**Коли втомився бути сильним…**

Уявіть, якби всі навколо почали панікувати, всі та відразу. Важко уявити, тому що хтось завжди має бути сильним, спокійним, тверезим. Можливо, цей хтось - ви.

Багато з нас в дитинстві навчилися контейнерувати здатність витримувати різні види психічних проявів емоції батьків: злість, сум, сльози і т.д. Емоційно не включатися та зберігати спокій, засунути свої почуття якомога далі та дбати про дорослих, коли вони насправді мали б дбати про нас.

Ми виросли, але коли опиняємось в подібній ситуації з іншими людьми, наша психіка діє за вивченим сценарієм. “Моїм почуттям нема місця, коли іншим так погано” - ось що несвідомо знає кожна сильна та спокійна людина зараз.  Ви можете помічати, як сльози накочуються, ком в горлі, але не виходять на зовні.

Зараз ви виконуєте роль контейнерів для інших: заспокоюєте паніку, утішаєте, підтримуєте, контролюєте процеси. І якби ви добре не тримались, у вас теж є свої межі.

**Як ви можете потурбуватися про себе?**

1.Знайдіть когось ще сильнішого. Наприклад, друга, який до цього готовий. Або зверніться за психологічною підтримкою до професіоналів.

2.Домовтесь з партнером про легальну слабкість.  У цей момент одна людина ділиться своїми почуттями, переживаннями, дозволяє всім почуття вийти назовні. Інший - слухає, без суджень приймає та підтримує першого. Потім можна Спочатку така практика може виявитися складною та незрозумілою, але з часом почуття будуть виходити назовні.

Коли вариш суп, додаєш інгредієнти, він повільно закипає, кришка починає торохкотіти. Думаєш “ще трішки й зменшу вогонь”, відвертаєшся на секунду, а все вже розтікається по плиті. Ось така метафора, що рано чи пізно, все, що утримується всередині, все одно вибухне.

Найспокійніша людина - найсильніша. Але не по своїй волі. Так склалось. Вивільняти свої почуття дуже складно, але хоча б пам'ятайте - вони там є. Спробуйте, по можливості, розділити їх з іншими та прожити.