

Робота з чоловіками в психотерапії

Dr. John Ogrodniczuk
Professor & Director, Psychotherapy Program
Department of Psychiatry, UBC



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

HEADS **UP** GUYS

ПОШУК ДОПОМОГИ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ

Як чоловіки шукають допомоги



Небажання звертатися за допомогою

- Зростаюча кількість літератури документує низькі показники звернення за допомогою серед чоловіків у багатьох різних контекстах. (Vogel & Heath, 2016)
- Звернення за психологічною допомогою серед чоловіків особливо низьке. (Sagar-Ouriaghli et al., 2019)
 - **І це не тому, що чоловіки психологічно здоровіші.**

Часто відкладають звернення за допомогою до того, як настане криза.

Маскулінність і звернення по допомогу

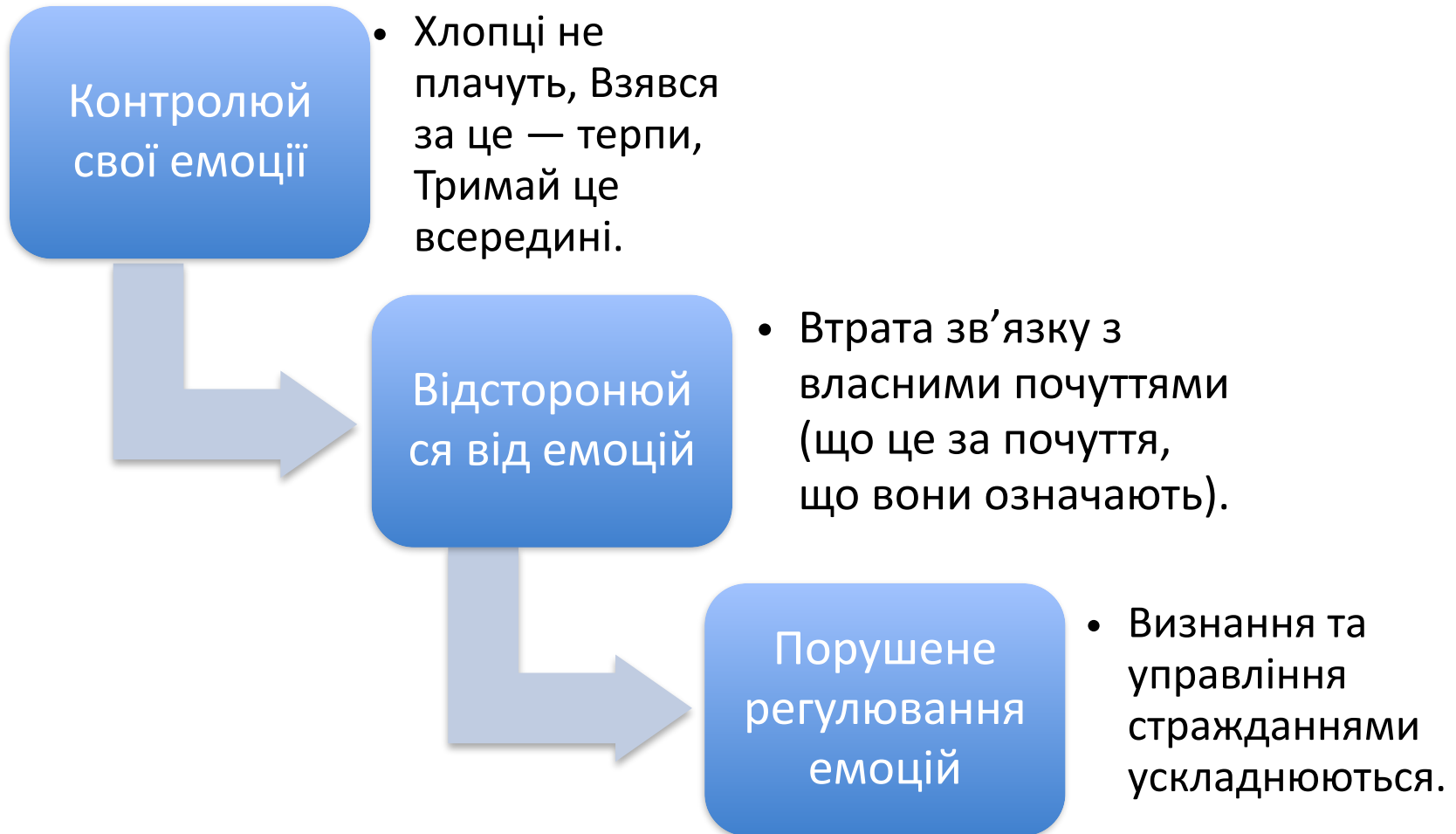
Маскулінна соціалізація

Соціальні «настанови»
щодо того, як бути
чоловіком.

«Норми» щодо того, що
чоловіки можуть і не
можуть робити.

- **Що можна робити:**
 - Бути незалежним
 - Покладатися на себе
 - Бути сильним
 - Контролювати свої емоції
- **Не можна**
 - Показувати емоції
 - Виявляти вразливість
 - Покладатися на інших
 - Просити про допомогу

Обмежуючі маскулінні норми



Самодостатність.

- Самодостатність пов'язана з низьким бажанням звертатися по допомогу. McDermott et al. 2018
 - Дослідження 14 000 чоловіків показало, що самодостатність була найсильнішим фактором ризику для суїцидальних думок. Pirkis et al. 2017
- Чоловіки, які занадто покладаються на самодостатність:
 - вважають, що вони повинні бути сильними перед будь-якими труднощами,
 - вважають, що поганий настрій — це ознака слабкості,
 - не схильні звертатися за допомогою до друзів, родини або професіоналів.

Приховування стресу

- Приховування стресу пов'язано з:

Rice et al., 2020

- меншою ймовірністю звернення по допомогу

- більш важкими симптомами депресії

Cox et al., 2020

Keum et al., 2023

- Вплив на депресію опосередкований «відчуттям незрозуміння» та самотністю.

- Виявляє конфлікт між дотриманням маскулінних норм та тим, чого насправді хочуть/потребують чоловіки.

