку колись виявляв її дядько, і не змогла більше з ним працювати.

Валідацію якого рівня ви могли б тут запропонувати?

У цій ситуації може спрацювати шостий чи п'ятий рівень. Якщо ви були в подібній ситуації або по-справжньому розумієте її почуття, ви можете валідувати її так: «Дуже тебе розумію. Я зробила б те саме». Це шостий рівень. П'ятий рівень звучав би так: «Думаю, більшість людей на твоєму місці відчували б те саме».

За матеріалами інтернету.

