Я МОЖУ!

Як опанувати стрес,
впоратися з викликами
та управляти конфліктами

НАД КНИГОЮ ПРАЦЮВАЛИ:

Текст:
Імке Гансен

Художнє оформлення:
Софія Рунова

Редакційна колегія:
Тетяна Донцова
Максим Мойсеєнко

А також учасники та учасниці тренінгу
«Від конфлікту до діалогу», м. Северодонецьк, 2020

Переклад та редагування:
Юлія Красильникова

Libereco
Partnership for Human Rights

FENIKS

ВОСТОК SOS

Друге видання надруковане за підтримки:

BMZ
Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development

KURVE Wustrow
Centre for Training and Networking
in Nonviolent Action

Друге видання, 2022
© «LIBERECO – Partnership for Human Rights», 2021
© «Восток-SOS», 2021

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЮ КНИГУ

Ця книга пропонує інструменти для хорошої підготовки до майбутніх конфліктів й інших складних ситуацій.

Вона споряджає вас знаннями й методиками, які допоможуть регулювати стрес і страх, відповідно реагувати на складні ситуації та трансформувати конфлікти.

На роботі, вдома та в соціумі ми постійно стикаємося з потенційними конфліктами. Це природньо, що наші інтереси різняться та часом ми не погоджуємося з іншими людьми.

Здебільшого ми хочемо мирно домовлятися з людьми, але іноді ситуація виходить з-під контролю.

Ми хочемо обговорити проблему конструктивно, але вона переходить у суперечку.

Це може бути пов'язано з тим, що ми почуваємося так, ніби інша людина нападає на нас, чи ситуація викликає у нас сильний стрес або з якихось інших причин.

І тоді здається, що спокійне обговорення з іншою людиною неможливе.

І коли суперечка набула загострення,
то вирішити її і примиритися стає значно складніше.

Ця книга ґрунтується на припущенні, що управляти конфліктами можна набагато ефективніше, ніж ми робили це досі.

Маючи необхідні знання, ми можемо вирішувати багато ситуацій ще до їхнього загострення.

Ми зможемо знайти рішення навіть для тих конфліктів, які тривають вже довгий час.

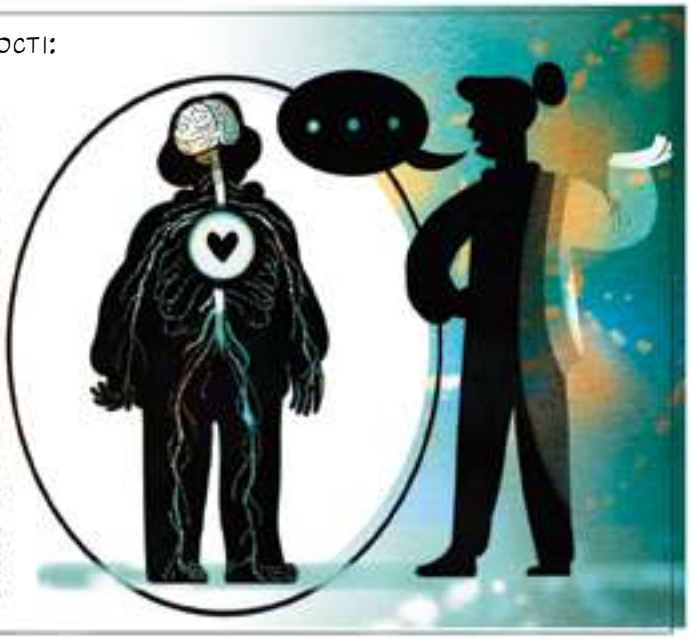
Ми можемо знайти сили для опановування навіть дуже складних ситуацій.

Для цього нам потрібні, здебільшого, три такі якості:

Гнучка, резильєнтна (життєстійка, здатна чинити опір стресу) нервова система, яка регулює стрес, страх і гнів.

Стабільні особисті кордони, які дадуть змогу нам бути впевненими в собі й виражати себе щиро та ясно.

Здатність слухати й говорити без осуду.



Ця книга допоможе вам у розвитку цих трьох якостей, що посилять вашу компетенцію у керуванні стресовими ситуаціями.

Тут пропонуються техніки та вправи, які можуть бути чимось новим для вас — та чому б їх не спробувати?

Якщо ви зробите це, то дуже ймовірно, що ваша здатність позитивно діяти у складних ситуаціях зросте.

Ви матимете змогу побачити як з ситуацій, що здавалися безвихідними, насправді можна знайти вихід.

ЯК З'ЯВИЛАСЯ ЦЯ КНИГА

Влітку 2020 року «LIBERECO — Partnership for Human Rights» і «Восток-SOS» провели тренінг «Від конфлікту до діалогу» в зоні збройного конфлікту на сході України. Поліція та громадські активісти і активістки, вчителі та школярі вчилися долати стрес і страх, який вони зустрічають на своєму шляху, та опановувати ситуації виклику. Протягом тренінгу художниця Софія Рунова змалювала нашу подорож через малюнки з натури. Читаючи цю книгу, ви можете приєднатися до нас і перетворити це на власну подорож.

ВІД КОНФЛІКТУ ДО ДІАЛОГУ

ПОХОДЖЕННЯ КОНФЛІКТУ

Люди запрограмовані жити у групах. Взаємодія для нас вкрай важлива. Без соціальної взаємодії ми не можемо вижити.

Однак кожна взаємодія несе в собі ризик виникнення конфлікту.

Ця книга пояснить, як ми можемо стати уважнішими до потенційних конфліктів і не допустити ескалації.

Часто ми навіть не розуміємо, як починається конфлікт.

Хтось щось сказав і ми почуваємося ображеними. Часом, ми можемо відповісти ще до того, як обдумаємо свої слова.

Тоді наша відповідь може прозвучати більш схожою на захист, ніж цього хотілося би. Ми зісковзуємо у режим конфлікту.

Коли ми перебуваємо у режимі конфлікту, нам може здатися, що ми захищаємо свою думку. Але насправді ми намагаємося захистити себе. Чим більш незахищено ми почуваємося, якщо відчуваємо, що до нас ставляться несправделиво, не розуміють, не приймають такими, якими ми є — тим більше ми будемо захищати себе.

І ось ми опиняємося у розпалі сварки до того, як усвідомили це.

Інша людина сприймає наш самозахист як виклик, що призводить до більш захисної, насильницької мови та загострення ситуації.

Шлях до взаємопорозуміння закритий, бо стрес знижує нашу здатність до емпатії.

Чим вищий рівень стресу, тим більше ми схильні вважати, що оточені опонентами й ворогами.

Ця книга показує як поладнати зі своїм стресом та залишатися поміркованими у конфліктних ситуаціях.

Корінь кожного конфлікту — незадоволена потреба.

У будь-якій ситуації конфлікту є щонайменше одна сторона, потреби якої не задовольняються.

Частіше, це стосується потреб усіх конфліктуючих сторін.

Коли ми обговорюємо наші погляди, тоном нашого голосу керують почуття.

Тим не менше, корінь нашої поведінки криється в наших потребах.

Отже, незадоволені потреби часто формують невидиму основу наших конфліктів.

Ця книга показує, як ми можемо розпізнати наші потреби й використовувати їх у якості ключа для перетворення конфлікту у діалог.

У ситуаціях незгоди ми, зазвичай, намагаємося довести іншій людині, що ми праві.

Це передбачає, що інша людина — «неправа». Ми вбачаємо причину суперечки у їхньому «нерозумінні».

Можливо, ми навіть заперечуємо їхню точку зору як неправдиву, помилкову чи зловмисну.

Якщо обидві сторони діятимуть так, то конфлікт навряд чи вирішиться.

Якщо ми будемо наполягати на своїй правоті, ми можемо боротися вічно. Чи зробить це нас щасливими? Імовірно, ні.

Тому нам потрібно обрати, що для нас важливіше: мати рацію або бути щасливими.

Ця книга буде супроводжувати вас на шляху до того, щоб стати щасливішими. Вона пропонує засоби для формування динаміки конфлікту в напрямку мирного, конструктивного діалогу.

ЩО ТАКЕ ДІАЛОГ?

На побутовому рівні поняття «діалог» використовується як еквівалент бесіди або обговорення.

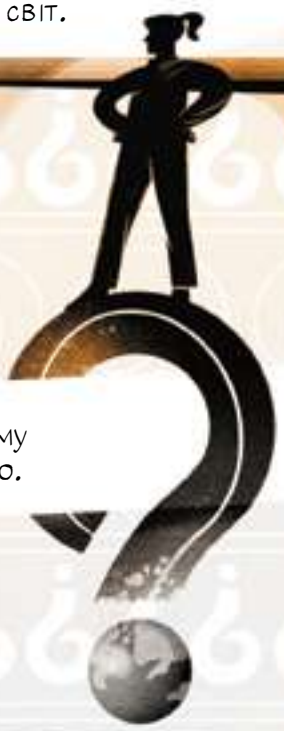
Професійною мовою, однак, діалог визначається як певний спосіб спілкування одне з одним — це щира спроба краще зрозуміти іншу сторону і допомогти іншій людині краще зрозуміти себе.

Батьком діалогу ми вважаємо давньогрецького філософа Сократа. Сократ провів більшу частину життя в розмовах із людьми. Однак, він не повчав та не виправляв їх.

Він просто запитував.
Його питання, часто несподівані або навіть незручні, спонукали людей думати по-новому.

Вони починали краще розуміти себе і навколишній світ.

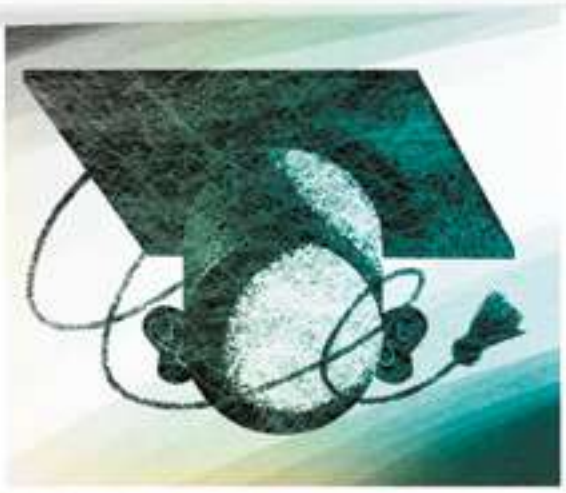
Сократ визначив, що діалог виводить знання іншої людини на поверхню.



Це сприяє відповідальному й самостійному мисленню.

Один ключовий компонент діалогу — питати, інший — слухати.

На це вказує вислів «слухай, щоб вчитися».



Якщо ви слухаєте глибоко із відкритим серцем, ви дозволяєте собі та іншій людині змінитися.

Діалог означає «слухайте настільки уважно, щоби те, що ви дізналися, змінило вас». Це не означає, що ви приймаєте чиїсь переконання. Натомість, ви дозволяєте змінитися своєму ставленню.

Готовність слухати одне одного сприяє розвитку процесів навчання, які можуть трансформувати конфлікт.

Те, що ви щойно прочитали, ми вважаємо базовими знаннями про конфлікти, складні ситуації та про те, як з ними справлятися. Однак, є ще багато чого довідатися, навчитися та спробувати. Ми запросили вас вирушити з нами в подорож. Фактично, ви вже розпочали цей шлях!

СТРЕС І КОНФЛІКТ — ДВА БЛИЗЬКИХ РОДИЧІ

Стрес і конфлікт дуже тісно пов'язані між собою. Зазвичай, конфлікти з іншими спричиняють у нас напруження. І навпаки: коли ми переживаємо стрес, ймовірність зародження конфлікту зростає. Тому що наша здатність слухати інших — низька.

Фрідріх Глазл
Дослідник конфліктів

Для успішного діалогу конфліктуючі сторони мають усвідомлювати власні механізми стресу.

Стрес ставить нас у позицію захисту. Ми очікуємо на небезпеку та готові захищати себе. У такому режимі, практично, неможливо відчути до когось емпатію та сприйняти іншу точку зору. Ось чому так важко слухати інших, бути відкритими та ставити запитання, коли ми почуваємося напружено.

ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Ми чуємо, як люди говорять про стрес майже усюди.

Здається, що стрес повсюди. Здається, що це наша робота, наша сім'я, наші обов'язки та амбіції спричиняють стрес.

Насправді, стрес відбувається в середині нашого тіла. Це наша реакція на зовнішній стимул.

Ви знаєте, що стресуєте, бо ви відчуваєте це у своєму тілі. Не подія, а саме наша тілесна реакція визначає рівень стресу.

Приділіть трохи часу щоби згадати, як ви почуваєтеся, коли перебуваєте у стані стресу.

Звідки ви знаєте, що у вас стрес?

Які частини вашого тіла задіяні?

В особливо стресових ситуаціях, імовірно, ви відчуваєте, що ваше серце б'ється все сильніше. Ваші руки можуть спітніти. Можливо, ви відчуваєте напругу або скутість у грудях чи животі.

Не всі відчувають однаковий стрес під впливом одного й того ж подразника.

Для одних політ на дельтаплані — чиста радість, інших — навіть думка про це виснажує. Дехто любить виступати перед натовпом, інші переживають стрес, коли доводиться говорити перед трьома людьми.

Навіть одна й та сама людина не однаково реагує на одну й ту саму ситуацію.

Коли до вас несподівано приходить гість, ви можете бути щасливі й легко змінити свої плани, а можете відчути напруження.

Рівень стресу, якого ми зазнаємо, залежить від наших можливостей, нашого внутрішнього стану і наявних у нас ресурсів.

Якщо ми відпочили, якщо відчуваємо, що наше оточення нас приймає, якщо ми почуваємося в безпеці й відкриті для нових викликів — нас не так просто вивести з рівноваги.

Якщо ж ми відчуваємо втому, несправедливе ставлення на роботі, відчуваємо, що наші друзі нас не розуміють — тоді незначний вплив може ввести нас у стан стресу.

СТРЕС ВИНИКАЄ ТОДІ, КОЛИ ПОСТАВЛЕНІ ПЕРЕД НАМИ ЗАВДАННЯ ПЕРЕВИЩУЮТЬ НАШІ МОЖЛИВОСТІ.

Стрес — це сигнал від організму про те, що ваші можливості незабаром будуть вичерпані.

Відчуття, які ми позначаємо як «стрес», є втіленим сигналом до дії.

Як ви реагуєте, коли тіло посилає вам сигнали про стрес?

Чи ви ховаєте голову в пісок і прикидаєтеся, ніби стресу немає?

Чи ви робите вигляд, що з вами все гаразд і продовжуєте робити те, що робили до цього?

Чи намагаєтеся зрозуміти причину свого стресу та внести зміни у середовище?

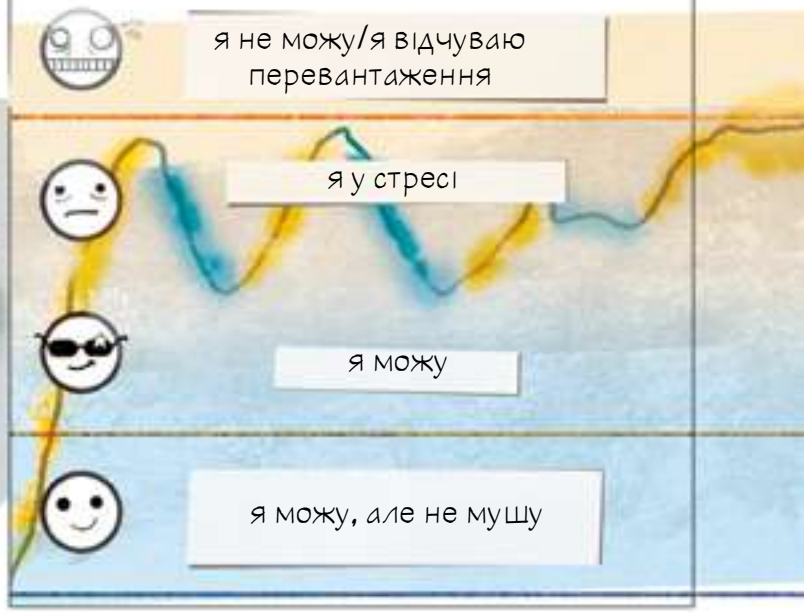
Чи поговорите з колегами, яким довіряєте, відпочинете й відновите свої ресурси?

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

Час від часу переживати стрес у складних ситуаціях — нормально.

Самі по собі стресові ситуації — не причина для занепокоєння. Втім, якщо стрес — це наш звичний робочий режим, то рано чи пізно це призведе до виснаження.

Постійний сильний стрес тримає нашу нервову систему високо активованою і не дозволяє нам відпочити та перезарядитися. Наш внутрішій перемикач постійно на «Увімкнено».



Якийсь час нам буде здаватися, що ми надзвичайно продуктивні і багато чого встигаємо зробити. Але це не триватиме довго.

Згодом ми, можливо, зауважимо, що погано спимо чи у нас труднощі з концентрацією. Навіть незначні виклики породжують у нас напруження.

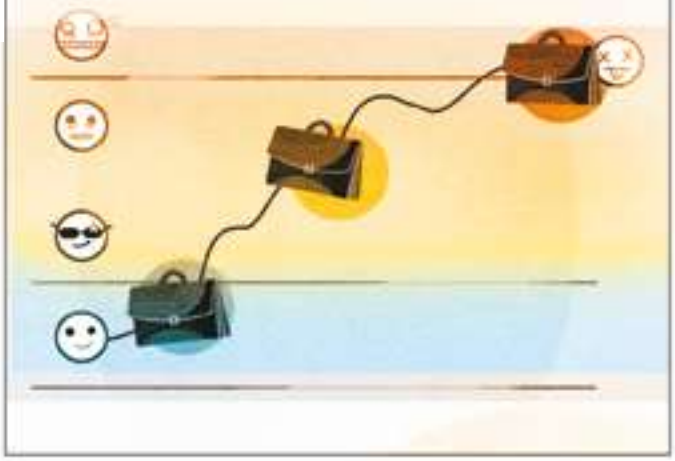
Залишатися у режимі постійного стресу дорого нам коштуватиме. Від цього наша імунна система страждає і стає більш вразливою до інфекцій та серцево-судинних хвороб. Іншими симптомами хронічного стресу можуть бути тривога, хронічні болі, безсоння, депресія та професійне вигорання.

ВИГОРАННЯ

Професійне вигорання — це наслідок перевантаження та часто тривалого стресу, що пов'язаний з роботою. Найбільш розповсюджені симптоми: це виснаження та втома, слабкість, низька продуктивність та пригнічення. Ми дистанціюємося від роботи через цинізм чи байдужість.

Деякі з цих симптомів спричинені тим, що ми намаємося ігнорувати свої почуття та емоції, щоби не відчувати біль та потреби, які з нами вже протягом тривалого часу.

Якщо вигорання розвивається повною мірою, знадобляться місяці, або навіть роки, щоби відновитися.



Деякі професії несуть більший ризик вигорання — доглядачі, медсестри, лікарі, вчителі, соціальні працівники чи працівниці, поліцейські, адвокати, ДСНС та ін.

Брати на себе відповідальність, не маючи сформованих власних кордонів, може призвести до вигорання.

Професійне вигорання часто виникає у суспільствах, що пропагують високу продуктивність, постійне самовдосконалення та більшу турботу про інших, ніж про себе.

ЗАХИСТ ВІД ВИГОРАННЯ

- Дотримуватися здорового балансу між роботою та відпочинком.
- Встановлювати чіткі особисті кордони та вміти говорити «ні».
- Виділяти час на регулярний соціальний контакт з людьми, спілкування з якими дарує нам радість.
- Знати свої ресурси та використовувати їх.
- Виділяти час на хобі або щось творче.
- Практикувати йогу, медитацію, дихальні практики.

ЯК ПОСИЛИТИ НАШУ ЗДАТНІСТЬ СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

НАРОЩУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Резильєнтність — це наша стійкість, здатність відбиватися від життєвих негараздів.

Нарощування резильєнтності допомагає впоратися з поточними стресовими ситуаціями та з болючими досвідом у минулому.

Резильєнтність, як мікс із сили, гнучкості та впевненості, дозволяє вам опановувати складні ситуації та виходити з них навіть сильнішими.

Резильєнтність допоможе вам відновитися після екстремальних ситуацій.

Також вона буде підтримувати вас у повсякденному житті — у конфлікті чи іншій складній ситуації.