Чому не добре діяти як “одинокий рейнджер”.

- Симптоми стають більш важкими та хронічними.
- Потрібні більш інтенсивні режими лікування.
 - За іронією, ще більше відчуття сорому, коли допомога нарешті шукається.
- Збільшення витрат на систему охорони здоров'я.

Жахливі наслідки.

- Самогубства серед чоловіків в 3-4 рази частіше.
(World Health Organization, 2024)
- Основна причина смерті серед людей молодше 50 років. (World Health Organization, 2024)
- Деякі автори різко підсумували ситуацію таким чином: **“Жінки звертаються за допомогою — чоловіки помирають.”**. (Angst & Ernst, 1990)

Психічна грамотність

- Чоловіки, як правило, мають низький рівень психічної грамотності щодо депресії та суїциду. (Oliffe et al., 2016; Ratnayake & Hyde, 2019)
- Це включає низький рівень обізнаності про доступні організації та послуги з психічного здоров'я. (Jorm, 2009; Morgan & Jorm, 2007)
- Погана психічна грамотність пов'язана з більш негативним ставленням до та нижчими намірами звертатися за професійною допомогою. (Coppens et al., 2013; Rafal et al., 2018)

Стигма

- Чоловіки повідомляють про високий рівень самостигматизації стосовно депресії
 - Сором при зверненні за допомогою через депресію. (Olliffe et al., 2016)
- Самостигма перешкоджає.
 - намірям звертатися за психологічною допомогою та інформацією про послуги. (Lannin et al., 2016)
 - фактичне звернення за допомогою серед ЧОЛОВІКІВ (Mostoller & Mickelson, 2024)

Сприйнятті бар'єри

- 778 чоловіків з самовизначеною проблемою психічного здоров'я, які не отримують лікування на даний момент
 - “Багато людей відчують сум і депресію”
 - “Я не знаю, на що звертати увагу при виборі психотерапевта”
 - “Я повинен сам вирішувати свої проблеми”
 - “Я не можу дозволити собі психотерапію”
- Ідеї, що передбачають небажання чоловіків звертатися за лікуванням.:
 - «Я б не сказав своєму лікарю, якщо б почувався сумним або депресивним»
 - «Мені потрібно вирішити свої проблеми самостійно»

Їх власними словами:

Що заважає вам обговорювати своє психічне здоров'я з іншими?

- Страх перед наслідками для покриття страхування життя.
- Не відчуваю, що заслуговую на допомогу чи співчуття.
- Соціальна стигматизація.
- Не звик говорити про свої внутрішні почуття та боюся втратити конфіденційність.
- Чоловіки повинні бути сильними і ніколи не потребувати допомоги.

Що їх мотивує?

Звернення за допомогою більш ймовірно, якщо він . . .

- Вважає свою проблему нормальною/поширеною.
- Вважає проблему “нехарактерною” для себе.
- Вірить, що може “відплатити послугу”.
- Вірить, що інші підтримають його дії.
- Не думає, що звернення за допомогою означає втрату контролю.

(Addis & Mahalik, 2003)

(Sierra-Hernandez et al., 2014)

Фактори, що сприяють.

- 471 чоловіків, які самостійно повідомили про те, що в даний час мають психологічні проблеми і активно отримують лікування.
- Позитивне ставлення до звернення за допомогою
- Віра в те, що професійна підтримка допомагає в одужанні
- Знайомство з симптомами психічних розладів
- Знання, як отримати професійну допомогу
- Член родини або друг, який раніше звертався за допомогою

Залучення чоловіків до дій

Переформулювання звернення за допомогою

- Зосереджено на рішеннях
- Ефективно з точки зору вартості
- Сміливо
- Вимагає сили
- Командна робота (а ви — капітан)

Зміна нашої мови

- Вирішити проблему
- Об'єднатися
- Перемогти депресію
- Боротися зі стресом

(Hammer & Vogel, 2010)

ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ ПРИ РОБОТІ З ЧОЛОВІКАМИ У ТЕРАПІЇ

Це «проблема зі стресом»...

- Більшість чоловіків не прийдуть і не скажуть, що вони депресивні чи тривожні.
- Зазвичай вони говорять про “стрес”.
- «Стрес» — це евфемізм для «У мене є деякі проблеми, з якими я трохи не можу впоратися».
- Зазвичай вони можуть обмежити свій стрес певними проблемами (гнів), поведінкою (пияцтво) або ситуаціями (відносини з дружиною).

Типові проблеми “стресу” для чоловіків:



Сором

“Сором від своїх ровесників, а також від батьків — ось як хлопців вчать відповідати нормам чоловічих гендерних ролей.”

(Shepard & Rabinowitz, 2013)

Коли чоловік не відповідає внутрішнім очікуванням того, яким він повинен бути як чоловік, він може відчувати сором.

Чоловіки, як правило, управляють соромом через неефективні та саморуйнівальні стратегії.

Парадоксально це збільшує відчуття неспроможності, що призводить до ще більшої ізоляції та браку підтримки.

Самотність

- Самотність є поширеною проблемою для чоловіків, часто посиленою соціальними нормами, які заохочують уникання емоційної близькості та вразливості.
- Чоловіків виховують ставити на перше місце незалежність і самодостатність, що може обмежувати їхню здатність встановлювати глибокі та значущі зв'язки.

Ключові фактори, що сприяють самотності:

- **Культурні норми:** Чоловіків часто вчать уникати проявів слабкості, що ускладнює відкриття своєї інтимної суті.
- **Життєві переходи:** Події, такі як розлучення, вихід на пенсію або втрата друзів через переїзд, можуть порушити соціальні мережі..
- **Емоційне стримування:** Багато чоловіків мають труднощі з вираженням своїх почуттів, що заважає формуванню зв'язків.
- **Залежність від технологій:** Збільшена залежність від технологій для спілкування може посилити почуття ізоляції..

Сенс/Мета в житті

- Відчуття мети або сенсу в житті є основою психічного здоров'я, надаючи напрямок, мотивацію та стійкість..
- Однак багато чоловіків стикаються з екзистенційними проблемами, особливо під час життєвих переходів або періодів сприйманого невдачі.