З низькою резильєнтністю до стресу навіть незначні ускладнення можуть збити вас з ніг. Чим більш ми резильєнтні, тим легшим та більш захоплюючим може сприйматися життя.

Ось що вам потрібно для того, щоби наростити резильєнтність:

ПОЗИТИВНІ СОЦІАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

Можливість відчувати, що нас помічають, чують та підтримують інші зміцнює нашу резильєнтність.

Взаємодія з людьми, яким ми довіряємо, стимулює нашу нервову систему та робить її більш резильєнтною.

Позитивна соціальна взаємодія, яка супроводжується контактом з собою та іншими, зменшує ваш рівень стресу, повертає вам відчуття безпекти та заземленості.

Коли ви перебуваєте у стресі, шукайте товариства та підтримки.

Зателефонуйте кому-небудь, провідайте друга чи подругу, будьте у соціальному оточенні де ви зможете почуватися в безпеці та прийнятими.

Насичене соціальне життя суттєво підвищує вашу резильєнтність.

Саморегуляція — це природний процес. За сприятливих умов ваша система регулює себе сама. Втім, ми можемо брати активну участь у створенні сприятливих умов. Коли ми звертаємо увагу на нашу активацію без осуду чи маніпуляцій, нервова система заспокоюється. Тож як саме це працює?

Переведіть фокус уваги всередину свого тіла.

Що ви відчуваєте? Які частини вашого тіла відчувають себе розслабленими і які врівноваженими? Де ви відчуваєте напругу? Чи є частина, яка відчуває себе більш вільно? Чи є якась частина тіла, де ви відчуваєте дискомфорт? Ваше серце б'ється швидко чи повільно, важко чи легко? Яке ваше дихання? Глибоке, збалансоване чи поверхневе? Легке чи потребує докладання зусиль? Яка температура ваших рук, ніг та обличчя?

Спостерігайте за своїм тілом, як науковець спостерігає за об'єктом свого дослідження: з цікавістю, відкритістю до всього, що виникає. Нічого не засуджуючи. Не намагаючись нічого змінити.

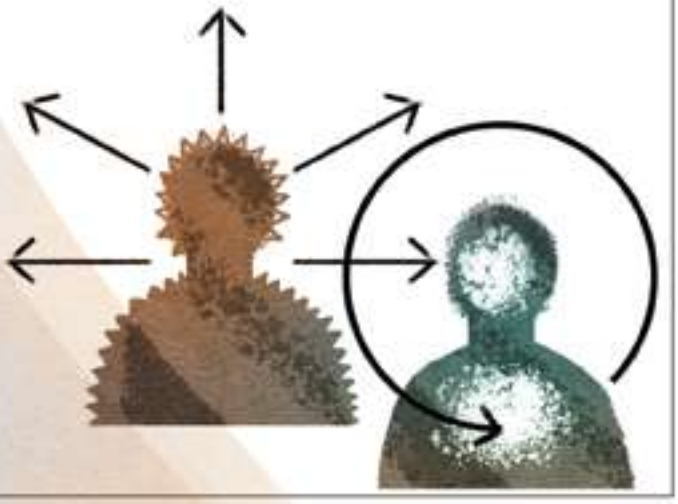
Замість того, щоби намагатися дихати більш спокійно, струшувати ногами чи руками, просто спостерігайте за тим, що відбувається у вашому тілі.

Саморегуляція означає, що ви звертаєте увагу на вашу нервову систему й дозволяєте їй робити те, що їй необхідно робити зараз.

У стресових ситуаціях саморегуляція допоможе вам заземлитися, взяти ситуацію під контроль і відповідно відреагувати на будь-який зовнішній вплив.

Ви можете кожного дня сідати на кілька хвилин і спостерігати за своїм тілом, не оцінюючи й не намагаючись нічого змінити.

Чим більше ви інтегруєте саморегуляцію у своє життя, тим легше буде застосувати її у ситуаціях, коли ви дійсно цього потребуєте.



Добре почати практикувати з відстеження своїх почуттів, емоцій та думок у повсякденному житті: в автобусі, на роботі, дорогою додому.

Опанувавши це, починайте спостерігати за собою в ситуаціях, які ви сприймаєте як легкий дискомфорт: коли ви трохи знервовані, після тяжкого дня, коли перед вами стоїть складна задача, коли почуваєтеся в небезпеці чи щодо вас несправедливо ставляться.

РЕСУРСИ

Чим більше в нас ресурсів, тим вища наша резильєнтність. Якщо ми не подбаємо про те, щоби регулярно розслаблятися й перезаряджатися, наші ресурси будуть виснажуватися і ми будемо не готові до подолання труднощів.

Ми нарощуємо наші ресурси, коли робимо те, що допомагає нам почуватися в безпеці, заземленими та щасливими.

50

ЗНАЙТЕ ВАШІ РЕСУРСИ

Складіть список того, що ви вважаєте за ваші внутрішні та зовнішні ресурси. Подумайте, що для вас приємно. Задійте усі ваші органи чуття.

Внутрішні ресурси

Подумати про кращого друга чи подругу.
Згадати приємну подію.
Відчути, як тепло огортає мої ноги.
Усвідомити, що сон сьогодні був міцний...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Зовнішні ресурси

Торкатися руками до дерева.
Сидіти у зручному кріслі.
Вдихати запахи апетитної вечері...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Зберігайте цей список та поповнюйте його у будь-який час, коли вам спадає на думку щось іще.

ПЛАНУВАННЯ РЕСУРСІВ

Подивіться на свій список ресурсів. Оберіть три ресурси, які допоможуть вам перезарядити ваші батарейки сьогодні.

Це може бути чашка кави з другом, прослуховування улюбленої музики дорогою додому, приготування вечері, яка вам особливо подобається, або придбання їжі на винос, щоби вам не довелося готувати.

Реалізуйте ці три ресурси сьогодні.

Оберіть ще три ресурси, які ви можете використовувати на цьому тижні.

Це може бути риболовля, вечір тільки для себе, заняття йогою, біг, перегляд фільму, зустріч із друзями чи щось інше, що наповнить вас радістю.

Призначте час для цих трьох активностей.

СПИТАЙТЕ ВАШЕ ТІЛО

Дії для відновлення ресурсів — ситуативні.

Сон може бути чудовим ресурсом, коли ви втомились і виснажені. Піші прогулянки можуть поповнити ваш ресурс, якщо ви провели весь тиждень, сидячи за комп'ютером.

Тож запитаєте ваше тіло, чого воно хоче. Сядьте у спокійному місці і зверніть увагу всередину. Протягом кількох хвилин послідовно направляйте свою увагу у тіло. Послухайте частини вашого тіла, ваші органи. Як вони себе почувають? Що їм потрібно?

Після того, як ви дізналися про потреби й бажання вашого організму, вам буде легше визначитись, який ресурс буде ідеальним у цей момент, щоб ви могли підзарядитись і накопичити свої можливості.

ВІДНОВЛЕННЯ СВОЇХ РЕСУРСІВ ЧЕРЕЗ УЯВУ

Ви можете згадати ситуацію, коли почувалися пречудово?

Це може бути прогулянка лісом, вечір із друзями, вдалий день на роботі чи навіть дуже буденна ситуація.

Намагайтеся пригадати якомога більше деталей. Згадайте, як ви себе почували в цій ситуації.

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ТА НАША НЕРВОВА СИСТЕМА

Як ви знаєте, ми не можемо прийняти рішення не бути напруженими. Наш мозок не в силах сказати: «Так, зараз я вимкну свій стрес, буду спокійним і розслабленим.»

Навіть коли ми говоримо собі, що все добре, що немає причин для паніки — не схоже, щоб це якось переконувало наше тіло.

То що ж визначає, стресуємо ми чи почуваємося спокійними у ситуаціях виклику?

ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА СИСТЕМА!

НЕРВОВА СИСТЕМА

Нервова система складається з головного мозку, спинного мозку й нервових клітин.

Це ваша система комунікації, регуляції та реакції.

Ваші сенсорні нервові клітини постійно збирають інформацію про навколишній світ і посилають її у головний мозок.

Мозок використовує зібрану інформацію, щоби обрати відповідну до оточення реакцію. Мотонейрони надсилають відповідну інформацію від мозку до тих частин тіла, що мають бути задіяні у цій реакції.

МИ РОЗРІЗНЯЄМО ДВІ ЧАСТИНИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ:

Соматична нервова система: управляє всіма процесами, які ми свідомо контролюємо.

Вегетативна (Автономна) нервова система: контролює наші органи і метаболізм.

Вегетативна нервова система змушує серце битися, регулює травлення, управляє ковтанням. Загалом, контролює всі процеси, які відбуваються, поки ми зайняті чимось іншим.

Можна сприймати вегетативну нервову систему як ритм життя, який підтримує декілька інших ритмів нашого тіла.

СИМПАТІКУС ТА ПАРАСИМПАТІКУС

Вегетативна нервова система складається з двох взаємодоповнюючих систем:

- СИМПАТИЧНА СИСТЕМА, яка будить нас, активізує і прискорює. В моменти небезпеки вона вводить нас у режими «бий» або «біжи».
- ПАРАСИМПАТИЧНА СИСТЕМА, яка сповільнює нас, розслабляє, дає нам насолодитися часом із друзями, або спати та перетравлювати їжу. У моменти небезпеки щоби вберегти життя вона вводить нас у режим «замри».

Вегетативна нервова система працює сама собою. Ми не можемо вплинути на неї на когнітивному рівні думок. Коли щось нас дивує чи створює виклик, коли нам потрібен прилив енергії — включається наш симпатікус.

Головним у парасимпатичній системі виступає блукаючий нерв. Він має два розгалуження: більш давнє та більш новітнє. Більш давнє допомагає нам відпочивати, перетравлювати їжу та може врятувати наше життя через непритомність. Більш новітнє допомагає нам бути у позитивному соціальному контакті з іншими людьми.

Коли ми не дослухаємося до парасимпатичних сигналів, коли ігнормуємо втому чи голод, коли замість достатньої кількості сну — п'ємо каву для концентрації уваги, наша система зношується та втрачає свій здоровий баланс.

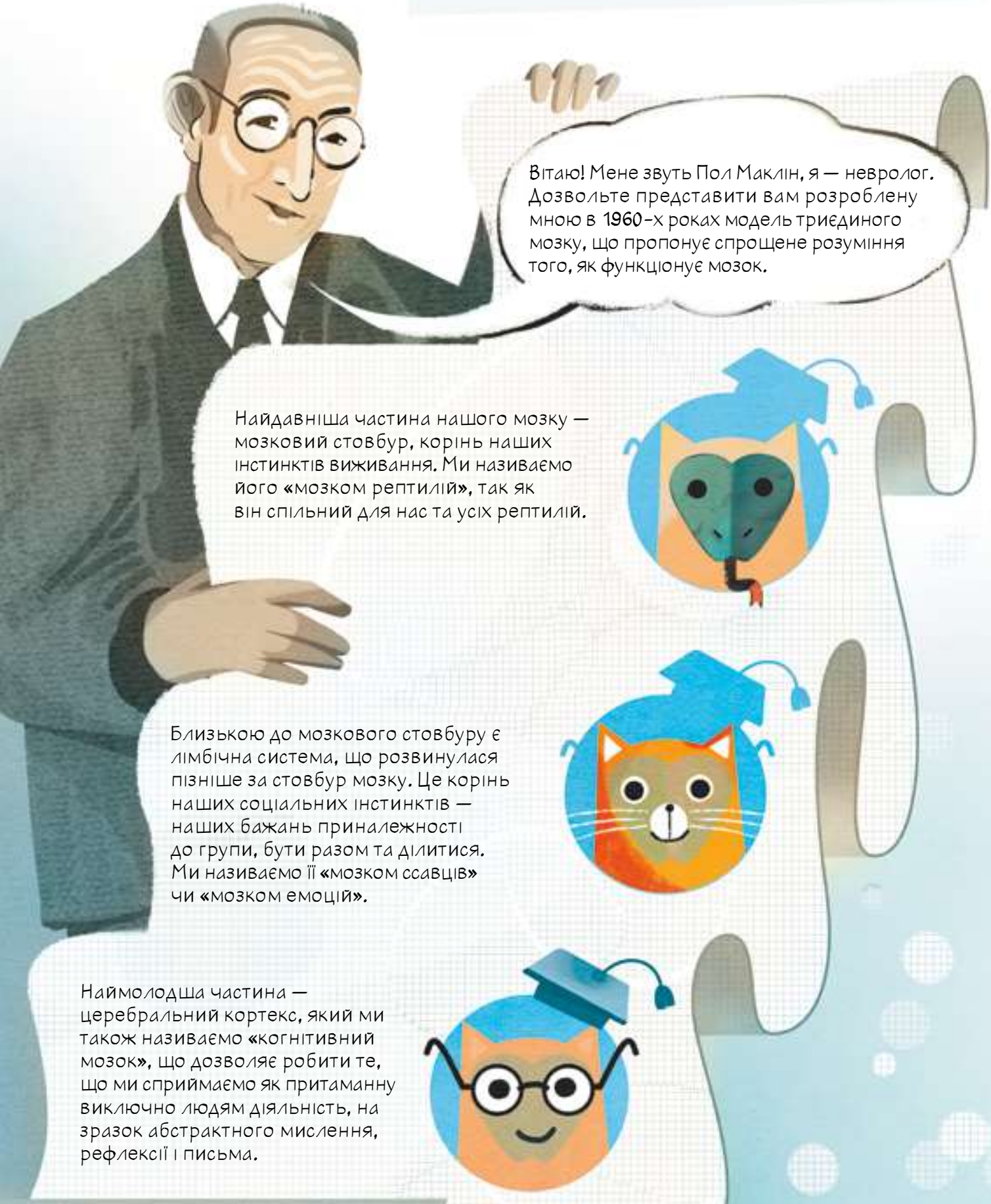
Гнучка нервова система здатна впоратися з певним рівнем стресу і бути здатною розслабитися після цього. Якщо ж стрес перевищує можливості нервової системи, або вона не має можливості регулярно повертатися до режиму «розслаблення», наша нервова система втрачає свою резильєнтність. З ослабленою резильєнтністю ми схильні перебільшено реагувати та застрягати у поганих настроях.

Вегетативна нервова система з її симпатичною та парасимпатичною підсистемами запрограмована управляти будь-яким життєвим досвідом.

Вона найкраще функціонує, коли є баланс між ситуаціями виклику та розслаблюючими моментами турботи про себе.

ТРИЄДИНИЙ МОЗОК

Щоби зрозуміти процеси активації та розрядки енергії, нам потрібно трохи більше дізнатися про мозок.



ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

Лімбічна система постійно сканує наше оточення щодо потенційної загрози.

Амигдала, невелика ділянка лімбічної системи, що тісно пов'язана зі стовбуром мозку, діє як детектор диму. Коли є найменша ознака небезпеки, вона посилає сигнал тривоги до інших зон мозку.

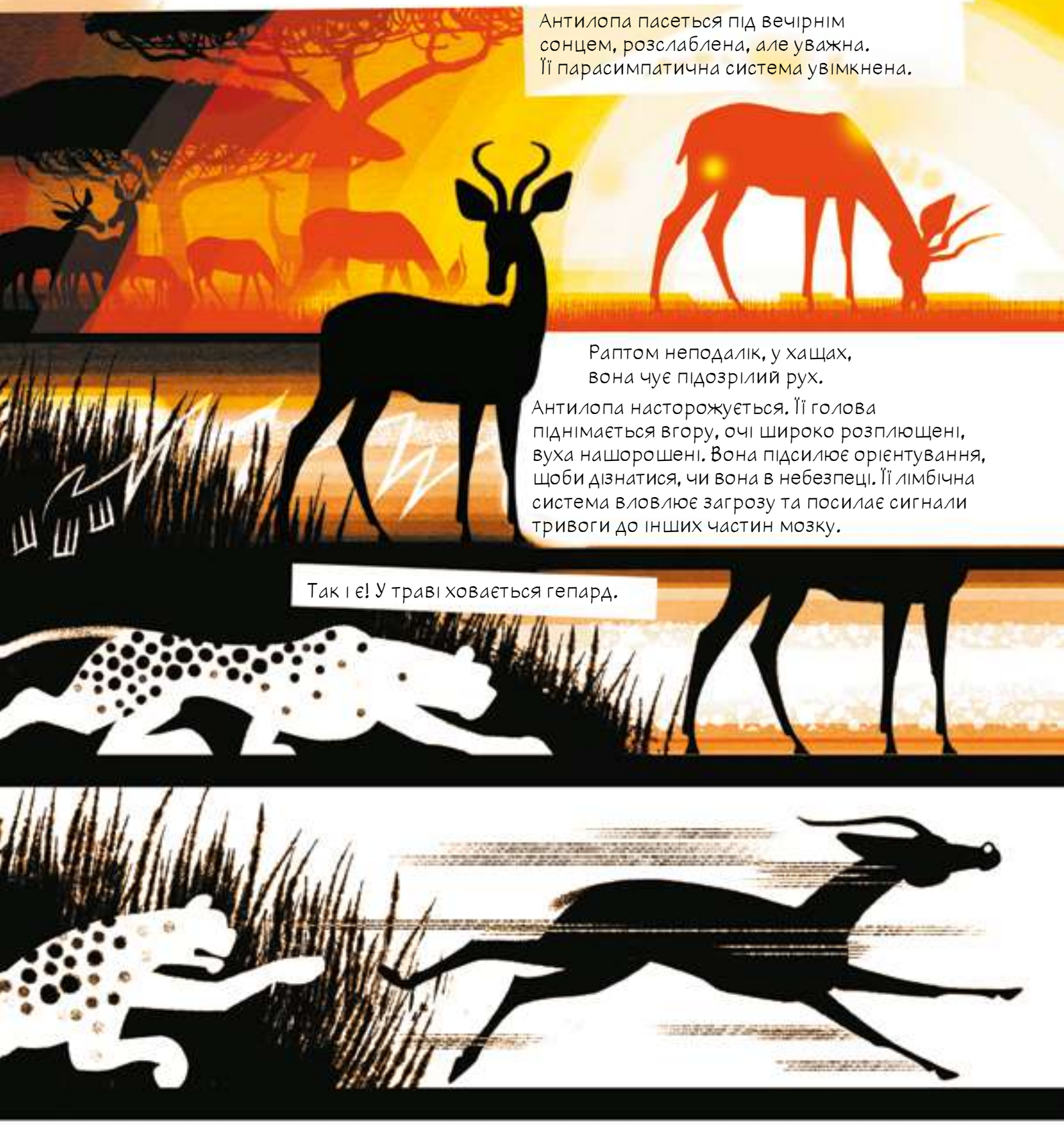
На щастя, цей сигнал досягає рептильного мозку швидше, ніж кортексу.

Кортекс вчений, але дуже повільний. Ухвалюючи рішення, він хоче просканувати весь свій досвід і оцінити низку варіантів, щоби зрозуміти, які дії будуть найбільш ефективними. У надзвичайних ситуаціях немає часу на оцінювання. В таких випадках рептильний мозок бере керування на себе.

Рептильний мозок проводить нас через кілька кроків, котрі ми можемо назвати «цикл реакцій на надзвичайні ситуації». Він дуже швидкий, так як в нього лише три варіанти дій: **«бий»**, **«біжи»** та **«завмри»** («ступор»).

ЦИКЛ РЕАКЦІЙ НА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ: АНТИЛОПА І ГЕПАРД

Щоби краще зрозуміти цикл реакцій на надзвичайні ситуації, ми запрошуємо вас до спекотної та запилюженої Савани, у насичене життя антилопи.



Її рептильний мозок бере керування на себе і вмикає симпатичну активацію. Оскільки втеча обіцяє більші шанси на виживання, рептильний мозок ухвалює рішення щодо режиму «біжи».

Її організм мобілізує величезну кількість енергії — енергії необхідної для її виживання. Тому вона може бігти набагато швидше, ніж зазвичай.

Інша антилопа — старша та повільніша. Біжучи, вона відчуває що гепард все ближче і ближче. Коли її рептильний мозок розуміє, що можливості втекти більше немає, він переключається з режиму «біжи» у режим «завмри» — антилопа падає.

Швидка антилопа все ще біжить попереду стада. В якийсь момент вона зауважує, що гепард вже піймав іншу антилопу.

Вона розуміє, що їй більше не загрожує небезпека і зупиняється.

Вона ще раз озирається довкола та уважно прислухається, щоби переконатися, що загроза минула.