Суспільні очікування: Чоловіки часто оцінюються за успіхами в кар'єрі, фінансовою стабільністю або їхньою роллю годувальників. Нездатність задовольнити ці очікування може призвести до екзистенційних криз.

Відчуження від цінностей: Чоловіки, які переслідували зовнішньо визначені цілі, можуть відчувати незадоволення, відчуження від своїх основних цінностей (неусвідомлення своїх основних цінностей також є окремою проблемою)..

Відчуження від інших: Люди часто знаходять сенс через свої стосунки. Схильність багатьох чоловіків мати стосунки, які не мають емоційної глибини, залишає їх вразливими не лише до відчуття самотності, але й до відсутності сенсу в житті.

Втрати та горе

- **“Робота з горем є основним елементом у роботі з чоловіками, оскільки горе є спільним знаменником, який об’єднує досвід чоловіків.”** (Jolliff & Horne, 1996)
 - Втрата є значущою на багатьох етапах життя.
 - Починається з втрати материнського зв’язку
 - Конкретні втрати, наприклад, робота, здоров’я, стосунки
 - Символічні втрати, наприклад, статус чи престиж через зміни в кар’єрі
- (Ogrodniczuk & Oliffe, 2009)
- Справа не в самих втратах, а в тому, як чоловіки справляються з сумом та горем, пов’язаними з втратою..

Труднощі з емоціями.

Одним з найбільш глибоких наслідків маскулінної соціалізації є відчуження/недолік налаштування, яке багато чоловіків мають зі своїм внутрішнім емоційним світом.

- Багато чоловіків мають труднощі з розпізнаванням своїх емоцій, спілкуванням про свої емоційні переживання з іншими та розумінням значення своїх почуттів.
 - **Коли їх просять визначити свої почуття, вони часто намагаються логічно вивести, як їм слід почуватися.**
- Гнів — це емоція, яку багато чоловіків можуть легко розпізнати.

Особливі аспекти для чоловіків в Україні.

Війна, яку Росія веде проти України, створює цілу низку унікальних труднощів, які переживають українські чоловіки..

Чоловіки, які брали участь у війні

- ПТСР; моральні травми (смерть душі); почуття вини за виживання; фізичні травми

Чоловіки, які бояться бути мобілізованими

- Тривога, страх, конфлікт ідентичності

Чоловіки, які не підлягають мобілізації

- Нездатність, почуття вини, вторинна травма

Чоловіки, які ховаються від призову

Страх, сором, етичні та моральні конфлікти

Чоловіки, які є частиною звичайного суспільства

- Стрес, тривога, почуття вини, втома від співчуття

РОБОТА З ЧОЛОВІКАМИ В ТЕРАПІЇ

Чи дійсно чоловіки уникають терапії?

- Є багато спекуляцій, що чоловіки не люблять консультації/терапію – але фактично майже немає доказів цього.
- Чоловіки вказують на перевагу психотерапії над медикаментозним лікуванням або відсутністю лікування/очікуванням; ця перевага не відрізняється суттєво від переваг жінок. (Kealy et al., 2021)
- «Нові» підходи, спеціально для чоловіків, не потрібні..
 - Але спосіб, яким ми взаємодіємо з чоловіками під час терапії, можливо, потребує деяких коригувань, щоб допомогти їм залишатися більш залученими.

Терапевтичні міркування

В більшості випадків терапія/консультування з чоловіками не відрізняється принципово від того, до чого ви звикли..

Все зводиться до:

1. Цінуйте вплив, який маскулінна соціалізація має на чоловіків. (акт звернення за допомогою, усвідомлення емоцій і їх регулювання, бути у «допомагаючих» стосунках, інтимність і розкриття, вирішення проблем)
2. Бути налаштованим на типові проблеми, з якими стикаються чоловіки
3. Використовувати трохи інший «стиль»

Деякі основні принципи роботи

Основні терапевтичні принципи, такі як емпатія, прийняття, створення надії, так само важливі при роботі з чоловіками.

Демонструйте повагу та інтерес.

Ніколи не припускайте, що ви знаєте клієнта лише тому, що він чоловік – кожен чоловік унікальний, з особистістю та своєю історією.

Усвідомлення власних обмежень і прийняття того, що ми не можемо допомогти кожному, хто приходить до нас, і що деякі партнерства просто не працюють.

Починаючи

- Почуйте історію.
 - *Отже, що привело вас сюди? [Часто це буде включати обговорення “хто”.]*
- Спробуйте з’єднатися з тим, що призвело його сюди.
 - Наприклад, його дружина сказала йому прийти, але він не хотів цього робити.
 - *Добре, ви прийшли. Отже, ви, ймовірно, хочете зберегти ваш шлюб, і, мабуть, хочете зрозуміти, що ви можете з цим зробити, правда?*
- Спробуйте почати будувати альянс, використовуючи його мотивацію бути тут. Що ми з цим зробити?

Початок роботи

- **Оцінка його цілей і очікувань.**
 - *Що ви сподіваєтеся отримати від цього?*
- **Переконайтесь, що очікування реалістичні.**
 - *Немає швидких та легких рішень.*
- **Дайте зрозуміти, що це партнерство, але в кінцевому підсумку він відповідальний за те, щоб втілити зміни.**
 - *Ми будемо працювати над цими питаннями разом, але в кінцевому підсумку саме ти вирішуєш, які зміни хочеш внести.*

Враховувати стереотипи про чоловіків

- **Опис:** Вивчення соціальних очікувань щодо маскулінності, які можуть обмежувати спосіб формування ідентичності чоловіка та обмежувати його здатність автентично взаємодіяти з іншими.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Чоловіки часто мають труднощі з терапією, оскільки автентичність (вразливість) сприймається як несумісна з традиційною маскулінністю. Робота з обмежуючими маскулініними нормами допомагає чоловікам побачити автентичність як силу, а не слабкість.
- **Застосування:**
 - Заохочуйте відкриті обговорення соціальних тисків.
 - Досліджуйте моменти, коли традиційні маскулініні норми (наприклад, стоїцизм, самодостатність) суперечили емоційним потребам.
 - Переформулюйте поняття бути справжнім і автентичним як відображення сильної самоідентичності.

Позитивна сторона маскулінності



Звертайте увагу на стиль спілкування

- Уникайте використання низького, м'якого, емоційного тону голосу..
 - **Особливо на початковій стадії.**
- Це занадто незручно та загрозливо для багатьох чоловіків.
- Коли сформується сильний альянс/партнерство, інколи можна пом'якшити тон голосу, коли настане час копати глибше.

Не бійтеся бути прямолінійними.

- Це працює з чоловічими схильностями до дій - **“Перейти до вирішення проблем.”**.
- Допомагає вселити впевненість.
- Зроблені паузи і тиша, коли вони використовуються, стають більш ефективними.
- Допомагає чоловікам впоратися з їхньою тривогою щодо звернення за допомогою.

- Будьте уважними, щоб не бути настирливими або контролюючими.
- Клієнт несе відповідальність за встановлення порядку денного.

Самовідкриття

- Може бути дуже корисним для зміцнення партнерства.
- Для чоловіків це знак довіри.
 - Швидше за все сприймуть терапевта/консультанта як “справжню людину”.
- Моделює відкритість.
- Потрібно використовувати обережно – не перебільшувати.
 - Тонкість є безпечнішою.

Використання метафор.

- Використання метафор у психотерапії може бути особливо ефективним при роботі з чоловіками, оскільки метафори надають непрямий, але доступний спосіб досліджувати емоції, досвід та проблеми.
- **Багато чоловіків були соціалізовані до придушення або мінімізації емоційного вираження через соціальні норми, які прирівнюють уразливість до слабкості.**
- Метафори можуть обійти ці бар'єри, пропонуючи безпечні, доступні та креативні способи взаємодії з чутливими або складними темами.

На тему почуттів...

Багато чоловіків сприймають терапію як місце, де від них очікують, що вони стануть емоційними, і вони не відчують себе готовими/бажаючими/підготовленими робити те, що, на їхню думку, від них будуть вимагати.