Для втечі антилопа використала частину енергії, потрібної для виживання, яку змобілізував рептильний мозок. Але не всю.

Якщо ця енергія залишиться в організмі, то антилопа не зможе розслабитися, їсти чи спати.

Поки організм сповнений енергії виживання, тіло бореться далі.

Тому антилопа розряджає енергію.

Вона тремтить і трясеться.

Це нормальна тілесна реакція, коли розряджається енергія виживання.

У якийсь момент тварина робить глибокий, мимовільний видих.

Енергія вивільнена, й вона може повернутись у свій звичайний стан.

Тепер вона знову орієнтується. Здається, усе гаразд.

І антилопа продовжує пастися, як і до того.

ОРІЄНТУВАННЯ

Коли люди відчувають загрозу, то проходять через подібний цикл реакцій на надзвичайні ситуації, як антилопа.

Давайте розглянемо стадії цього циклу у людей.

Перший крок — орієнтування.

- Орієнтування підказує нам, у безпеці ми чи ні.
- Орієнтування підказує нам, звідки очікувати загрози.
- Орієнтування говорить, де нам шукати безпеку і підтримку.
- Орієнтування дає нам відчуття простору для маневру.
- Орієнтування допомагає нам прийняти вірні рішення у ситуаціях виклику.

Ми, люди, не завджи приділяємо достатньо уваги орієнтуванню. Ми можемо увійти в ситуацію і почати одразу діяти до того, як матимемо достатнє розуміння контексту. Ситуація може бути настільки стресовою, що ми просто не спроможні зорієнтуватися. Але без повноцінного розуміння ситуації, дуже складно діяти належним чином.

Коли ми не зорієнтувалися як слід, то можемо не зрозуміти, де шукати підтримки та безпеки.

Якщо ми орієнтуємося занадто поверхнево, ми можемо пропустити сигнали від оточення, що дадуть нам змогу відреагувати відповідно. Наприклад, ми повністю сконцентруємося на самозахисті у ситуації, де в нас була можливість деескалації конфлікту.

Якщо ми перебуваємо у стані пильності та готовності захистити себе в будь-яку мить, ми не відкриті для взаємодії.

Важко зробити крок назустріч іншій людині, коли ми у режимі захисту.

Гарне орієнтування допомагає нам зрозуміти можливості та обмеження ситуації. Воно включає два напрямки:

Зовнішнє орієнтування — це те, як ми сприймаємо довколишній світ. Ми бачимо і відчуваємо простір, що нас оточує, чуємо голоси і шуми довкола нас і розуміємо, які в нас є варіанти до дій.

Внутрішнє орієнтування, саморегуляція — це наше сприйняття того, що відбувається всередині нашого тіла. Ми усвідомлюємо тілесні відчуття та емоції. Якщо ми поспостерігаємо за собою, то отримаємо більше ресурсів, щоби впоратися із ситуацією.

Якщо ми орієнтуємося достатньо, ми почуваємося більш впевнено.

Ми більш пристосовані, щоби впоратися та вижити, навіть у небезпечних ситуаціях.

Ключ полягає у тому, щоби приймати власні тілесні реакції без оцінювання.

Ми також можемо зрозуміти, хто підтримає нас у цій ситуації.

І ми розуміємо, які у нас є шляхи для втечі, якщо буде така необхідність.

Це все, що нам потрібно, щоби бути підготовленими до дій.

Орієнтування — це основа того, щоби відреагувати ефективно та відповідно у будь-якій ситуації.

ВПРАВИ

Ви можете тренувати свою навичку орієнтування. Ось кілька ідей:

- Зайдіть у кімнату і виділіть час для орієнтування. Подивіться на всі об'єкти і кольори, які ви бачите. Яке тут освітлення? Відчуйте присутні запахи, прислухайтеся до звуків, можливо, навіть доторкніться до об'єктів довкола вас. Якщо в приміщенні є люди, приділіть час, щоби подивитися на них і зрозуміти, в якому вони настрої. Щоразу, коли ви входите в кімнату або виходите з дому на вулицю, приділіть орієнтуванню більше часу, ніж зазвичай.

- Коли ви йдете кудись, подивіться на навколишній світ так, ніби бачите його вперше. Спробуйте нові шляхи, коли йдете на роботу чи додому. Спостерігайте за своїм оточенням і людьми, з якими зустрічаєтеся. Використовуйте всі свої органи чуття, коли орієнтуєтесь.

- Сходіть у місце, яке вам подобається. Це може бути ліс, магазин чи будь-яке інше місце. Спробуйте задіяти усі органи чуття (зір, дотик, слух, нюх, смак), щоби зорієнтуватися у цьому місці. Що з того, що ви сприймаєте зараз, ви не помічали раніше?

РЕАКЦІЇ НА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Коли під час орієнтування амигдала сигналізує про небезпеку, стовбур мозку готує нас до захисної відповіді: **«бий»**, **«біжи»** або **«завмри»**. Він обирає той режим, що обіцяє нам найвищі шанси на виживання.

Рептильний мозок не мислить поняттями моралі. Він не вважає, що боротьба шляхетніша за втечу. Він вирішує тільки як найкраще гарантувати виживання.

ДІЯ

Режими «бий», «біжи» та «завмри» («ступор») — це динамічні діапазони реакцій. В межах кожного діапазону можлива низка різних сценаріїв дій.

Режим «бий» — не обов'язково передбачає буквально бити когось. Будь-який самозахист через реакцію нападу відбувається в діапазоні «бий». Наприклад, коли ви почуваєтеся скривдженими й відповідаєте голосніше, ніж хотілося, — це «бий». Коли ваша мама дає вам пораду, про яку ви не просили, ви скоріше за все відповісте їй у режимі «бий». Ваша шафа не відкривається, і ви починаєте роздратовано смикати за ручку — це теж «бий».

Коли ви з кимось сперечаєтеся і відчуваєте бажання втекти — ви перебуваєте в «біжи». Коли вас просять зробити щось, що потребує від вас виходу із зони комфорту — ви можете відчути потребу втекти. Як часто ви виходите зі стосунків та ситуацій, коли вони стають надто складними? Це також може бути реакція «біжи».

Коли реакція «завмри» сягає свого піку, вона знерухомлює нас — ми стаємо не спроможні рухатися, говорити, думати, чи все одночасно. Однак, зазвичай, «завмри» знерухомлює тільки якусь частину нас. Коли ви хочете щось сказати, але не можете розтулити рота — ви перебуваєте у частковому «завмри». Коли на іспиті ви не можете відповісти на запитання, хоча відповіді знаєте — це часткове «завмри». Ви закохані і почуваєтеся, ніби ваш мозок відключається поруч із коханою людиною? Це також складова режиму «завмри».

«Завмри» може проявлятися як дисоціація, коли одна частина нас відокремлюється від решти тіла. Приміром коли ви сприймаєте ситуацію перебуваючи не у своєму тілі, а ніби споглядаєте її зверху чи збоку. Чи, можливо, ваша голова почувається трохи відокремленою від тіла, чи ви майже не відчуваєте своїх ніг або рук. Все це ознаки дисоціації.

Для кожного із цих режимів виживання наша нервова система мобілізує біохімічний коктейль енергії, що включає адреналін та кортизол. Після ситуації виклику, дуже важливо розрядити цю енергію, тому що вона створена для виживання, а не для буденного життя.

Ви можете запитати: яким чином «завмри» може врятувати життя?

З точки зору еволюції, режим «завмри» — найстаріший захисний механізм і він має свої переваги.

У деяких хижаків рефлекс укусу запускається від руху здобичі.

Якщо здобич не рухається, хижак втрачає інтерес.

«Завмри», окрім того, вивільняє гормони, які не дають нам відчувати біль.

«Завмри» заощаджує енергію. Якщо ситуація змінюється, тіло може переключитися на режими «бий» або «біжи», використавши накопичені у «завмри» сили.

РОЗРЯДКА / ВИПУСК ЕНЕРГІЇ

Вегетативна нервова система дотримується такого закону: <u>те, що піднімається, має опускатися.</u>

Пітер А. Левін
Біофізик, психолог, розробник Соматичного переживання

Енергія, яку ми активуємо у ситуаціях виклику, має бути використана для дії або ж бути випущеною згодом.

Антилопа не може почати пастися відразу після того, як пережила небезпечну для життя ситуацію. Вона мусить спочатку розрядити енергію виживання.

В ідеалі, люди випускають свою надлишкову енергію виживання через тремтіння чи тремор, плач та виділення тепла.

На жаль, люди часто пропускають необхідний етап розрядки. Тремтіння після стресової події може бути сприйняте як сором чи дивна реакція.

Тремтіння часто інтерпретують як ознаку страху та слабкості. Насправді, це — природній механізм розрядження надлишкової енергії виживання.

Якщо ми стримуємо тремтіння, придушуємо плач і вдаємо, що нічого особливого не сталося, то ми перериваємо цикл реакцій на надзвичайні ситуації.

Як наслідок, нерозряджена енергія застрягає в тілі. Ви можете уявити ці залишки активації як уламки зі стиснутої енергії. Кожен уламок обмежує гнучкість та пружність нашої нервової системи.

Якщо ви придушите в собі чи проігноруєте нерозряджену енергію виживання, то вона вирветься назовні в найнеочікуванішій ситуації. Як кипляча вода у горщику із закритою кришкою — в якусь мить енергія мусить вибухнути.

ТО ЩО Ж РОБИТИ ЯКЩО ТРАПИЛАСЯ СКЛАДНА СИТУАЦІЯ?

Якщо ви помічаєте, що частини вашого тіла тремтять, дозвольте їм це робити. Якщо ви відчуваєте, що підступають сльози, дозвольте їм литися. Не придушуйте ці реакції. В такий спосіб розряджається ваша нервова система.

Спостерігайте за реакціями вашого тіла без суджень та маніпуляцій. Дозвольте вашій нервовій системі саморегулюватися.

Спілкування з іншою людиною, особливо з тими, кому ми довіряємо, може допомогти. Поговорити без осуду про те, що сталося, допомагає нам розсіяти енергію та регулювати нашу нервову систему.

Ми всі маємо здатність відновлюватися та вчитися з важких подій.

ВПРАВИ

Наша природня саморегуляція допомагає нам заспокоїти нервову систему після збудження. Ми стимулюємо цей процес, звертаючи увагу на наші відчуття, почуття та думки без оцінок та впливів.

Ось декілька додаткових вправ, що допоможуть вам вивільнити стрес.

ТОЧКА КАРАТЕ

Коли ви відчуваєте, що ваше тіло активується у стресовій ситуації, ви можете постукувати чи масажувати точку на зовнішньому ребрі вашої долоні. Постукування можуть бути подібні до тих, що їх наносить каратист ребром руки. Натискайте чи постукуйте досить сильно, проте без відчуття болю. Особливо ця техніка зручна тим, що її застосування непомітне для інших.

ДМУХАТИ НА ВЕЛИКИЙ ПАЛЕЦЬ

М'яко дмухайте на центральну частину великого пальця близько 30 секунд. Це заспокоює, адже стимулює певні нервові закінчення на пальці та подовжує ваші видихи. Ви можете посилити ефект, якщо сконцентруєте свою увагу на відчутті подиху на вашій шкірі.

ДИХАННЯ ЗА КВАДРАТОМ

Сядьте на стілець та відчуйте, як ви сидите на ньому, і як ноги торкаються підлоги. Видихніть усе повітря з ваших легень. Вдихніть через ніс на повільний рахунок до 4-х. Затримайте дихання на рахунок до 4-х. На рахунок до 4-х видихніть. Затримайте дихання на рахунок до 4-х. Повторіть цикл три або більше разів. Ви можете візуалізувати рух по сторонах квадрату під час дихання.

СТИСКАННЯ НІГ

Сядьте й поставте ноги на ширині стегон. Руки розташуйте із зовнішнього боку в районі колін. Натискайте руками на ноги, намагаючись звести коліна разом, й одночасно ногами чиніть опір цьому тиску. Створіть максимально сильний тиск і потім одночасно розслабте руки та ноги. Відпочиньте та відчуйте, які зміни відбулися у тілі.

РИТМІЧНІ ОБІЙМИ СЕБЕ

Станьте і розставте ноги на ширині плечей. Широко розкрийте руки на рівні грудей і зробіть рух, ніби обіймаєте себе, так щоб кисті сплеснули по плечах. Знову широко розкрийте руки. Повторюйте рухи, щоби то одна, то інша рука поперемінно були поверх іншої на плечах. Продовжуйте та спостерігайте, що відбувається із напругою у вашому тілі.

ВПРАВА «КОЛИСКОВА»

Схрестіть ваші руки і покладіть кисті на плечі, ніби обіймаєте себе. Рухайте торсом по формі вісімки чи по колу. Продовжуйте протягом хвилини.

ВПРАВА «ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА»

Схрестіть руки на грудях і покладіть кисті на передпліччя. Постукуйте себе руками з відкритими долонями по плечах, імітуючи рух крил метелика, з частотою ударів — 40–60 у хвилину. Як варіант, ви можете постукувати руками по черзі. Спробуйте знайти ритм, що найкраще пасуватиме вам.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА

Пітер А. Левін
Біофізик, психолог,
розробник Соматичного переживання

Психологічна травма виникає, коли інтенсивність події перевищує можливості нашого організму долати навантаження.

Зазвичай такі події визначаються трьома характерними рисами:

1. Наш організм відчуває суттєву загрозу.
2. Ми почуваємося безпорадними.
3. Поруч немає тих, хто міг би нас підтримати.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА = ВІДБИТОК МИНУЛОЇ СИТУАЦІЇ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

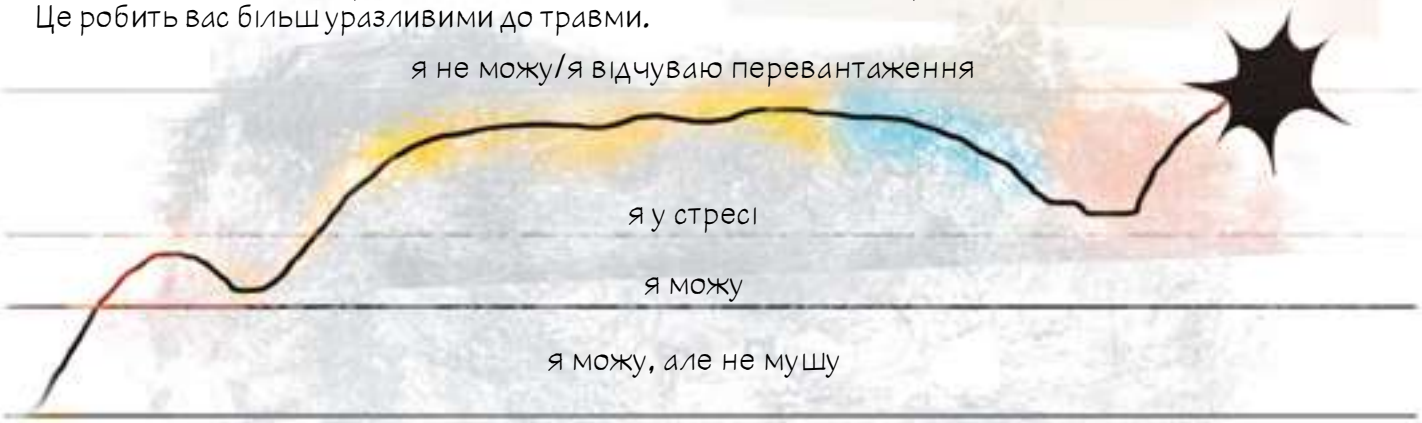
Якщо наша реакція виживання на подію, що перевантажує нас, залишається незавершеною і наша енергія виживання нерозряджена, то в нашому тілі залишається відбиток.

Цей відбиток ми називаємо «травма». Він відрізняється від стресу: під час стресу наша система зазнає великих труднощів і ,можливо, їй ледве вистачає ресурсів, щоби впоратись. Але, зрештою, долає. Стрес знаходиться на цій межі перевантаження та подолання.

Травма знаходиться за цією межею — коли наша система більше не здатна впоратися.

Травма та стрес пов'язані між собою. Якщо у вас високий рівень стресу, то ваші ресурси низькі, а резильєнтність (життєздатність, готовність чинити опір) знижується. Це робить вас більш уразливими до травми.

Будь-який тривалий стрес рано чи пізно призводить до перевантаження. Ослаблена нервова система більш схильна до травмування.



ТРАВМА ЗНАХОДИТЬСЯ В ТІЛІ, А НЕ В СИТУАЦІЇ

Травму може спричинити одноразова подія, яка створює виклик нашій системі: нещасний випадок, акт насильства, раптова втрата чи щось ще, що перевантажує нашу здатність долати ситуацію.

Також це може бути низка подій: перебування в зоні обстрілів чи інших воєнних дій, переживання від емоційного чи фізичного насильства або інших повторюваних стресових ситуацій.

Травма може виникнути у ситуації, що може здатися безневинною.

Наприклад, коли дитину змушують пройти медичну процедуру. Якщо вона не розуміє цілей медичного лікування, їй може здатися, ніби група незнайомців в уніформі хоче завдати їй шкоди. З такої точки зору ситуація постає як фундаментальна загроза її життю і може призвести до травмування.

Нас може травмувати ситуація розлуки, образи, сорому чи будь-яка інша ситуація, що перевантажує поточну здатність нашої нервової системи до подолання.

Також ми можемо отримати травму, перебуваючи свідками того, як інші люди страждають від насильства або втрати.

Травмуючий вплив полягає не у важкості події, а в тому, як наше тіло сприймає загрозу і реагує на неї.

ЯКЩО КОРОТКО:

Коли лімбічна система вловлює загрозу, нервова система переводить наше тіло в надзвичайний режим. Воно мобілізує величезну кількість енергії і вмикає **«бий/біжи/завмри»**.

Якщо нашій нервовій системі вдасться завершити природній цикл реакцій на надзвичайні ситуації та розрядити енергію виживання, то ми, ймовірно, не будемо травмовані.

Однак, якщо цикл буде перервано і не завершено, то активація, що була мобілізована для виживання, залишиться у тілі.

Ніби уламок стисненої енергії, вона залишається відбитком у нашій системі.

Ця залишкова активація втручається в роботу нервової системи, зменшує її еластичність та силу.

ЯК МОЖЕ ПОЧУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО ТРАВМОВАНА ЛЮДИНА?

Після травми життя стає більше схожим на боротьбу.
Ви можете стати більш чутливими до життєвих викликів. Навіть ситуації, які ви легко долали раніше, тепер можуть видаватись стресовими.

Список можливих симптомів травми довгий.
Деякі з них буде легко зрозуміти, якщо сприймати травму як фіксацію чи застрягання у чомусь:

У СИТУАЦІЇ

У РЕАКЦІЇ «БИЙ/БІЖИ»

У РЕАКЦІЇ «ЗАВМРИ»

ЗАСТРЯГАННЯ У СИТУАЦІЇ

ПОВТОРНІ ПЕРЕЖИВАННЯ

Коли нашій нервовій системі не вдається завершити цикл і розрядити активацію, це ніби як частина нашого тіла й розуму застрягли в події. Наші думки й почуття повертаються до ситуації ще тривалий час по тому, як небезпека минула.

Симптоми посттравматичного стресу включають несвідомі повторні переживання аспектів травматичної події у тривожний спосіб. Можливо, ваші думки повертаються до події та крутяться довкола того, як слід було вчинити, чи що могло бути інакше.

Іноді ви можете почуватися або поводити себе так, ніби ситуація повторюється знову. Ми називаємо це «флешбеки».

Коли частина вас застрягла в минулій події, вам можуть снитися жахи або турбувати тривожні спогади.

Ви можете дуже сильно засмутитися, якщо хтось або щось нагадали вам про ситуацію.

Ви можете гостро реагувати на певні тригери — звуки, óбрази, запахи або ситуації, які нагадують нашому тілу про травматичну подію.

ТРИГЕР

Уявіть, що в дитинстві на вас напала особа в червоному светрі. Амигдала, детектор небезпеки у вашій лімбічній системі, могла зашифрувати червоні светри як небезпечні.

Десять років потому амигдала все ще сигналізує про небезпеку або дискомфорт, коли ви бачите червоний светр. Червоні светри стають тригером почуттів, які ви пережили під час травмуючої події.

Тригери часто не усвідомлені. Коли ви не можете зрозуміти, чому почуваєтеся дискомфортно в певній ситуації; коли вам не подобається людина чи місце без видимої на те причини; коли ви різко реагуєте на, здавалося б, звичайну ситуацію — можливо, спрацював тригер.