- **Я даю невелике введення в соціалізацію маскулінності:**

“Багато чоловіків вирости в умовах, де виражати емоції, особливо ті, що можуть змусити їх «виглядати слабкими», вважалося абсолютно неприпустимим. Але насправді, щоб вирішити ці проблеми, вам потрібно буде багато більше дізнатися про свої емоції. Подумайте про свої емоції як про дані — вони розповідають вам щось про себе. Чим більше ви розумієте свої почуття (іншими словами, дані, які вони несуть), тим більше ви розумієте себе. Гарна новина в тому, що, працюючи разом, це абсолютно здійснено, і ви станете сильнішими завдяки цьому.”

Нормалізація вираження емоцій

- **Опис:** Допомогти клієнтам усвідомити, що відчуття та вираження емоцій є нормальною та здоровою частиною людського досвіду.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Маскулінні норми вчать чоловіків пригнічувати емоції, що призводить до труднощів з усвідомленням та вираженням емоцій. Нормалізація цих почуттів зменшує сором і розвиває емоційний інтелект (як новий набір навичок).
- **Застосування:**
 - Використовуйте психоедукацію, щоб пояснити, як функціонують емоції та їхню роль у благополуччі.
 - Обережне використання тиші може дати чоловікам простір для відчуттів.
 - Підтримуйте та валідизуйте, коли чоловіки діляться своїми почуттями, навіть якщо це відбувається поступово.

Робота з емоційно стриманими чоловіками

1. Виведення у слова ланцюга подій, що складають складну ситуацію.
2. Зробити оцінку клієнтом складної ситуації явною.
3. Звернення до афективних реакцій та обговорення способу, яким клієнт справляється з складною ситуацією.

Робота з емоційно обмеженими чоловіками.

1. Вкладання в слова ланцюга подій, що складають складну ситуацію.

- Запитайте клієнта про його реальне життя і що йде не так — створення розмови.
- Зосередьтесь на конкретних ситуаціях, які клієнт вважає важливими та складними (проблеми вдома, інцидент з колегою).
- Створіть елементарний наратив про складнощі клієнта.

Робота з емоційно стриманими чоловіками.

2. Зробіть оцінку клієнтом складної ситуації явною.

- Почніть допомагати клієнту сформулювати, що саме боляче чи хвилююче в цій ситуації..
- Мета — викликати нормативне осмислення складної ситуації (що саме неправильно в цій ситуації і чому).
- Увага зсувається з фактичного ланцюга подій на суб'єктивні оцінки та реакції клієнта.

Робота з емоційно стриманими чоловіками.

3. Зосередьтеся на емоційних реакціях і обговоріть спосіб, яким клієнт справляється з важкою ситуацією.

- Досвід страждань розглядається з метою створення наративу про них та сприяння рефлексії щодо того, як досвід страждань вписується в ланцюг подій.
- Терапевт називає і обговорює ці реакції як змістовні відповіді на складну ситуацію.
- Оповідання про конкретні ситуації стають частиною більш широкої автобіографічної розповіді про події в житті (створення життєвої історії).

КОРИСНІ СТРАТЕГІЇ РОБОТИ З ЧОЛОВІКАМИ У ПСИХОТЕРАПІЇ

Бути гнучким і чутливим до потреб клієнта.

- Мати послідовну теоретичну основу для підходу до психотерапевтичної роботи з чоловічим клієнтом є важливим.
- Але це не означає, що потрібно строго дотримуватися технік однієї моделі.
- **Щоб бути оптимально чутливим до потреб вашого клієнта, потрібно гнучко адаптуватися та бути здатним інтегрувати різні терапевтичні стратегії, які найкраще відповідають потребам клієнта.**
- Вибір і використання різних стратегій керуються цілями терапії та базуються на зцілюючій основі.

Наголошення на особистій відповідальності

- **Опис:** Заохочуйте клієнтів визнавати свою роль у формуванні своїх переживань і реакцій.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Це відповідає культурній цінності, де чоловіків заохочують до самостійності, даючи їм можливість активно діяти для свого розвитку.
- **Застосування:**
 - Використовуйте зміни в мовленні, наприклад, замінюючи «я не можу» на «я вибираю не робити», щоб сприяти відповідальності.
 - Обговоріть, як поточна поведінка чи переконання можуть сприяти відчуттю втрати контролю або безпорадності.
 - Подавайте особисту відповідальність як силу, а не тягар, щоб сприяти мотивації до змін.

Формування усвідомлення вибору

- **Опис:** Наголошує на силі вибору та здатності змінювати патерни мислення або поведінки.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Це надає чоловікам відчуття контролю над своїм розвитком, одночасно кидаючи виклик відчуттю безпорадності, яке вони можуть переживати.
- **Застосування:**
 - А. Підкресліть ті сфери, в яких клієнт відчуває себе застряглим, і досліджуйте варіанти вибору, які вони можуть зробити, щоб рухатися вперед.
 - В. Подайте вибір як можливість для надання сили, а не як ознаку слабкості..

Фокус на “тут і зараз”

- **Опис:** Акцент на усвідомленості теперішнього моменту, допомагаючи клієнтам зосереджуватися на своїх поточних думках, почуттях та тілесних відчуттях.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Багато чоловіків виховувались таким чином, щоб уникати обговорення емоцій чи минулих травм. Фокусування на теперішньому моменті дозволяє їм досліджувати почуття, коли вони виникають, знижуючи захисні реакції.
- **Застосування:**
 - Заохочуйте клієнта помічати і вербалізувати те, що він відчуває в цей момент (наприклад, «Що ти відчуваєш у своєму тілі прямо зараз?»), щоб допомогти йому налаштуватися на свої фізичні та емоційні стани.

Техніки усвідомлення тіла

- **Опис:** Спрямовано на виявлення емоцій, що зберігаються в тілі або проявляються через фізичне напруження..
- **Чому це корисно для чоловіків:** Деяким чоловікам може бути легше отримувати доступ до емоцій через фізичні відчуття, а не через вербальне дослідження. Усвідомлення тіла допомагає подолати цей розрив.
- **Застосування:**
 - Спрямовуйте клієнтів зосереджуватися на ділянках напруги, дискомфорту чи енергії в їхньому тілі..
 - Запитуйте дослідницькі питання, як-от: “Що може означати ця напруга в твоєму грудях?”
 - Заохочуйте рухи або жести для вивільнення або вираження заблокованих емоцій.

Техніка порожнього крісла

- **Опис:** Включає в себе звернення клієнта до порожнього крісла, як до особи, частини себе чи ситуації, з якою потрібно зіткнутися.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Багато чоловіків стикаються з невирішеними конфліктами або придушеними емоціями стосовно інших людей чи себе. Порожнє крісло надає безпечний спосіб вивести ці почуття назовні і опрацювати їх.
- **Застосування:**
 - Запросіть клієнта висловити свої думки та емоції людині або частині себе, яку уособлює порожнє крісло.
 - Змініть ролі, попросивши клієнта сісти в крісло, щоб утілити перспективу іншої людини або частини себе.
 - Використовуйте цей діалог для виявлення прихованих емоцій (наприклад, сорому, гніву, горя) та сприяння розв'язанню конфлікту.

Робота з незавершеними справами

- **Опис:** Орієнтована на вирішення незавершених досвідів, які продовжують впливати на теперішнє життя клієнта..
- **Чому це корисно для чоловіків:** Багато чоловіків носять пригнічені емоції від минулих досвідів, таких як занедбаня в дитинстві або нездійснені очікування. Робота з цими переживаннями допомагає зняти емоційне навантаження.
- **Застосування:**
 - Заохочуйте клієнта визначити незавершені стосунки або ситуації.
 - Використовуйте техніку порожнього стільця або ведення щоденника, щоб дослідити те, що залишилось невисловленим або незавершеним.
 - Допоможіть клієнту виразити прощення, гнів або смуток, щоб рухатися до завершення.

Робота з полярностями

- **Опис:** Це включає дослідження протилежних частин себе, таких як “тверда” і “уразлива” сторони, для досягнення інтеграції та балансу.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Багато чоловіків відчують розрив між соціальними очікуваннями маскулінності та своїми справжніми бажаннями чи емоціями. Ця техніка допомагає примирити ці внутрішні конфлікти.
- **Застосування:**
 - Ідентифікуйте полярності, які діють (наприклад, «захисник» проти «турботливого»).
 - Сприяйте діалогу між цими частинами, використовуючи техніку порожнього крісла або керовану візуалізацію.
 - Підтримуйте клієнта в інтеграції цих аспектів, визнаючи, що обидва можуть існувати гармонійно.