У кожної людини свої тригери, тому що кожен і кожна з нас мали різні переживання. Навіть якщо дві людини пережили одну й ту ж ситуацію, в них можуть бути абсолютно різні тригери.

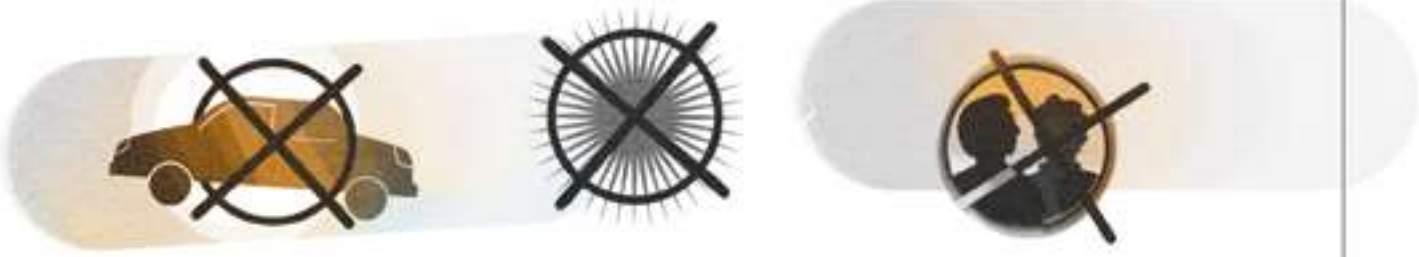
Коли на нас спрацьовує тригер, наша реакція може видатися невідповідною до ситуації. Це стається так, бо наше тіло реагує на минулу ситуацію, тоді як поточна є лише нагадуванням про неї.

УНИКАННЯ НАГАДУВАННЯ

Проживаючи травму, ми можемо уникати думок про травму і відмовлятися говорити про неї.

Можливо, ми не хочемо бачити конкретну людину, яку асоціюємо з травматичною подією.

Ми можемо уникати ситуацій, що нагадують нам про подію. Наприклад, ми утримуємося від керування автомобілем після аварії чи не вступаємо у стосунки після травматичного розриву.

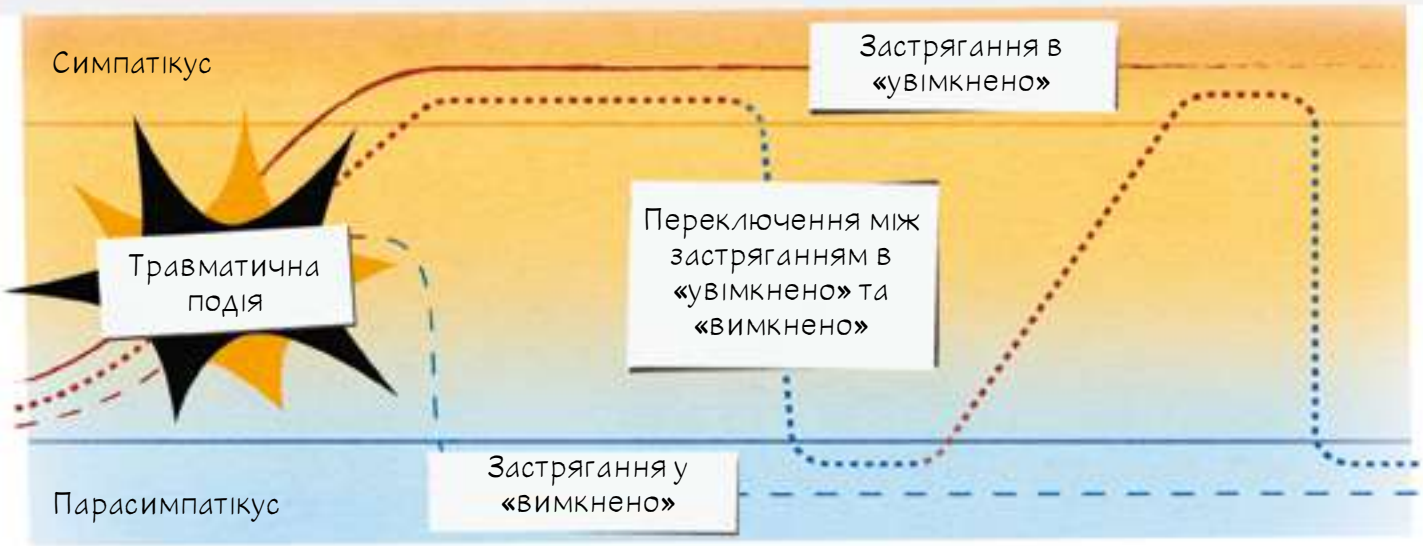


Ми можемо відчувати бажання споживати алкоголь чи інші речовини, щоби розслабитися та відволіктися від страшних думок.

Ми можемо завантажити себе роботою, щоби відволікти наш розум.

ЗАСТРЯГАННЯ У РЕЖИМІ «УВІМКНЕНО»

Якщо ми застрягли в активації, в режимах «бий» або «біжи», наше тіло почуває себе в постійній готовності до дії. Нам простіше розсердитися чи увійти у самозахист.



НЕ ЗНІМАЮЧИ КОСТЮМ СУПЕРГЕРОЯ

У цьому режимі ми можемо почуватися постійно напоготові. Ми можемо витримати набагато більше, ніж інші люди. Іноді нам навіть не треба багато спати.

Стан постійного руху вперед може бути дуже продуктивним. Є багато успішних керівників, що можуть перепрацьовувати, так як вони живуть у режимі «увімкнено».

Однак, зрештою, подібний стан дуже стомлює і часто призводить до повного виснаження. Напади паніки та люті — деякі із зупинок на цьому шляху.

ГІПЕРЗБУДЖЕННЯ

Якщо наша система застрягла у режимі «увімкнено», ми можемо швидко переключатися від задачі до задачі, мати проблеми зі сном, труднощі з концентрацією уваги, нам важко всидіти на місці. Ми можемо бути весь час у дії, практично безперервно.

Або у нас можуть бути різкі перепади в енергії і настрої.

Думки можуть метушитися в голові як шалені, або в нас постійно з'являються нові ідеї.

Можливо, ми шукаємо пригод чи небезпеки: стресових, небезпечних чи складних ситуацій. Ми почуваємося краще з високим рівнем адреналіну.

ЗАСТРЯГАННЯ У РЕЖИМІ «ВИМКНЕНО»

ДИСОЦІАЦІЯ

Застрягання у стані «вимкнено» часто супроводжується нестачею зв'язку із самими собою, іншими людьми та світом. Це проявляється як втрата чутливості, відірваність від свого тіла й навколишнього світу, ізольованість від інших людей. Ми можемо переживати ситуації так, ніби не є учасниками подій. Ми називаємо це «дисоціація».

Бессель ван дер Колк
Психіатр

НЕСТАЧА ЗВ'ЯЗКУ

Якщо зв'язок порушено, можливо, ми погано відчуваємо тіло або деякі частини. Можливо, ми не помічаємо сигнали, які посилає наше тіло. Наприклад, що ми втомилися і потрібно відпочити, що ми почуваємося погано і потребуємо підтримки.

Нездатність відчувати тіло й нестача зв'язку з нашими внутрішніми почуттями часто призводять до болю й смутку.

Нам може бути складно встановлювати контакт з друзями. Ми можемо почуватися відрізаними, відчувати, що нас не розуміють або бути не у настрої до єднання.

ПОГІРШЕННЯ ДУМОК ПРО СЕБЕ І СВІТ

Це лише деякі з багатьох негативних думок, які травмовані люди можуть мати щодо себе і світу:

Негативні думки та емоції також включають звинувачення себе за травматичну ситуацію, а також нав'язливі чи повторювані емоції, такі як страх, гнів, провина чи сором.

Ми можемо бути замкнуті у собі, відчувати брак енергії і проблеми з мотивацією. Можливо, ми почуваємо смуток і розчарування, чи депресивність. Те, що подобалося раніше, зараз видається нам нецікавим.

У нас також можуть виникнути труднощі з переживанням позитивних емоцій, таких як любов, зв'язок, щастя та вдячність.

ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад — це медичний діагноз, який використовується для позначення стану, в якому людина страждає від певної комбінації симптомів травми. Він описує тяжку і видиму форму травматизації.

Ви можете переглянути відео, щоби дізнатися про ПТСР більше:

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Пітер Левін вчить нас такому:

«Травма — це життєвий факт. З людьми трапляються жахливі речі. По всій планеті, постійно.

Але травма — це не вирок на все життя.» Ми «запрограмовані на виживання». Ми можемо подолати травму. Незалежно від того, як довго ви прожили з травмою, є методи лікування, які можуть допомогти.

Щоби пояснити, як травма впливає на нас та який вибір вона нам дає, він цитує стародавній рукопис, гностичні Євангелія:

— Це ваш вибір — або зіткнутися віч-на-віч із вашою травмою й інтегрувати її, або залишитися під її контролем.

— Вам вирішувати, подружитися зі своєю нервовою системою, чи ігнорувати її потреби.

— Це ваш вибір, живити ваше тіло та зберігати його здоровим, чи ставитися до нього як до машини, що зобов'язана працювати.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ?

Поговорити з професіоналом — це одна з кращих дій, яку ви можете зробити, щоб отримати допомогу коли проживаєте травму. Є кілька технік, які допоможуть вам інтегрувати вашу травму й у такий спосіб зменшити її симптоми.

Соматичні підходи у травматерапії, такі як соматичні переживання, особливо допоміжні у полегшенні симптомів, покращенні особистих і професійних відносин та якості життя загалом.

Також ви можете:

- Спробувати вправи із цієї книги, щоби зменшити стрес і зміцнити свою нервову систему.
- Вивчайте більше про травму та запобігання стресу. В кінці цієї книги ви знайдете список літератури та відео, які ми рекомендуємо до перегляду.
- Приєднуйтеся до одного із наших навчальних курсів, що вчать як впоратися з викликами та подолати минуле.

Спілкування з однолітаками може надати суттєву підтримку. Наберіться сміливості та поговоріть з кимось, кому довіряєте.

Ви, безумновно, не одні, хто так почувається. Не бійтеся, що вас приймуть за слабких чи божевільних.

Навіть якщо ви звикли, що це ви допомагаєте іншим, спробуйте дозволити, щоби інші допомогли вам.

ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАШИМ ТІЛОМ

Щоби зцілити травму не обов'язково розуміти чи пам'ятати. Якби ви могли раціонально продумати свій вихід із травми, ви би вже це зробили, чи не так? Первісні частини мозку, які мають справу з травмою, не розуміють когнітивних думок.

Зцілення травми — це слухати тіло. Звертаючи увагу на відчуття в тілі та практикуючи саморегуляцію, ми можемо перезавантажити мозок і змінити фізіологію тіла.

Ви можете цілковито управляти своїм життям, лише якщо визнаєте реальність свого тіла в усіх його вісцеральних вимірах.

Бессель ван дер Колк
Психіатр

Чим уважніше ви будете прислухатися до голосу всередині вас, тим виразніше ви будете чути те, що відбувається зовні.

Даг Гаммершельд
Колишній перший генеральний секретар ООН

Щоби подолати травму, вам потрібно повернути зв'язок зі своїм тілом, собою. Ключ до цього — подружитися з тілом і спостерігати, як воно реагує у різних ситуаціях.

ЗАЛИШАТИСЯ ЗАЗЕМЛЕНИМИ ТА ЗОРІЄНТОВАНИМИ

Мозок, що знаходиться під впливом травми, намагається постійно захищати нас, ніби небезпека **досі триває**. Немає потреби повертатися у минуле, щоби зцілитися від травми. Натомість, вам потрібно перепрацювати реакцію на травму та розрядити залишкову активацію.

Ключовою навичкою є неспішне навчання залишатися заземленими перед обличчям інтенсивних відчуттів, пов'язаних із реакцією нашого тіла на страх.

Заземлення — це повернення зв'язку з реальністю. Це коли ви відчуваєте свої сідниці на стільці, бачите світло, що ллється у вікно, відчуваєте напругу у ваших литках і чуєте, як вітер шумить у кронах дерев на вулиці.

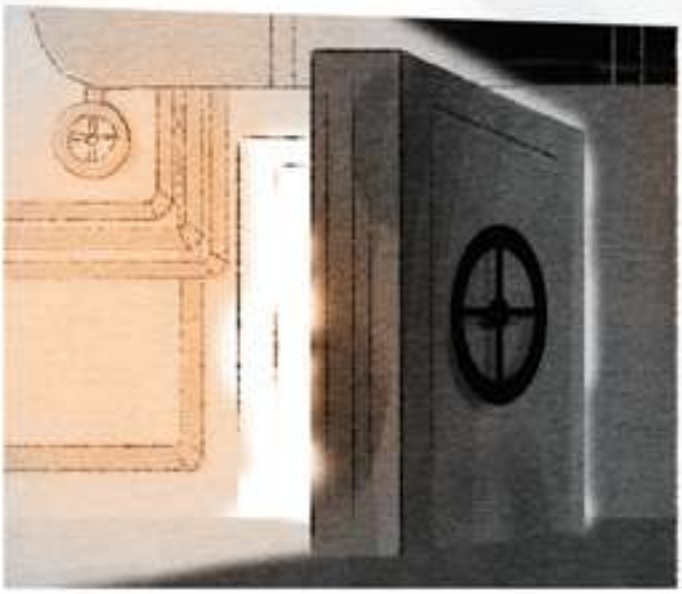
Що би ви не пережили, що би з вами не зробили — ви не мусите продовжувати розплачуватися за це. Ви можете відновити зв'язок із собою, оточуючими та світом.

ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Пошук безпеки — ще один ключ до зцілення. Навіть якщо ваше тіло та розум не дозволяють вам постійно почуватися безпечно, постарайтеся створити моменти, коли ви почуваєтеся у безпеці більше. Наш мозок любить безпечний простір, де він зможе знову відкрити своє почуття допитливості та жаги до дослідження.

Психіатр Стівен Порджес пояснює: «Суть у тому, що наша нервова система оцінює ризики та безпечність середовища ... постійно відчуваючи у безпеці ми, чи ні. Коли ми почуваємося в безпеці, ми даємо відпочинок ділянкам стовбуру мозку й лімбічної системи, які охоплюють реакції «бий», «біжи», «завмри» («ступор»).

Навіть якщо ви живете у небезпечному середовищі, спробуйте знайти місця, де почуваєтеся трохи безпечніше.



Шукайте людей, з якими почуваєте себе більш захищеними і проводьте з ними час.

Це дійсно важливо знайти спільноту і отримати підтримку, щоби заново відкрити для себе відчуття безпеки.

ВПРАВИ

САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Зміцнення здатності до саморегуляції — це значний вклад у подолання травми. Нижче наведені вправи, що допоможуть вам встановити зв'язок із тілом, зміцнити нервову систему та посилити вашу життєстійкість.

СКАНУВАННЯ ТІЛА

Сканування тіла — це медитативна техніка, яка полегшує відновлення зв'язку із тілом. Починаючи з пальців ніг, скануйте своє тіло, приділяючи увагу кожній окремій його частині. Кожному пальцю ноги, підошвам ніг, п'ятам, гомілкам, литкам, колінам і так далі, поки не сягнете маківки голови.

З практичної точки зору, сканувати тіло краще вранці одразу після пробудження або ввечері перед сном.

Щоби дізнатися більше про цю техніку, ви можете знайти гайди зі сканування тіла онлайн, наприклад, у Youtube.

ШВИДКЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Навіть у напружених ситуаціях можна швидко відновити зв'язок із тілом.

Відчуйте свої сідниці в кріслі. Порухайте пальцями ніг, втисніть ноги в підлогу. Потріть руку об руку й відчуйте, як вони зігріваються.

Виходьте із виру думок та емоцій у просте, докладне дослідження безпечних, конкретних відчуттів тіла:

Ще одна техніка, щоби полегшити напружені відчуття і відновити внутрішні ритми — це переключення усвідомленості.

Спрямуйте увагу всередину свого тіла та поспостерігайте за собою.

Коли ви знайшли частину тіла, яка є напруженою, тугою чи болючою, визначте частину тіла, в якій це відчувається найменше. Це можуть бути сідниці чи палець ноги, чи будь-яка інша частина вашого тіла. Сфокусуйте свою увагу на цій частині. Зверніть увагу як, можливо, вона відчуває розслабленість, відкритість, тепло, спокій, динаміку, силу чи інше відчуття.

Потім поверніть вашу увагу до напруженої частини тіла. Приділіть якийсь час щоби сфокусуватись на відчутті неспокою і помічайте деталі, що проявляються.

Знову поверніться до більш приємної частини тіла. Відчуйте, що зараз відбувається в цій частині тіла зараз.

Переключайте вашу увагу декілька раундів ще та залишайтеся відкритими і допитливими.

Будьте дуже уважними до змін, навіть найменших. Можливо, вам відкриється щось нове.

Завжди затримуйтеся довше на тій частині тіла, в якій відчувається легкість, а не напруження.

Ці вправи допоможуть вам найкраще, якщо ви будете тренуватися регулярно. Намагайтеся щодня протягом кількох хвилин подбати про свою нервову систему.

Пам'ятайте:

КОМУНІКАЦІЯ

Термін комунікація походить від латинського слова communicate, що означає «бути у стосунках з» або «ділитися». Ми розуміємо комунікацію як мистецтво взаємодії та подолання розриву між собою та іншими, між внутрішнім та зовнішнім світами.

У цій частині ми хотіли би звернути вашу увагу на два вкрай важливих аспектах спілкування. Якщо ними нехтувати, то вони перетворюються на перепони і пастки для нашого благополуччя і взаємодії з іншими. Ці засади — це «стабільні особисті кордони» та «внутрішній компас».

Після цього ми хотіли би представити вам кілька чарівних інструментів комунікації: активне слухання, вираження емпатії та ненасильницьке спілкування.

СТАБІЛЬНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Стабільні особисті кордони допомагають запобігти перетворенню соціальних ситуацій у стресові.

Люди мають кілька кордонів. Наша шкіра — один із них. Однак, є й інший кордон, який люди теж зазвичай відчувають.

Це — кордон нашого особистого простору.

Простору, до якого можуть увійти тільки ті, кого ми запросили.

Припустимо, ви стоїте в черзі. Раптово ви відчуваєте легкий дискомфорт. У вас виникає якесь неприємне відчуття в спині, хоча ви розумієте, що безпосередньо вашого тіла нічого не торкається. Ви повертаєтесь і бачите, що людина позаду вас стоїть дуже близько.