Творчий вираз

- **Опис:** Творчі техніки, такі як мистецтво, рух або письмо, допомагають клієнтам виражати емоції та розвивати інсайти.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Для чоловіків, які мають труднощі з вербальним вираженням, творчі виходи надають безпечний спосіб досліджувати емоції.
- **Застосування:**
 - Попросіть клієнта намалювати або створити карту своїх емоцій чи життєвих труднощів.
 - Використовуйте рухові вправи для вираження та вивільнення емоцій, таких як гнів чи смуток.
 - Заохочуйте написати листа собі або іншим (не обов'язково його надсилати).

Інтеграція створення сенсу

- **Опис:** Сприяти обговоренню мети, цінностей та спадщини.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Чоловіки часто звертаються до терапії, коли відчують втрату напрямку або мети. Робота з цими екзистенційними питаннями дає можливість для рефлексії, самосвідомості та формування ідентичності.
- **Застосування:**
 - Використовуйте відкриті запитання для дослідження цінностей та життєвих цілей (наприклад, «Що для вас означає успіх?» або «Яку спадщину ви хочете залишити?»).
 - Велика частина створення сенсу полягає в тому, щоб допомогти клієнтам навчитися бачити потенціал у складних обставинах, розвивати стійке ставлення до страждань та вносити свій вклад в інших чи в більшу справу.
 - Заохочуйте ведення щоденника або рефлексивні вправи для поглиблення розуміння.

Поведінкова активація

- **Опис:** Заохочуйте участь у діяльності, щоб покращити настрій і протистояти відчуженню.
- **Чому це корисно для чоловіків:** Деякі чоловіки знаходять орієнтовані на дії підходи більш доступними, ніж інтроспективні. Цей метод поєднує фізичні дії з психологічним благополуччям.
- **Застосування:**
 - Ведіть журнал, щоб порівняти діяльності, які змушують його почуватися добре, з тими, що викликають погані відчуття.
 - Визначте одну-дві діяльності, які слід збільшити, та встановіть конкретну, досяжну мету для їх частішого виконання.
 - Протягом цього процесу слідкуйте за тим, як зміни в поведінці впливають на почуття.

Робота з гнівом та агресією

- **Опис:** Допомогти чоловікам зрозуміти та керувати своїм гнівом або агресією, виявляючи тригери, розуміючи, що стоїть за їхнім гнівом, та шукаючи альтернативні способи реагування..
- **Чому це корисно для чоловіків:** Чоловіки часто соціалізовані до того, щоб виражати стрес через гнів, що може призводити до багатьох інших проблем. Робота з гнівом та агресією сприяє більшій самоусвідомленості та здоровішим механізмам адаптації..
- **Застосування:**
 - Нормалізуйте гнів як справжню емоцію, одночасно відрізняючи його від агресивних дій та поведінки.
 - Досліджуйте основні емоції, такі як страх або сум, які маскуються за гнівом.
 - Навчіть технікам релаксації (наприклад, глибоке дихання, майндфулнес) та адаптивним навичкам спілкування.

Підсумки

- На противагу поширеному уявленню, що «чоловіки не ходять на терапію», насправді багато чоловіків дійсно зацікавлені в терапії, і ми бачимо, як все більше чоловіків звертаються до терапевта.
- Подібно до того, як часто стверджується, що для роботи з чоловіками потрібен якийсь «особливий» підхід, насправді терапія з чоловіками не є кардинально відмінною від того, до чого ви звикли.
- Однак деякі особливі моменти щодо того, як працювати з чоловіками, можуть допомогти підтримати їх залученість до терапії та забезпечити максимальну користь.
- Як і з будь-яким клієнтом, терапевтична гнучкість є важливою, і в цьому сенсі можуть бути певні стратегії, які можуть бути особливо корисними для деяких чоловіків.