Уявіть собі іншу ситуацію:

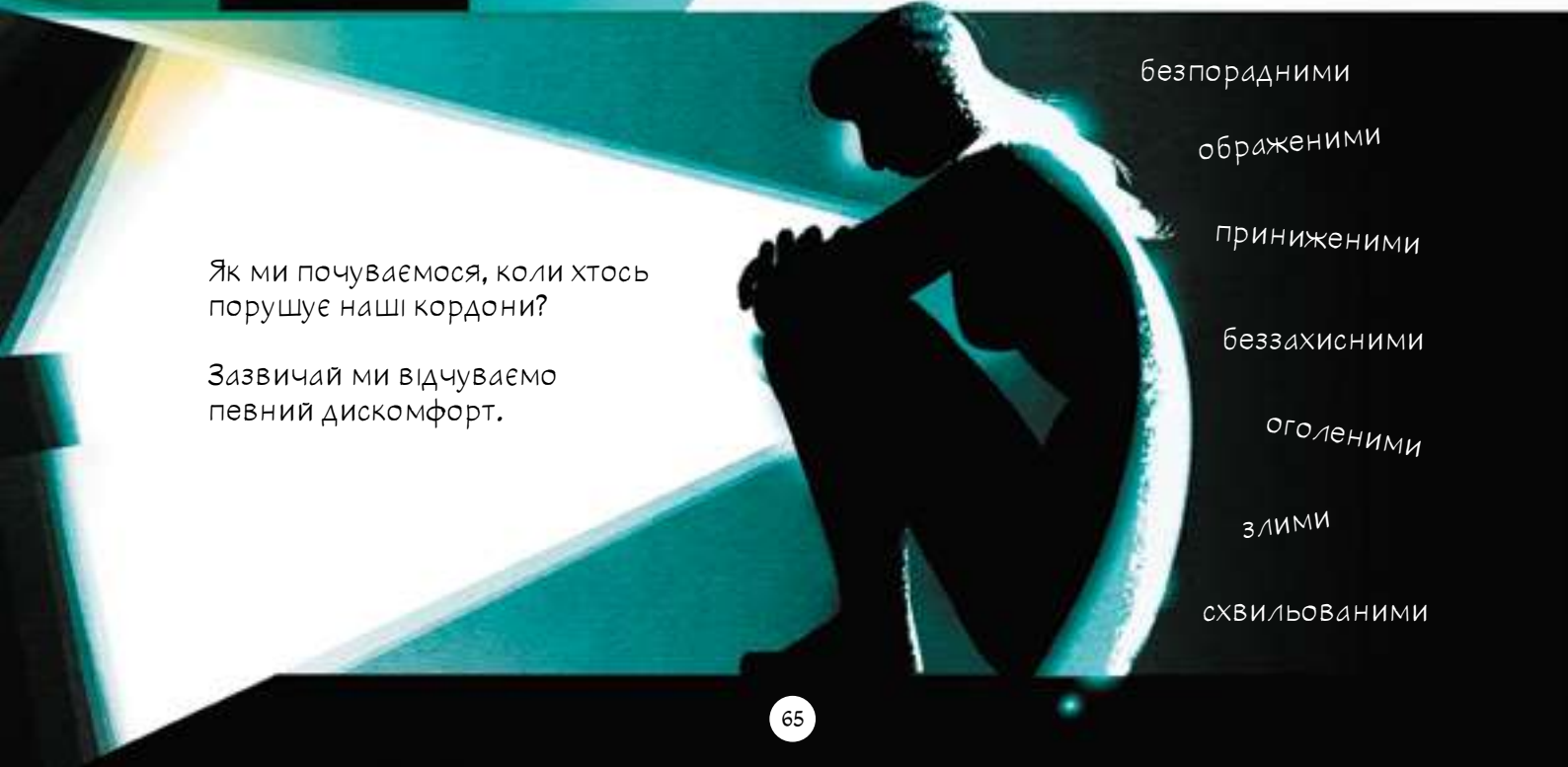
На зустрічі ви сидите поруч із людиною, яку ледь знаєте. Ця людина починає говорити з вами. Вона хоче увійти в контакт, тому кладе руку на вашу частину столу, торкається ноутбука або навіть кладе руку вам на плече. Ви відчуваєте дискомфорт.

Вам знайомі подібні ситуації?
Це приклади того, як хтось зазіхає на ваш особистий простір.

Ваші особисті кордони також важливі і на менш очевидному рівні.

Будь-яка з цих взаємодій потенційно здатна порушити ваші особисті кордони.

У момент, коли це відбувається, ми можемо бути настільки здивованими чи у стресі, що навіть не розуміємо, що наші кордони було порушено. Ми можемо усвідомити це лише згодом.



Як ми почуваємося, коли хтось порушує наші кордони?

Зазвичай ми відчуваємо певний дискомфорт.

безпорадними

ображеними

приниженими

беззахисними

оголеними

злими

схвильованими

Деякі з нас так часто переживають подібні порушення, що їм здається, ніби це звична річ.

Травма створює слабкі місця у ваших кордонах — деякі частини стають тонкими чи у них з'являються діри. Це робить нас більш вразливими до порушення наших кордонів.

Дехто з нас постійно прагне догодити іншим людям, тому їхні кордони дуже тісні — майже без простору для себе.

Це може призвести до того, що ви постійно відчуваєте потребу захищати себе від потенційних порушень ваших кордонів. Навіть делікатні запрошення до контакту можуть бути сприйняті як вторгнення.

В результаті люди можуть або відштовхувати інших або утримуватися від соціального контакту.

Обидві реакції — надмірний самозахист чи дозволяти іншим відбирати наш простір — ускладнюють процвітання соціального життя.

Стабільні особисті кордони роблять нас впевненими і дають нам почуття захищеності.

Нам не потрібно постійно захищати себе і одночасно нам не так легко завдати болю.

Тому що інші люди відчувають наші кордони, незважаючи на те, що вони невидимі.

Якщо наші кордони стабільні, ми краще переносимо стресові ситуації.

Зі стабільними кордонами ми можемо сказати нашій матері: «Я ціную, що ти дбаєш про мене. Однак, у мене інший план».

Ми можемо ігнорувати поради, про які не просили, не втрачаючи впевненості.

Ми можемо протистояти нашому босові та запитати в неї або в нього, якою саме частиною нашої роботи він або вона не задоволені.

ВПРАВА

Щоби стабілізувати ваші особисті кордони, насамперед, треба їх усвідомити. Спробуйте таку вправу:

Візьміть червону нитку (або іншого кольору) і викладіть довкола себе на підлозі коло. Вам потрібно зав'язати кінці нитки так, щоби не було розриву. Встаньте в середині кола і скажіть або подумайте:

ЦЕ МІЙ ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР.
НІХТО СЮДИ НЕ УВІЙДЕ,
ЯКЩО Я НЕ ЗАПРОШУ.

Тепер спробуйте відчути, як ви почуваєтесь у своїх кордонах із червоної нитки. У них відповідний розмір? Вони надто широкі чи надто вузькі? Облаштуйте це коло відповідно до ваших потреб, поки не відчуєте що це саме те, що треба.

Спробуйте постояти в різних частинах вашого особистого простору. Де ви почуваєтеся найбільш комфортно, а де найменш? Чи відчуваєте ви, що ваші кордони з червоної нитки добре вас захищають? Прислухайтеся, як ви почуваєтесь, якщо хтось підходить до вашого кордону (не порушуючи його). Як ви почуваєтеся, коли простягуєте одну руку за кордони?

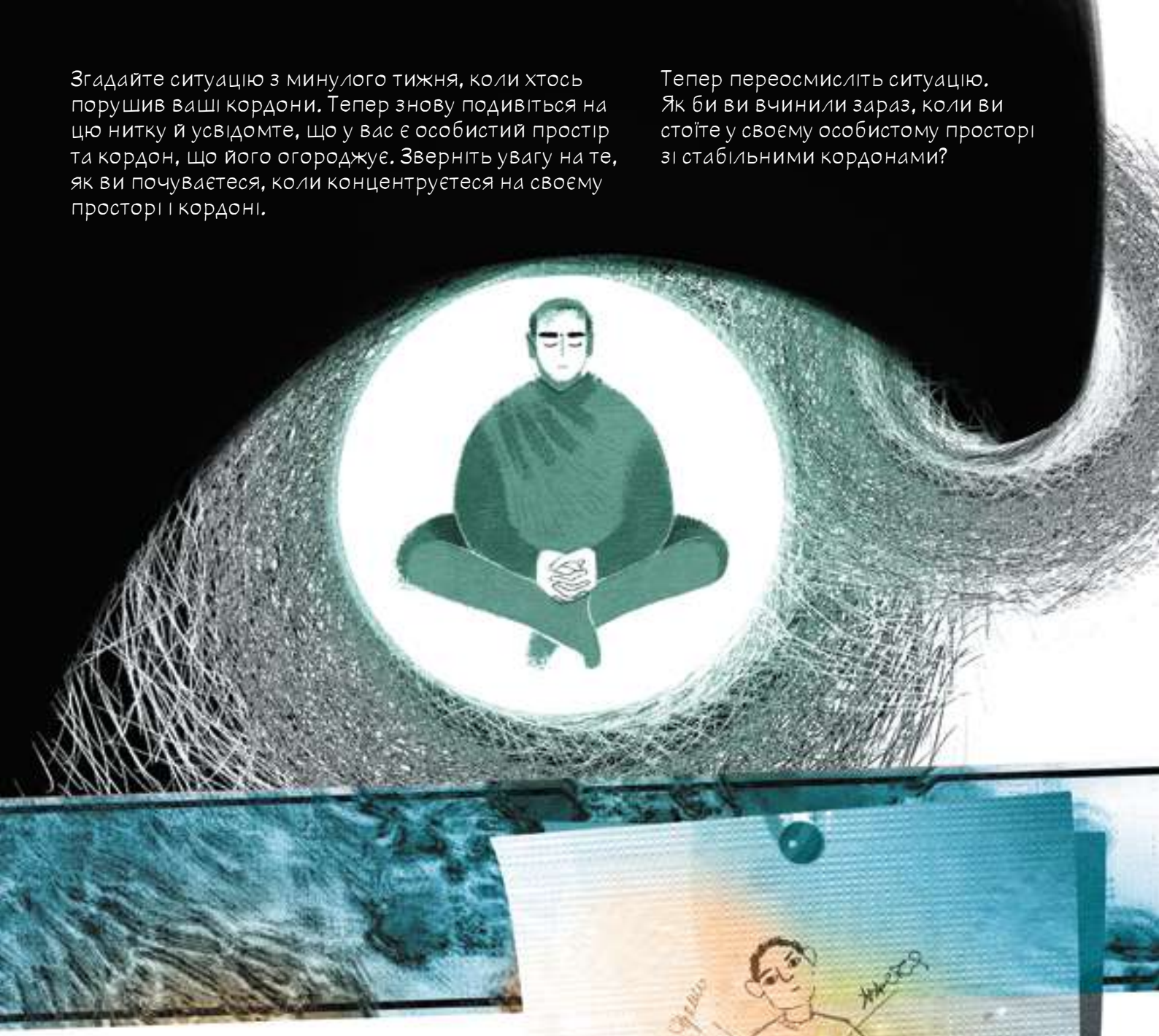
Пройдіться очима вздовж нитки і звертайте увагу на тілесні відчуття. Чи ви сприймаєте ваші метафоричні кордони як більш-менш однакові, чи може є ділянки, де вони здаються товщими або тоншими?

Пройдіть уздовж нитки з внутрішньої сторони вашого кола. Що ви відчуваєте у своєму тілі в цей час?

Якщо ви помічаєте, що у вашому кордоні є дірки та слабкі місця, ви можете зміцнити свій кордон на цих ділянках в уяві. Або ви можете взяти більше червоної нитки й подвоїти ваш кордон де потрібно. Прислухайтесь знову до себе, що змінилось?

Згадайте ситуацію з минулого тижня, коли хтось порушив ваші кордони. Тепер знову подивіться на цю нитку й усвідомте, що у вас є особистий простір та кордон, що його огороджує. Зверніть увагу на те, як ви почуваєтеся, коли концентруєтеся на своєму просторі і кордоні.

Тепер переосмисліть ситуацію. Як би ви вчинили зараз, коли ви стоїте у своєму особистому просторі зі стабільними кордонами?



Останнє, але не менш важливе: спробуйте візуалізувати ваші кордони у найбільш прекрасний образ. Чи схожі вони на золоту завісу? Веселку? Фортецю? Водоспад? Квітучий живопліт із троянд? Як ви почуваєтеся, коли оточені кордонами, що підходять вам якнайкраще?

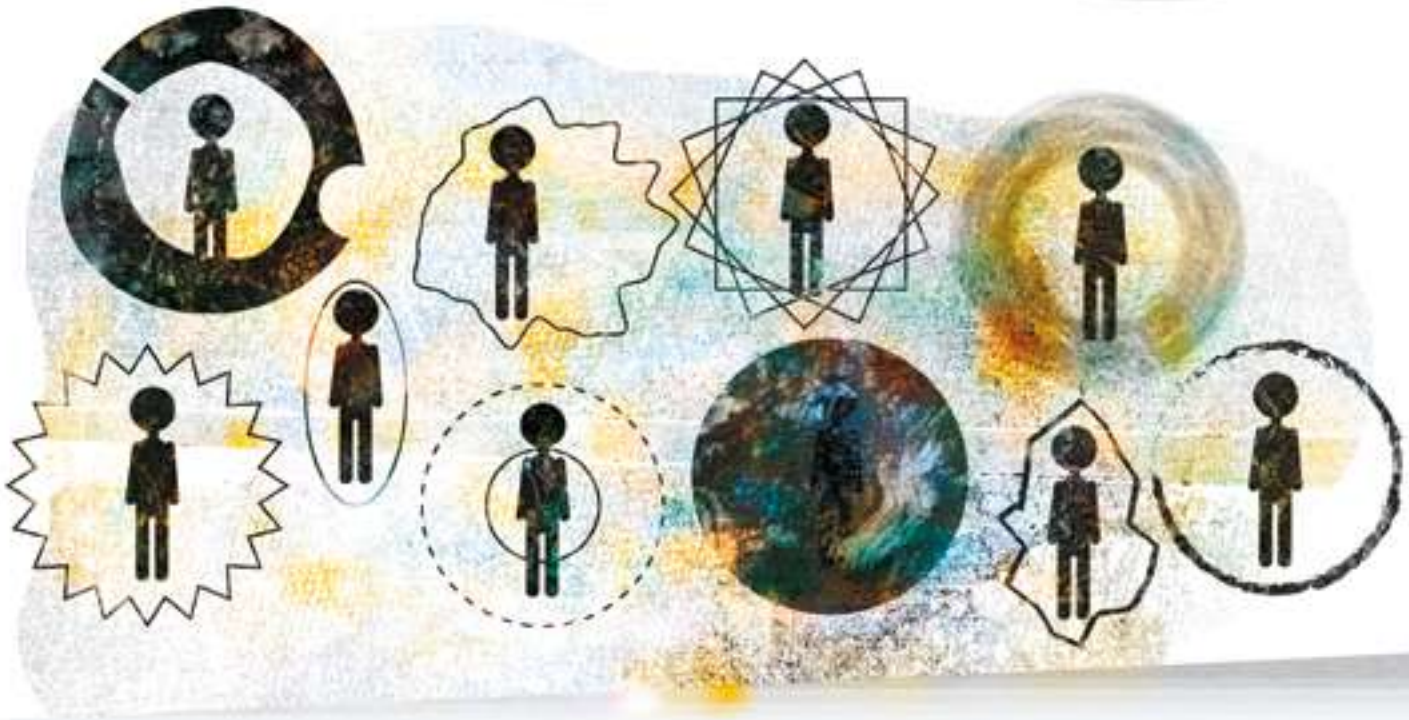
Після того, як ви подосліджували свої кордони кілька хвилин, ви, можливо, зрозуміли, що ваші відчуття змінилися під час виконання вправи.

Ваше тіло розповідає вам про те, що для вас добре, а що — погано.

Спробуйте усвідомити ці відчуття — вони підкажуть вам шлях до стабільних та гнучких кордонів.

Кордони мають не лише захисну функцію, але і об'єднуючу.

І ця функція виступає на передній план у певних ситуаціях та залежить від рівня безпеки, який ми відчуваємо в цей момент.



Навіть у повсякденному житті усвідомлення власних кордонів має величезне значення. Чим краще ми обізнані щодо них, тим рідше їх порушують, і тим краще ми реагуємо на подібні порушення.

ВНУТРІШНІЙ КОМПАС

У кожному з нас є внутрішній компас. Кожного разу, коли нам треба ухвалити рішення, ми можемо звіритися з нашим внутрішнім компасом. Він завжди покаже нам, чого хоче наше тіло. Він завжди знає, що добре для нас. Ми можемо користуватися ним, щоби уникнути стресу й підтримувати себе здоровими і щасливими.

Однак, часом є ускладнення...

Уявімо типову ситуацію.

О шостій годині вечора, після напруженого робочого дня, моя подруга запитує:

Мій внутрішній компас кричить:

Тим часом я чую свою відповідь:

Поки я правлю текст, починаю сильно злитися на подругу. В голові вирують думки:

Чому саме я мушу це робити?

Могла б написати текст і ретельніше.

Хіба вона не бачить, у мене й так дуже багато роботи!

Та вона просто не поважає мій час і мої кордони!

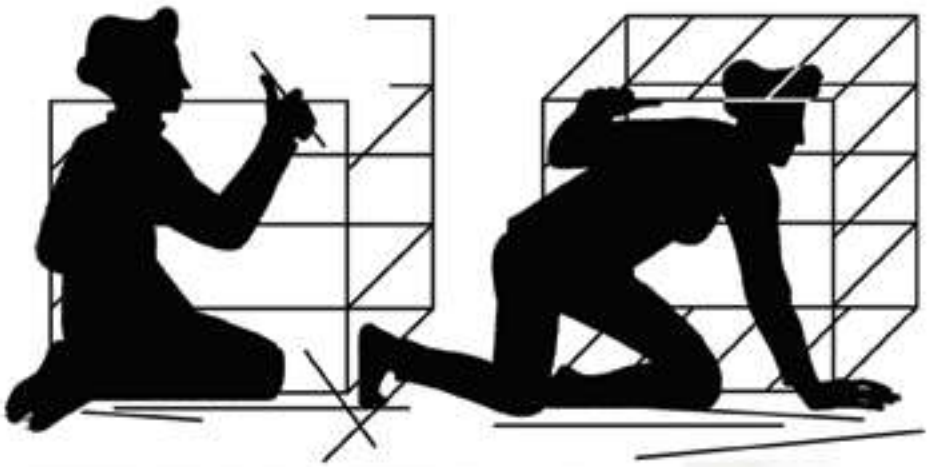
Насправді вона просто використовує мене, як і всі інші.

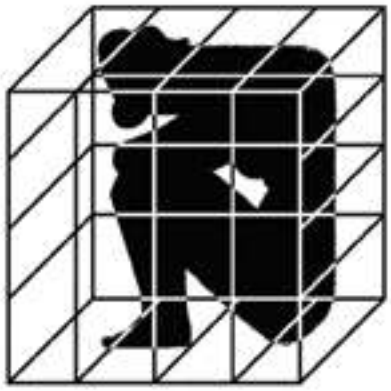
В кінці дня я відправляю їй текст назад. Я не задоволена результатом, адже була надто втомлена для того, щоби виконати роботу як слід. Я все ще почуваюся використаною та злою. Я зробила подрузі послугу, але не покращила наші стосунки.

І я почуваюся як жертва.

Ви бачите, що відбулося? Я не змогла сказати «ні». І я не змогла взяти на себе відповідальність за свою нездатність сказати «ні». Я звинувачую свою подругу у своєму неправильному рішенні. Я роблю її відповідальною за мою ситуацію і мої почуття.

І я заганяю себе у позицію жертви, де я — безпорадна, а відповідальність за мої страждання несуть інші.





Як так вийшло? Це сталося тому, що мій внутрішній компас сказав «ні», але я сказала «так».

То чому я так вчинила, хоча розуміла, що в результаті завдаю шкоди собі та своїм взаєминам з іншими?

Можливо, тому що мій моральний розум наказує мені бути завжди корисною та доброю до інших людей.

Звісно, готовність допомогти — благородна риса. Однак щоби піклуватися про інших, — ви маєте піклуватися про себе. Виснажений помічник потребує багато часу для відновлення сил. І в цей час він або вона не здатні допомагати іншим.

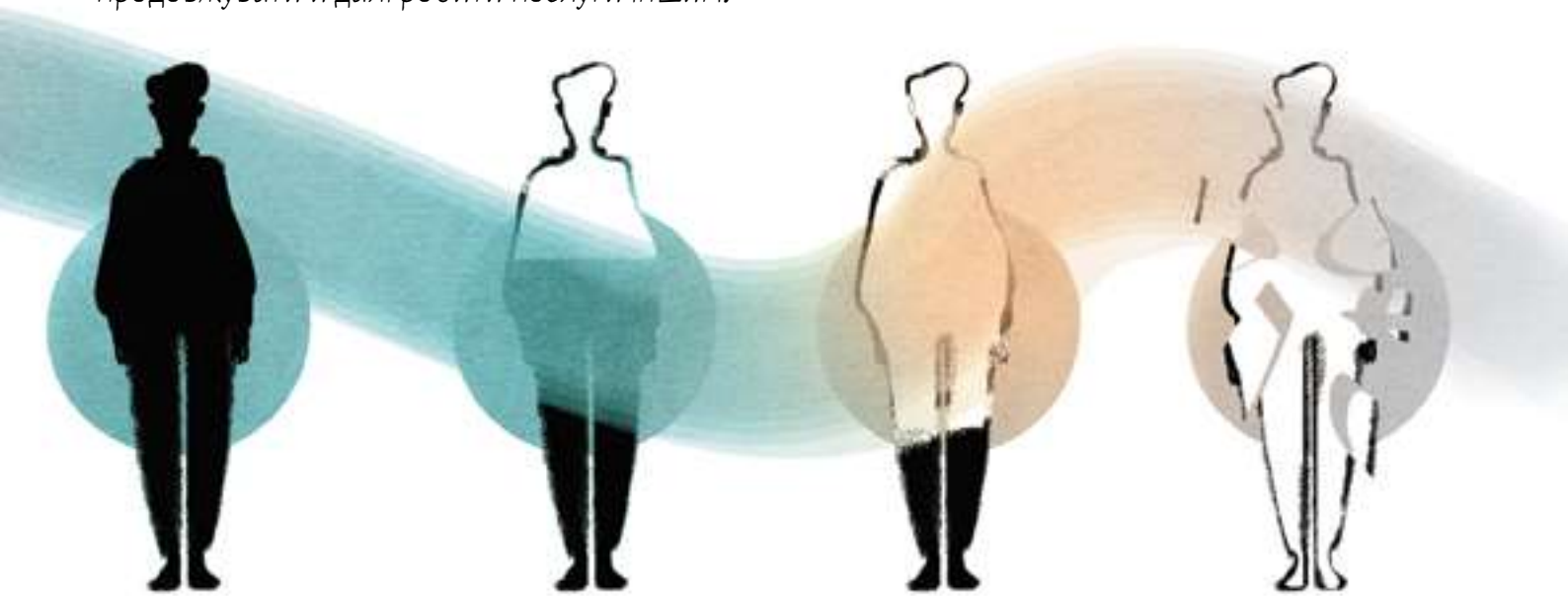
Тож якщо ви хочете зберегти свої сили, щоби допомогти іншим людям, ви маєте піклуватися про себе. А щоби знайти час і сили подбати про себе, треба говорити «ні!», коли ваш внутрішній компас спрямував свою стрілку на позначку «ні».

Насправді сказати «ні» комусь іншому — це сказати «так» турботі про себе.

А турбота про себе — найважливіше для підтримки сили і стійкості до стресу.

Може, тому що я не звикла слухати свій внутрішній компас.

Ми можемо відключити наш внутрішній компас і продовжувати працювати, продовжувати й далі робити послуги іншим.



Якщо ми відключаємо наш внутрішній компас, ми зазвичай нехтуємо потребою перезаряджати наші батарейки і бажанням зберегти наші особисті кордони стабільними.

Зрештою, ми втрачаємо силу і гнучкість, перевтомлюємося, вигораємо й рано чи пізно руйнуємося. Навіть телефон не може працювати без підзарядки.

Можливо, тому що я боюся сказати «ні».

Дійсно, сказати «ні» нелегко. Іноді у відповідь люди зляться. Іноді розчаровуються. Звичайно, ми не хочемо злити чи розчаровувати інших. Однак здебільшого люди приймуть ваше «ні». У довгостроковій перспективі, вони, ймовірно, будуть вас більше поважати. Ви можете навчитися говорити «ні» у найбільш м'який та дружній спосіб.

І пам'ятайте, що ви можете допомогти більше коли почуваєтеся добре і заряджено.

Можливо, тому що сказавши «ні», я спричиняю момент стресу.

Ви відмовляєте іншій людині у проханні. Однак цей момент відносного стресу доволі короткий.

І якщо ми його подолаємо, то отримаємо відчуття свободи та сили, що приходить від стабілізації наших кордонів.

Слухати свій компас — не означає говорити «ні» у відповідь на кожне прохання.

Я впевнена, що ваш компас буде говорити «так» досить часто. Але якщо компас на «ні», то краще сказати «ні». Якщо ви дослухаєтеся до свого тіла, то відчуєте, коли сказати «так», а коли «ні».

Наслідком травми може бути те, що ваш компас не відкалібрований. Нервова система, яка не регулюється, не здатна виразити що потрібно тілу зараз. Для надійної роботи внутрішнього компасу здатність до саморегуляції — необхідна.

ЕМПАТІЯ

Емпатія — це здатність уявити себе на місці іншої людини. Вона не потребує дії.

Наше прагнення до того, щоби владнати ситуацію та підбадьорити іншу людину перешкоджає нашій емпатії. Ми піддаємося бажанню заспокоїти, дати пораду чи висловити нашу точку зору.

Емпатія, однак, закликає нас очистити наш розум і слухати інших усім своїм єством.

Нервова активність, коли ми бачимо, як іншій людині боляче, і нервова активність, коли відчуваємо біль ми самі, — дуже схожі.

Тому ми здригаємось, коли бачимо, як хтось падає зі скейтборду, чи плачемо, коли у фільмі вмирає улюбленець сім'ї. Це доводить, що для людей емпатія — природна.

Емпатія передбачає входження у стан іншої людини, розпізнавання її почуттів та утримання від суджень.

Щоби встановити контакт із людиною, яка почувається нещасною, ми маємо увійти у зв'язок із тією частиною нас, яка пам'ятає це почуття.

ЩО РУЙНУЄ ЕМПАТІЮ

Здатність співпереживати швидко втрачається, коли ми відчуваємо, що з нами поводяться погано або принижують.

Логічно, що емпатичний зв'язок розривається, коли рветься наш зв'язок із самими собою та з іншими.

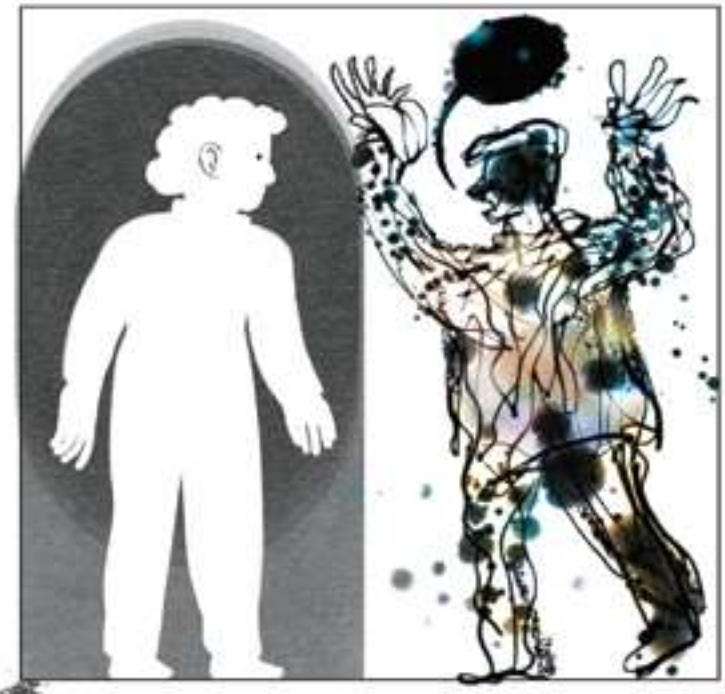
Ми не можемо співпереживати, коли почуваємо страх, сором чи лють.

Якщо ми хочемо повернути здатність до емпатії, ми маємо спочатку розібратися зі своїми почуттями.

Для справжньої емпатії важливіше слухати, ніж говорити.

Китайський філософ Чжуан-Цзи стверджував, що справжня емпатія вимагає вміння слухати всім своїм єством:

Слухати тільки вухами — це одне. Слухати розумом — інше. Слухання душею не обмежується тільки вухами або розумом. Воно вимагає порожнечі в них. І тільки тоді ти слухаєш усім своїм єством. Тоді є пряме розуміння того, що є прямо перед тобою, що ніколи не може бути почуте тільки вухом або зрозуміле лише розумом.



Не особливо важливо, що ми говоримо в таких ситуаціях, доки ми утримуємося від суджень та не даємо порад.

Вимовлене зі співчуттям: «Я навіть не знаю, що сказати», краще, ніж найрозумніша порада без співчуття.

На ситуацію впливає зв'язок, а не слова.

Якщо у вас є кілька хвилин, ви можете переглянути відео на Youtube про емпатію і співчуття.

СЛУХАТИ

Для деяких людей слухати означає чекати, поки інша людина закінчить говорити.

Є люди, які перебивають інших щойно їм здалося ніби вони зрозуміли, що хоче сказати інша людина.

Найчастіше, насправді, вони зовсім нічого не зрозуміли.

Деякі люди чують усе крізь фільтр своїх переконань і стереотипів. Фактично, те, що вони очікують почути в їхній голові, заглушує слова іншої людини.

Деякі люди слухають одне чи два речення, а потім починають подумки готувати відповідь. Вони більше зосереджуються на власних думках, ніж на людині, яка говорить.

Усе це не означає слухати.

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

Слухання вимагає повної уваги, емпатії і терпіння.

Це означає звертати увагу на когось, проте нічого не вимагати, не очікувати і не судити.

Щоби практикувати активне слухання, вам потрібно поважати іншу людину.

Вам потрібно усвідомлювати свої очікування і стереотипи, щоби ви могли відключити їх (саморефлексія).

Вам потрібно сфокусуватися на співрозмовнику, а не на завданнях, які стоять перед вами (увага).

Ви маєте відкрити своє серце і забути про час (залучення).

Активне слухання — це майже чарівна навичка, адже вона змінює і того, хто говорить, і тих, хто слухає.

Німецький письменник Міхаель Енде так описав уміння слухати, кажучи про Момо:

«Дуже мало людей вміє слухати як слід, і вміння Момо слухати було досить унікальним. Вона слухала у такий спосіб, що у людей, яким було важко мислити, виникали спалахи натхнення. Не те, щоб вона казала щось чи ставила запитання, які б вкладали ці ідеї у їхні голови. Вона просто сиділа і слухала з максимальною увагою і співчуттям, приковуючи їх своїми великими, темними очима, і несподівано вони ставали свідомими ідей, що мали у своїй голові та про існування яких не підозрювали.

Вона могла слухати так, що тривожні та нерішучі люди раптом розуміли, чого вони хочуть, або сором'язливі люди раптом відчували полегшення та впевненість, або нещасні та пригнічені ставали щасливими й сповненими віри. І якщо хтось почувався, що його життя повне фіяско, а сам він —лише один із мільйонів абсолютно неважливих людей, яких можна спокійно замінити як розбиту шибку, він пішов би та вилив свою душу Момо. І поки він би говорив, якимось загадковим чином він би почав розуміти, що цілковито помилявся: що у всьому світі немає іншої такої особистості як він сам, а отже — він важливий у свій особливий спосіб.

Такий був талант Момо слухати!»

Карл Роджерс так описує вплив слухання на людей:

«Коли [...] хтось дійсно чує тебе, не засуджуючи, не намагаючись узяти на себе твою відповідальність, не намагаючись щось із тебе зліпити, — це до біса приємно... Коли мене слухають і коли мене чують, я здатний по-новому поглянути на свій світ і говорити нескінченно. Просто дивовижно, як те, що ніби не піддається розв'язанню, знаходить рішення, коли хтось слухає. Коли, здавалося б, невиправна плутанина, перетворюється на доволі ясні струмуючі потоки, якщо людину вислухали».

НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ

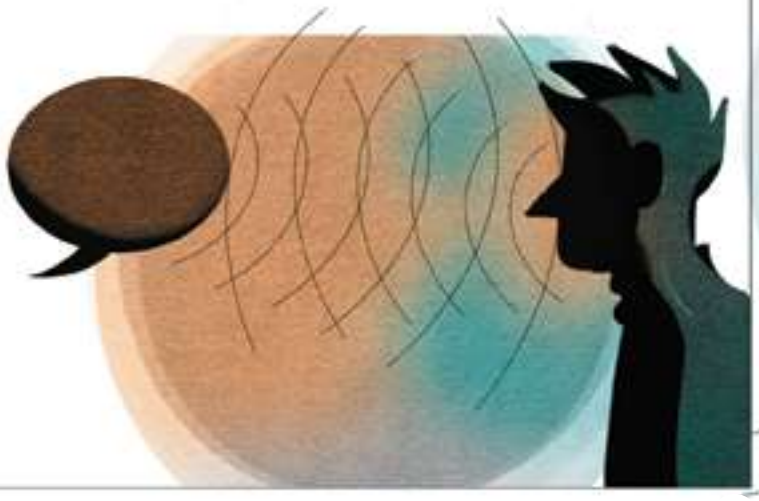
Слухання й емпатія — інструменти, з якими ми щойно познайомилися, є ключовими складниками ненасильницького спілкування (ННС). ННС — це техніка, розроблена Маршаллом Розенбергом для вирішення конфліктів та покращення взаємин.

Маршалл Розенберг
Засновник ННС

Деякі люди використовують ННС, щоб увійти в контакт із самим собою, інші — щоби створити більш глибокі особисті стосунки, а треті — для того, щоб побудувати ефективні стосунки на роботі чи на політичній арені. Глобально ННС використовується для врегулювання суперечок і конфліктів на усіх рівнях.

Якщо ваша мета полягає виключно в тому, щоби змінити людей і їхню поведінку або досягти бажаного, — то ННС не є придатним для цього інструментом.

Якщо ж ви хочете покращити ваші стосунки, вирішити конфлікти, дати змогу змінюватися та зростати собі та іншим — ННС може вас зацікавити.



Мета ННС — встановити взаємини, ґрунтовані на щирості та емпатії.

НЕНАСИЛЬНИЦЬКА МОВА (ВОВК І ЖИРАФА)

Навіть коли у нашій природі віддавати і приймати із задоволенням і співпереживанням, нам з дитинства прищеплюють мову, що породжує ієрархію та дистанцію. Вона віддаляє нас одне від одного, замість того, щоб об'єднувати.

Маршалл Розенберг обрав вовка, як символ цього віддаляючого від життя спілкування.

Головні особливості такої мови:

- Моралістичні судження
- Порівняння
- Перенесення відповідальності

Ярлики, звинувачення, образи, випади, приниження, критика, порівняння й діагнози — усе це форми суджень.

Класифікація й судження сприяють насильству. Навіть якщо вони несуть «позитивний» характер, на кшталт: «Ти — хороший батько».

Часто ми засуджуємо людей через те, що вони не реагують на наші поточні потреби.

Якщо моя партнерка хоче більше прихильності, ніж я їй даю, то вона — «потребуюча й залежна».

Але якщо я хочу більше прихильності, ніж маю, то вона — «відсторонена й бездушна».

Якщо колега більше переймається деталями, ніж я, то він — «прискіпливий і нав'язливий».

З іншого боку, якщо мене більше ніж його хвилюють деталі, то він — «неохайний і дезорганізований».

Насправді, в судженнях й оцінюванні приховані наші емоції і потреби.

В них розміщена відповідальність за наші емоції та задоволення наших потреб з іншими людьми.

У повсякденному житті ми використовуємо багато фраз, які вуалюють нашу особисту відповідальність за власні дії, емоції й думки:

Подібною мовою ми перекладаємо нашу власну відповідальність на інших.

Ми ставимо себе у становище невинної жертви, в якої немає вибору і яка страждає від рук інших.

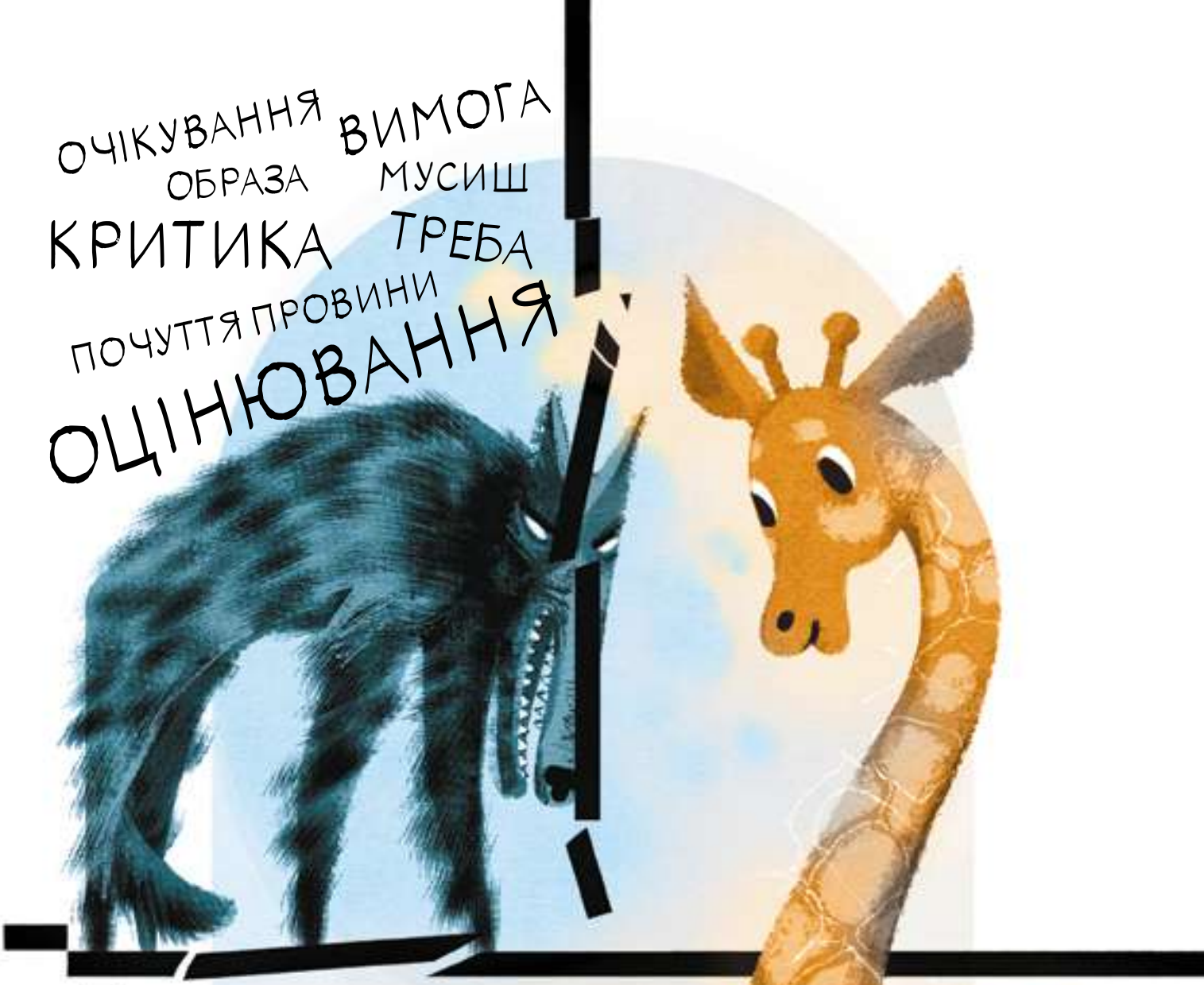
Подібне перетворення себе на жертву є однією з найбільших перепон на шляху до розв'язання конфліктів.

Спілкування, що відчужує від життя, зміцнює ієрархію та домінування.

Чим більше людину навчають мислити з погляду моралістичних суджень, тим більше вона шукатиме відповідей не у собі, а у зовнішніх авторитетів, щоби зрозуміти, що правильно, а що неправильно, що добре, а що погано.

Коли ж ми стикаємося з нашими власними почуттями й потребами, ми більше не потребуємо цих авторитетів.

Ми перестаємо бути хорошими рабами і слухняними підлеглими.



СПОСТЕРЕЖЕННЯ
БЕЗ ОЦІНЮВАННЯ

ПОЧУТТЯ

ПОТРЕБА

ПРОХАННЯ

Пам'ятаєте, як Розенберг використав образ вовка для ілюстрації мови, що відстронює від життя? Далі, він запропонував метафору жирафи, щоби допомогти нам зрозуміти, що таке ННС.

Коли ми у зв'язку із самими собою, нам не потрібна мова суджень та звинувачень — ми можемо говорити мовою жирафи.

ЧОТИРИ КРОКИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ

Ненасильницьке спілкування — це такий спосіб спілкування, який дає змогу висловлювати найскладніші почуття без суджень, докорів або звинувачень. Натомість він спонукає нас зосередити нашу увагу на чотирьох чинниках:

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Конкретні дії, які ми спостерігаємо, і які впливають на наше благополуччя.

ПОЧУТТЯ

Як ми себе почуваємо щодо того, що спостерігаємо.

ПОТРЕБА

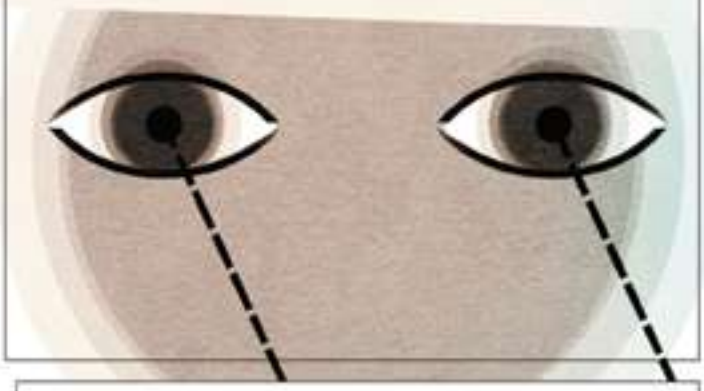
Потреби, які породжують наші почуття.

КОНКРЕТНЕ ПРОХАННЯ

Конкретні дії, про які ми просимо, щоби покращити наше життя.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ БЕЗ ОЦІНЮВАННЯ

Перший крок — це спостереження за ситуацією. Що саме робить або говорить людина, що має вплив на нас?



Якщо ви висловлюєте судження, замість спостереження, ви тим самим ставите себе вище за співрозмовника. Це створює дисбаланс сили і знищує рівність, необхідну для конструктивного розв'язання конфлікту.

Коли ми поєднуємо спостереження з оцінюванням, інші схильні чути критику й відповідати опором на наші слова.

Коли ми використовуємо спостереження без осуду в якості першого кроку, ми зосереджуємо увагу на фактах, з якими можуть погодитися всі конфліктуючі сторони:

Так ми створюємо рівні умови для всіх конфліктуючих сторін.

Коли ми починаємо на рівних умовах, це робить врегулювання конфлікту можливим.

Ще один ключ до безоціночного спостереження — це утримання від узагальнень.

Чим конкретніше ми говоримо про час і контексти, тим краще.

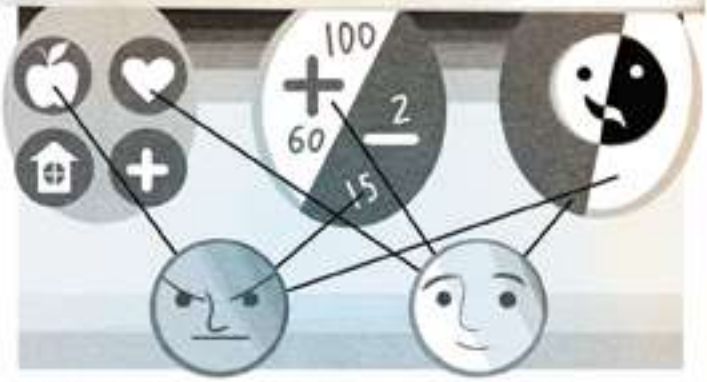
На другому етапі ми висловлюємо свої почуття, які викликає в нас ця дія: біль, страх, радість?

Якщо ми висловлюємо свої щирі почуття, водночас не звинувачуючи іншу людину, ми дозволяємо собі бути вразливими. Це відкриває простір для зв'язку, емпатії та розуміння і допомагає вирішувати конфлікти.

Важливо відрізняти висловлення дійсних почуттів від слів і висловів, що описують думки, оцінювання й інтерпретації.

Те, що роблять інші, може бути стимулом для наших почуттів, але не причиною.

Наші почуття — результат того, як ми обираємо сприйняти, що говорять і роблять інші, в поєднанні з нашими власними потребами й очікуваннями у цей момент.



Коли хтось говорить щось, що ми сприймаємо як негатив, у нас є чотири варіанти, як це сприйняти:

- ☐ звинуватити самих себе;
- ☐ звинуватити інших;
- ☐ почути свої власні почуття і потреби;
- ☐ відчути почуття і потреби, приховані в негативному висловлюванні іншої людини.

Прийняття відповідальності за наші почуття робить нас готовими до подолання конфлікту.

Третій етап — назвати незадоволені потреби, що лежать в осонові почуттів, які ми визначили.

Зазвичай, ми приховуємо наші потреби за звинуваченнями. Фраза: «Ти любиш свою роботу більше за мене!», приховує в собі потребу в близькості. Якщо ви висловлюєте її в такий спосіб, ваш партнер вірогідніше, почує критику і стане захищати себе, ніж поставиться до вас з емпатією та відкритістю.

Буде більш доцільно, якщо ми припинимо розповідати іншій людині, що з нею не так, а натомість почнемо озвучувати, чого потребуємо ми самі. Це підвищує шанси задовольнити потреби всіх конфліктуючих сторін.

Зрештою, як ми можемо очікувати, що інші допоможуть задовольнити наші потреби, якщо ми ніколи не висловлюємо їх прямо?

Коли ми пояснюємо, яка потреба прихована за нашими почуттями, ми підвищуємо свої шанси на те, що нас почують та зрозуміють.

Це може бути досить страшно зробити у такому оточенні, де потреби обговорюють рідко. Більшість із нас соціалізовані щоби ігнорувати свої власні потреби заради задоволення потреб інших.

Є суттєва різниця між потребами і стратегіями їх задоволення. Потреби завжди універсальні. Це означає, що час від часу вони виникають у всіх людей.

Ось список базових потреб людини:

СМІХ
ГРА
ВЕСЕЛОЩІ

САМОПОВАГА ТВОРЧІСТЬ
ЦІЛІСНІСТЬ
СЕНС СПРАВЖНІСТЬ

МОЖЛИВІСТЬ ОБИРАТИ ВЛАСНІ МРІЇ, ЦІЛІ Й ЦІННОСТІ
І МОЖЛИВІСТЬ ОБИРАТИ ВЛАСНИЙ ПЛАН ЇХ ДОСЯГНЕННЯ
АВТОНОМНІСТЬ

КРАСА ГАРМОНІЯ
ДУХОВНА СПІЛЬНІСТЬ
ЛАД МИР НАТХНЕННЯ

ВІДПОЧИНОК РУХ, ВПРАВА ПОВІТРЯ ЇЖА ВОДА
ДАХ НАД ГОЛОВОЮ СЕКСУАЛЬНЕ САМОВИРАЖЕННЯ
ФІЗИЧНЕ ВИЖИВАННЯ
ЗАХИСТ ВІД ФОРМ ЖИТТЯ, ЩО ЗАГРОЖУЮТЬ НАШІЙ:
ВІРУСІВ, БАКТЕРІЙ, КОМАХ, ХИЖИХ ТВАРИН

ВНЕСОК У ЗБАГАЧЕННЯ ЖИТТЯ
РОЗУМІННЯ ВТІХА ПІДТРИМКА
УВАГА ПРИЙНЯТТЯ ПОВАГА СПІЛЬНІСТЬ
ЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ
ЕМОЦІЙНА БЕЗПЕКА ДОВІРА ЛЮБОВ
ЧЕСНІСТЬ ЕМПАТІЯ ВДЯЧНІСТЬ
ТЕПЛО БЛИЗЬКІСТЬ

РОЗСТАВАННЯ З КОХАНИМИ ЛЮДЬМИ (ТРАУР)
УРОЧИСТОСТІ Й ОБРЯДИ
СВЯТКУВАННЯ НАРОДЖЕННЯ
ЖИТТЯ І ЗДІЙСНЕННЯ МРІЙ

Якщо потреби універсальні, то стратегії їх задоволення залежать від ваших особистих уподобань та ситуації.

ВІДПОЧИНОК

Якщо у вас є потреба в розслабленні, ви можете лягти на диван і почитати. Якщо у вас є потреба в близькості, вашою стратегією може бути обійняти партнера чи партнерку.

Кожна потреба може бути задоволена різними шляхами. Немає такої, щоб потребувала би єдиної унікальної стратегії.

Якщо вашого партнера немає поруч, ви можете пообійматися зі своїм котом, щоби поповнити нестачу близькості.

Коли ми плутаємо потребу зі стратегією, або ж переконані, що є лише один спосіб її задовольнити, ми значно зменшуємо свої шанси на задоволення цієї потреби.

Ми можемо вважати, що тільки наш партнер здатний задовольнити нашу потребу в близькості. Але якщо його немає поруч, або ж він не в настрої для обіймів? Тоді це переконання, цілком імовірно, призведе до незадоволення та конфлікту.

Чим більше стратегій ми знаходимо для задоволення потреби, тим краще ми здатні подбати про себе і своє щастя.
Придумайте й запишіть три стратегії для задоволення однієї потреби.
Потреба: .....

Стратегія 1	Стратегія 2	Стратегія 3
.....	.....	.....
.....	.....	.....

СТАВАТИ ВІДПОВІДАЛЬНИМИ ЗА ВЛАСНІ ПОТРЕБИ

Багатьом з нас ще потрібно вчитися брати відповідальність за свої почуття та визнання наших потреб. Розенберг говорить про три стадії розвитку.

Етап 1: Емоційне рабство

На цьому етапі ми віримо, що несемо відповідальність за почуття інших. Нам здається, що ми маємо підтримувати усіх щасливими. І коли хтось нещасний, ми мусимо якось це виправити. Це може виснажувати та розчаровувати.

Те, що ми сприймаємо, як нашу відповідальність за почуття інших, може відчуватися як обмеження нашої свободи. У відповідь, ми ймовірно:

Говоримо вовчою мовою.

Мислимо в рамках морального судження.

Відмовляємося від відповідальності за наші власні почуття і думки.

Звинувачуємо інших у наших неприємних почуттях.

Не слухаємо людину, про яку «піклуємося», оскільки вже сфокусовані на розв'язанні проблеми.

Діємо з почуття провини, страху чи сорому, а не з відкритого серця і не з власної волі.

Замість піклування, ми відбираємо у інших їх відповідальність та шкодимо собі. Ми створюємо дисбаланс між собою та іншими й унеможливлюємо вирішення проблеми у сталий спосіб. Це може бути важко — дотримуватися глибокої турботи та любові без того, щоб почуватися зобов'язаними нести відповідальність за почуття інших. Але це можливо.

Етап 2: Неприємна стадія

Вона виникає із стадії емоційного рабства. Ми починаємо розпізнавати власні потреби та більше не хочемо бути відповідальними за почуття інших.

Ми можемо відчувати злість та невдоволення до інших, та одночасно відчувати провину і сором.

Якщо нам вдасться не почати знову відбирати у інших їх відповідальність, ми зможемо досягти:

Етап 3: Емоційне звільнення

На цій стадії ми приймаємо на себе повну відповідальність за наші власні почуття, наміри і дії, але не за інших.

Ми усвідомлюємо, що ніколи не зможемо задовольнити потреби інших ціною власних потреб — і навпаки.

На цьому етапі ми реагуємо на потреби інших, керуючись співпереживанням, а не почуттям страху, провини чи сорому.

Емоційне звільнення включає чітке озвучення наших потреб у такий спосіб, де стає зрозуміло, що ми рівноцінно піклуємося про задоволення своїх потреб та потреб інших.

ПРОХАННЯ

Четвертий і останній крок ННС — прохання. В ньому ми виражаємо, про які дії ми хочемо попросити іншу людину.

Спочатку ми маємо зрозуміти, що саме може зробити інша людина, щоби збагатити наше життя.

Потім нам потрібно подумати, як висловити наше прохання так, щоби інші відреагували на наші потреби з більшим співпереживанням.

Найголовніше, щоби ми уникали розпливчастих, абстрактних чи двозначних фраз і не забували використовувати мову позитивної дії — озвучували те, що ми хотіли би, замість того, чого ми не хочемо.

Будь ласка, попереджай мене заздалегідь, якщо тобі потрібна допомога по дому.

Звичайно. Це я можу зробити.

Чим чіткіше ми говоримо, чого хочемо, тим вища ймовірність отримати це.

Щоби переконатися, що співрозмовник почув нас правильно, ми можемо попросити його відзеркалити почуте.

Можеш, будь ласка, повторити, що я сказала?

Є суттєва різниця між проханням і вимогою.

Вимога — це прохання, яке не може бути відхилене без негативних наслідків.

Коли інша людина чує від нас вимогу, вона бачить два варіанти: підкоритись або чинити опір.

Щоби сформулювати прохання, потрібно бути відкритими до такого варіанту відповіді, в якому інша людина скаже «ні».

Ось приклад, як матір в одному реченні може використовувати відразу три складники ННС, звертаючись до свого сина-підлітка:

Михайле, коли я бачу два жмутки брудних шкарпеток під журнальним столиком і ще три -поруч із телевізором, я почуваю роздратування, оскільки мені потрібно більше ладу в наших спільних кімнатах.

І їй слід одразу ж застосувати четвертий складник — дуже конкретне прохання:

Чи можеш ти покласти шкарпетки до своєї кімнати або до пральної машини?

Ми можемо застосовувати чотири кроки ННС у розмові з іншими людьми, беручи їх як орієнтири для формулювання висловлювань.

Ми також можемо користуватися ними, коли слухаємо інших. Що би нам не говорили, ми стараємося розпізнати почуття й потреби, які лежать в основі їхніх висловлювань.

Маршалл Розенберг
Засновник ННС

Для цього Маршалл Розенберг розробив спеціальну техніку, яку ми називаємо «екстренною емпатією».

Вона працює навіть тоді, коли активація в конфлікті настільки висока, що люди починають підвищувати голос.

Коли ми виражаємо екстренну емпатію, ми намагаємося вгадати почуття й потреби іншої людини.

Якщо наша здогадка не відповідає почуттям іншої людини і вона каже «ні» — нічого страшного. Ми можемо повторити спробу.

Зазвичай, після трьох-чотирьох спроб інша людина починає пояснювати, що він або вона відчуває та чого потребує.

Екстренна емпатія спрямовує увагу іншої людини всередину себе і мотивує її/його зрозуміти свої почуття та потреби.

Це уповільнює конфлікт і створює простір для зв'язку.

Чим частіше ви застосовуєте цю техніку, тим більше вона розкриває свої майже чарівні властивості, що допомагають заспокоїтися та вирішувати конфлікти.

Давайте розглянемо приклад із книги Маршалла Розенберга:

Ми продовжуємо таким чином поки вона не вичерпає всі свої почуття, пов'язані з цією проблемою.

Ми знаємо, що співрозмовник отримав адекватну емпатію, якщо:
а) ми помічаємо зниження напруги;
б) словесний потік припиняється.

Використання ННС не вимагає, щоби люди, з якими ми спілкуємося, були знайомі з ННС або навіть мотивовані співпереживати нам.

Якщо ми дотримуємося принципів ННС — вони приєднаються до нас у цьому процесі і зрештою, будуть відповідати нам зі співпереживанням.

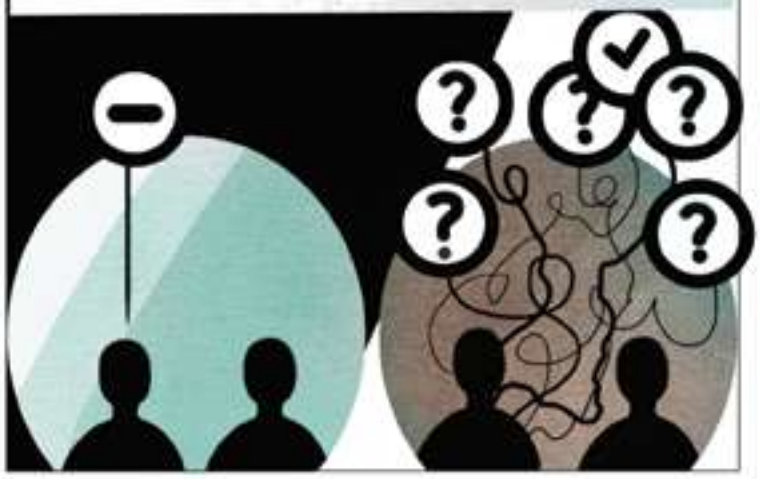
ДІАЛОГ

Тепер, наприкінці нашого шляху «від конфлікту до діалогу», ми хотіли би сконцентруватися на діалозі. У наших соціумах термін «діалог» використовується для позначення всіх видів розмов. Однак, багато з того, що в повсякденному житті іменується «діалогом», де-факто є дискусією, спрямованою на те, щоби переконати інших у власній думці.

ВІДКРИТІСТЬ

Чим більше ви відкриті до зльотів і падінь, вигинів і поворотів у процесі розв'язання конфліктів, тим легше вам буде орієнтуватись у них.

Дотримання певної схеми або очікуваної розв'язки зробить діалог неможливим. Якщо результат встановлюється однією зі сторін від самого початку, це не справжній діалог. Розв'язка діалогу в процесі має бути відкритою.



У конструктивній розмові сторони конфлікту в якийсь момент починають розглядати одне одного не лише як ворога, а і просто як людину.

Це означає, що вони стали більш відкритими до точки зору одне одного.

Саме такі зміни у відносинах і визначають результат діалогу.

Вчені з'ясували, що відкритість до взаємодії має вирішальне значення для успіху діалогу.

СЛУХАТИ, ЩОБИ ВЧИТИСЯ

Коли ми слухаємо щоби вчитися, ми хочемо дізнатися, що думає інша людина, як почувається . Ми можемо запитати себе:

Для цього нам потрібно змінити мисленневу установку, згідно якої нам здається, що ми протистоїмо людині, яку вважаємо неадекватною.

В опануванні цієї методики допомагають три такі прийоми:

- Відзеркалення того, що ви зрозуміли.
- Попросити про роз'яснення.
- Підсумувати.

Ми зможемо зрозуміти мотиви іншої людини, лише, якщо будемо чітко відокремлювати людину від його/її поведінки: ми поважаємо його/її як партнера діалогу.

ОДНАК, ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО МИ ПОДІЛЯЄМО ЙОГО/ЇЇ ДУМКУ АБО СХВАЛЮЄМО ЙОГО/ЇЇ ДІЇ.

Але як бути з тими, хто налаштований скептично, сповнений ненависті й упереджень щодо «ворога»? Їм буде тяжко слухати.

Ось наша порада: нехай спочатку виговоряться. Бути почутими і знайти розуміння допоможе пом'якшити їхнє обурення!

На початку процесу діалогу має бути зрозуміло: тут можна вільно висловлювати власну думку, критику, розчарування та гнів.

І ваші почуття сприймуть серйозно.

Має бути ясно, що діалог не буде ігнорувати несправедливість структур чи політики, а навпаки, також зробить їх предметами обговорення.

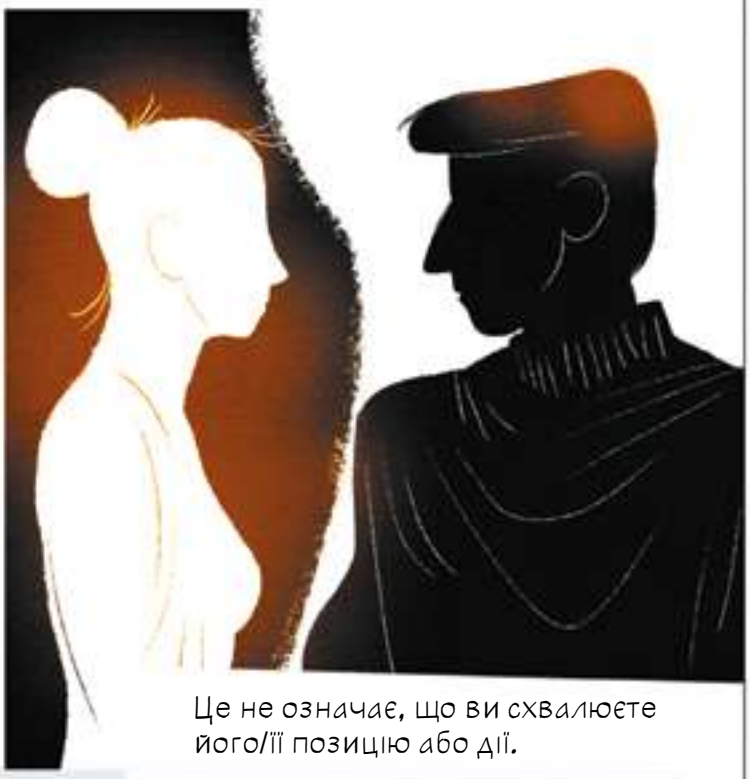
Ваш підхід до слухання — це те, що трансформує конфлікт.

Коли ви дійсно слухаєте співрозмовника, ви уповільнюєте процес і розкриваєте його.

ГОТОВНІСТЬ ДО ПРИЙНЯТТЯ

Щоби розв'язати конфлікт, треба визнати, що він є. Поки ви чи ваш, опонент заперечуєте цей факт або заперечуєте серйозність конфлікту, діалог не спрацьовуватиме.

Щоб увійти в діалог, ви маєте прийняти свого співрозмовника як серйозного партнера з діалогу.



Це не означає, що ви схвалюєте його/її позицію або дії.

Це просто означає, що у вас є намір зустрітися і вислухати його/її. Не забувайте відокремлювати людину від її вчинків.

Дозвольте людині відкрито говорити про те, як він чи вона дійшли до тієї чи іншої точки зору.

Дозвольте собі й іншій людині змінитися.

Можливо, вам також потрібно прийняти те, що діалог, імовірно, — найкращий із небагатьох способів розв'язання конфлікту.

У геополітичних конфліктах сторони часто вважають, що вони з легкістю переможуть опонентів.

Вони схильні недооцінювати можливості одне одного.

Саме це помилкове судження в поєднанні зі страхом, що діалог дорівнює поступці, ведуть до його уникнення.

Не має значення, яка із конфліктуючих сторін обере силу — ціна, яку усі сторони заплатять за це, значно вища від ціни діалогу.

Варто пам'ятати: у більшості випадків конфлікт не може бути вирішено силою без серйозних наслідків.

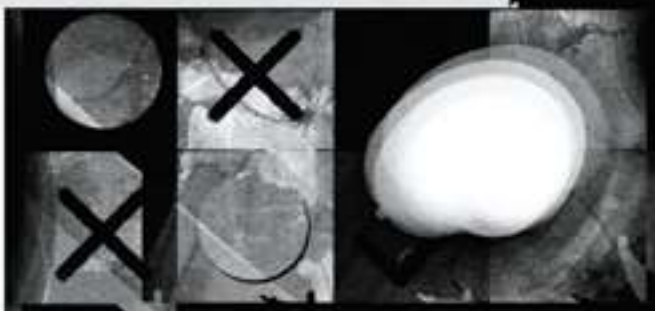
Щирість

Щирість — ще один ключ для досягнення домовленостей.

У будь-якій ситуації діалогу постає делікатне питання: чи віримо ми, що інша сторона конфлікту говорить те, що дійсно відчуває?

Або ж ми вважаємо, що вони свідомо перебільшують, а може навіть брешуть?

Можливо, ваші співрозмовники подають себе жертвами, а ви вважаєте, що насправді вони не страждають.



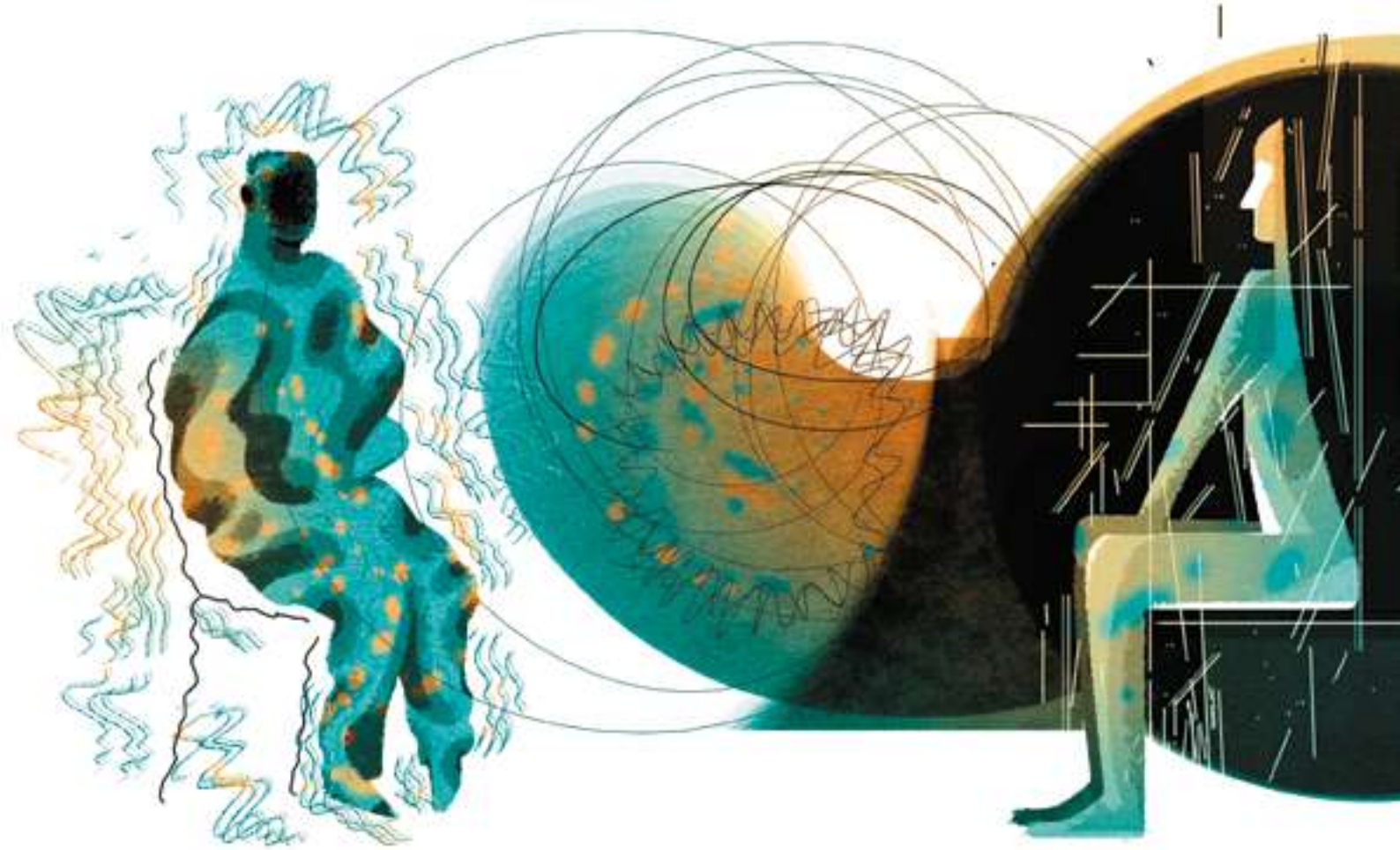
Вирішальне значення має, чи вважаєте ви твердження іншої сторони конфлікту щирими, або ж припускаєте, що вони використовують кожен аргумент виключно стратегічно.

У конфліктній ситуації спочатку партнери діалогу можуть звинувачувати одне одного у використанні будь-яких засобів задля досягнення своєї мети.

Іноді це звинувачення справедливе.

Під час особистої зустрічі ваша оцінка щирості опонента буде залежати від невербальних сигналів, на зразок мови тіла.

За особистої зустрічі вам буде легше зрозуміти: інша людина діє стратегічно чи дійсно так себе почуває?



Ці сумніви можуть призвести до моменту спонтанної щирості, коли сторони хоча би на мить впевнені у правдивості одне одного.

Це забезпечує мінімальний рівень довіри.

Ця довіра відкриває шлях для кожної зі сторін до розуміння та сприйняття іншої точки зору.

РОЗУМІННЯ МОТИВІВ

Дуже важливо підкреслити: РОЗУМІТИ — НЕ ОЗНАЧАЄ БУТИ ЗГОДНИМИ.

Часто сторони конфлікту побоюються, що, вислуховучи та розуміючи мотиви одне одного, вони автоматично схвалюють ці дії.

Ось чому вони навіть не роблять спроби зрозуміти почуття, потреби й мотивації іншої сторони.

Ми не маємо плутати слухання та розуміння зі схваленням дій.

Навпаки, ми можемо чітко відокремлювати те, що ми розуміємо, від того, з чим ми згодні.

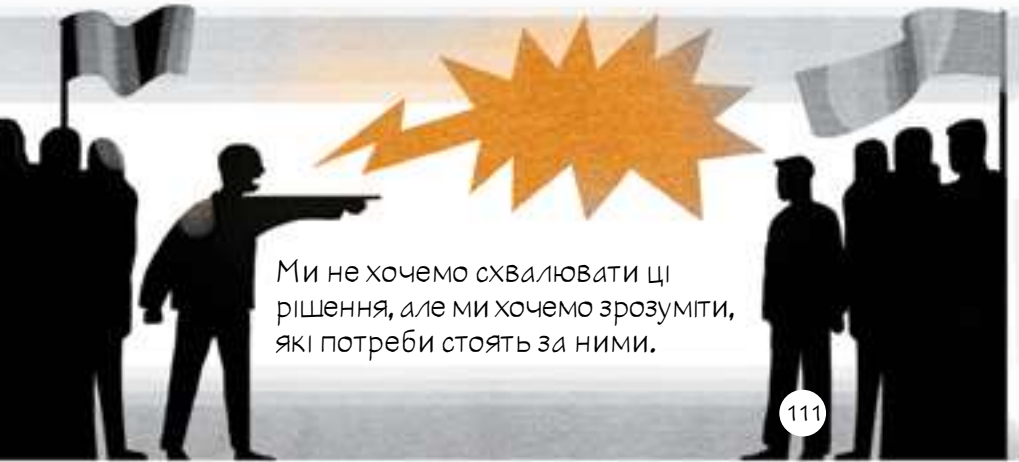
Розуміти — значить когнітивно усвідомлювати мотивації людини.

Завжди є багато «хороших» причин для «поганої» поведінки.

Що змусило людину говорити та чинити саме так?

Значно важче засудити політичні погляди супротивника, якщо ви знаєте, звідки вони походять.

Знання їх походження, допомагає зрозуміти, чому людина або група вирішили обрати силу.



Ми не хочемо схвалювати ці рішення, але ми хочемо зрозуміти, які потреби стоять за ними.

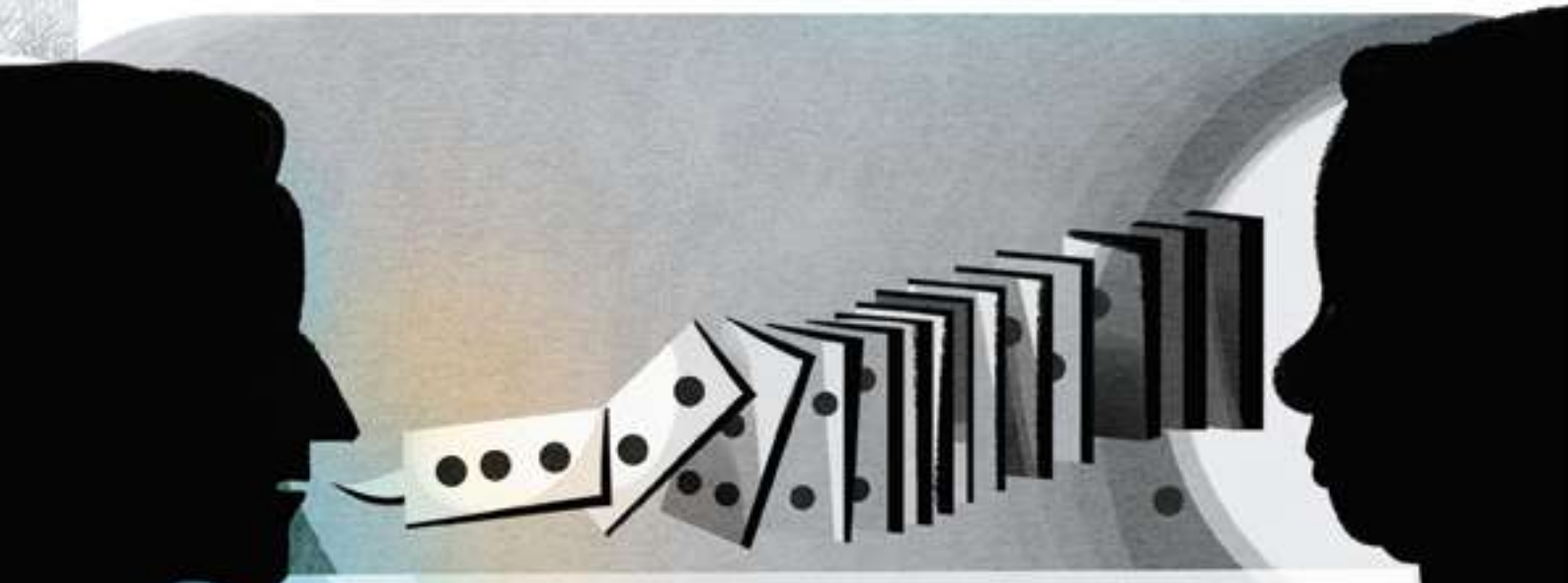
Розуміння інтересів і потреб іншої сторони — ключові елементи для довготривалого рішення.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Кожна людина повинна взяти на себе відповідальність за своє сприйняття, думки, почуття й висловлювання. Навіть якщо він або вона діють на офіційній посаді. І навіть якщо він або вона стали постраждалими від насильства.

Іноді люди виправдовують свої згубні вчинки тим, що вони керувалися благими намірами.

Благі наміри не захищають нас від відповідальності за наслідки. Ми маємо прораховувати наперед результати своїх дій, а не намірів.



Учасники діалогу мусять припустити можливість того, що між їхніми намірами та наслідками дій можуть бути розбіжності.

ПОВСЯКДЕННИЙ ДІАЛОГ

Діалог — це добре відомий інструмент для вирішення геополітичних або етнічних конфліктів.

Однак, він також може слугувати для розв'язання розбіжностей на багатьох інших рівнях: у сім'ї, у дружніх стосунках, на роботі, у громадських ініціативах, всередині громадських організацій чи між ними, між громадянами й адміністрацією тощо.

Це чудовий інструмент для об'єднання розрізнених і розділених груп і спільнот.

Чим менше конфліктів усередині групи або спільноти, — тим легше їм долати труднощі ззовні.

Діалог вибудовує взаємодовіру та взаєморозуміння між групами. Це робить їх сильнішими у боротьбі проти соціальної та політичної несправедливості.

На будь-якому рівні в будь-якій ситуації цілі діалогу: домогтися визнання та примирення, подолати ізоляцію, створити більш мирне, вільне та справедливе майбутнє.

Libereco
Partnership for Human Rights

LIBERECO – Partnership for Human Rights

«LIBERECO – Partnership for Human Rights» — це незалежна німецько-швейцарська недержавна організація, що займається захистом прав людини у Білорусі та Україні. З моменту її заснування у 2009 році надає захист людям, яких переслідують за їх політичну чи громадську позицію. Ми надаємо підтримку постраждалим від війни та насильства, сприяємо міжкультурній освіті у сфері прав людини та підтримуємо сили вільних і незалежних громадянських суспільств в обох країнах.

Більше того, ми надаємо гуманітарну та психологічну допомогу постраждалим від війни та насильства. Ми проводимо тренінги, підтримуємо групи та надаємо інформаційні матеріали для людей, що постраждали від війни та політичного насильства.

Разом з близькими нам по духу організаціями та діячами, ми просуваємо повагу, захист та промоцію прав людини. «LIBERECO» тісно та на рівних співпрацює з українськими та білоруськими організаціями.

Наш вебсайт: https://www.lphr.org/ru/

«Восток-SOS»

«Восток SOS» у 2014 році створили активісти луганського Правозахисного центру «Поступ», кримського Правозахисного центру «Дія» й Громадського сектору луганського Євромайдану.

Нашою місією є допомога постраждалим внаслідок російської агресії, а також сприяння демократичним трансформаціям та ствердженню цінностей прав людини в Україні.

З початком повномасштабного вторгнення діяльність та команда «Восток SOS» виросла в десятки разів. Наразі ми працюємо у 20 областях України: проводимо евакуацію й подальше розміщення населення з прифронтових зон, ремонтуємо шелтери й центри масового проживання ВПО. Передаємо гуманітарну допомогу, документуємо воєнні злочини, проводимо навчальні програми для освітян. Працюють загальна, психологічна і юридична гарячі лінії.

Ми також займаємося адвокацією питань, важливих для людей, постраждалих внаслідок російської агресії.

Наш вебсайт: https://vostok-sos.org/

FENIKS

«FENIKS» — це міжнародна команда психотерапевтів, що працюють із наслідками фізичного та психологічного насильства, війни, репресій, вимушеної міграції та іншими надзвичайними ситуаціями. Ініціатива зосереджується на підтримці активістів, волонтерів та людей, що допомагають іншим у кризових ситуаціях. Вона співпрацює разом із «LIBERECO» та «Восток-SOS».

Цілі «FENIKS» полягають у розповсюдженні знань про стрес, травму та нервову систему, щоби збільшити індивідуальну та групову компетенцію у питаннях саморегуляції, протистоянню стресу та подоланню травми.

Команда пропонує індивідуальні терапевтичні сесії, коучинг, підтримку груп та тренінги з резильєнтності стресу, запобіганню травми та ненасильницькій комунікаціїї. Вона веде Instagram канал з інформацією про активізм у складні часи, управлінні стресом та розповідає про те, як подолати травму.

Наш Instagram канал: feniks_podderzhka

СПИСОК МАТЕРІАЛІВ

ЛІТЕРАТУРА:

- Ван Дер Колк, Бессел: Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / «Vivat», 2022.
- Левін Пітер, Фредерік Енн: Пробудження тигра – зцілення травми. Природна здатність трансформувати екстремальні переживання / «ЛІТЕРА», 2022.
- Розенберг, Маршалл: Ненасильницьке спілкування. Мова життя / «Ранок», 2020.
- Розенберг, Стэнли: Блуждающий нерв. Руководство по избавлению от тревоги и восстановлению нервной системы / «Эксмо», 2021.
- Порджес, Стивен; Дана, Деб: Клиническое применение поливагальной теории. Формирование поливагально-обоснованной терапии / «МультиМетод», 2021.
- Фопель, Клаус: Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / «Генезис», 2010.
- Копытин, Александр: Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / «Когито-Центр», 2014.

ВІДЕОРОЛИКИ:

Брене Браун,
«Емпатія і співчуття»:

The Stress Bucket:

Why Mindfulness Is a Superpower:

How Mindfulness Empowers Us:

You are not your thoughts:

Чай і згода:

Chimamanda Ngozi Adichie: «The danger of a single story». TED global 2009:

ВПРАВИ, ЩО МОЖУТЬ БУТИ ВАМ КОРИСНИМИ:

5-4-3-2-1 техніка заземлення:

Вправа «Дихання по квадрату»:

Бодіскан:

Vagus nerve reset:

Вправа «Метелик»:

Вправа «Ключ Хасая Алієва»:

КОНТАКТИ:

«Feniks» Instagram сторінка:

Instagram сторінка Імке Гансен:

ЗМІСТ

- ЯК ВИ МОЖЕТЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЮ КНИГУ....3
- ПОХОДЖЕННЯ КОНФЛІКТУ....6
- ЩО ТАКЕ ДІАЛОГ?....10

- СТРЕС І КОНФЛІКТ — ДВА БЛИЗЬКИХ РОДИЧІ....12
  - Що таке стрес?....13
    - Як посилити нашу здатність справлятися зі стресом?....18

- НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ТА НАША НЕРВОВА СИСТЕМА....26
  - Нервова система....27
    - Триєдиний мозок....30
    - Цикл реакцій на надзвичайні ситуації: антилопа і гепард....32
  - Орієнтування....35
  - Реакції на надзвичайні ситуації....39
  - Дія....40
  - Розрядка/випуск енергії....42

- ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА....46
  - Психологічна трвама = Відбиток минулої ситуації перевантаження....47
  - Як може почуватися психологічно травмована людина?....50
    - Застрягання у ситуації....50
    - Застрягання у режимі «увімкнено»....53
    - Застрягання у режимі «вимкнено»....55
  - Відновлення після психологічної травми....57

- КОМУНІКАЦІЯ....63
  - Стабільні особисті кордони....64
  - Внутрішній компас....72
  - Емпатія....76
  - Слухати....79
  - Ненасильницьке спілкування....82

- ДІАЛОГ....102
  - Відкритість....103
  - Слухати, щоби вчитися....104
  - Готовність до прийняття....106
  - Щирість....108
  - Розуміння мотивів....110
  - Відповідальність....112
  - Повсякденний діалог....113

- ПРО НАС....114
- СПИСОК МАТЕРІАЛІВ....117

Я МОЖУ!

Як опанувати стрес,
впоратися з викликами
та управляти конфліктами

Текст *Імке Гансен*

Художнє оформлення *Софія Рунова*

Редакційна колегія *Тетяна Донцова, Максим Мойсеєнко, а також учасники та учасниці тренінгу «Від конфлікту до діалогу», м. Сєвєродонецьк, 2020*

Переклад та редагування *Юлія Красильникова*

Libereco
Partnership for Human Rights

FENIKS

ВОСТОК SOS

2-ге видання
© «LIBERECO – Partnership for Human Rights», 2021
© «Восток-SOS», 2021