ВІД КОНФЛІКТУ ДО ДІАЛОГУ

Книга про те, як знизити стрес, зрозуміти травму
й опанувати ненасильницьке спілкування

УДК 316.48=161.2
Г 19

Гансен І. Від конфлікту до діалогу / Гансен Імке. ; худ.-оформ. С. Рунова; редкол.: Т. Донцова, М. Мойсеєнко, Ю. Красильникова [та ін.] — К., : «LIBERECO — Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2021. — 120 с. : іл.

Ця книга ґрунтується на припущенні, що управляти конфліктами можна набагато ефективніше, ніж ми це робили досі. Для цього нам потрібні, головно, три такі якості:
- Гнучка, стійка нервова система, яка швидко регулює стрес, страх і гнів.
- Нам потрібні стабільні особисті кордони, які дадуть змогу нам бути впевненими в собі й виражати себе автентично та ясно.
- І нам потрібна здатність слухати й говорити без осуду, оцінювання.

Ця книга допоможе вам розвинути ці три якості, які поліпшать вашу здатність керувати стресовими ситуаціями й конфліктами. Якщо ви це зробите, то вельми ймовірно, що ваша здатність діяти у складних ситуаціях зросте. Ви матимете змогу побачити й випробувати на собі, як змінюються застарілі установки та з'являються альтернативні шляхи, які раніше не спадали вам на думку.

НАД КНИГОЮ ПРАЦЮВАЛИ:

Текст:
Імке Гансен

Художнє оформлення:
Софія Рунова

Редакційна колегія:
Тетяна Донцова
Максим Мойсеєнко
А також учасники тренінгу «Від конфлікту до діалогу», м. Сєвєродонецьк, 2020

Переклад та редагування:
Юлія Красильникова

© «LIBERECO — Partnership for Human Rights», 2021
© «Восток-SOS», 2021

Поява цієї книги стала можливою завдяки фінансовій підтримці Міністерства закордонних справ Німеччини.

Федеральне міністерство закордонних справ

ISBN 978-617-7799-82-4

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЮ КНИГУ

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

Вона озброїть вас знаннями й методиками, які допоможуть регулювати стрес і страх, адекватно реагувати та переходити від конфлікту до діалогу.

На роботі, вдома й у громаді ми постійно стикаємося з потенційними конфліктами. Це природно, адже наші інтереси та думки часто різняться.

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

Ми хочемо обговорити проблему конструктивно, але вона перетікає у конфлікт.

Нам може здаватися, що інша людина напала на нас. Або ми взагалі не можемо знайти спільну мову. А може, вся ситуація загалом спричиняє в нас невдоволення й напругу. Є й безліч інших причин виникнення конфліктів.

Навіть більше, нам може здаватися, що примирення практично неможливе в такій ситуації та з цією людиною.

Коли конфлікт уже виник, то вирішувати його в мирний спосіб значно складніше.

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

За умови правильної підготовки ми можемо вирішувати конфлікти до їхньої ескалації.

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

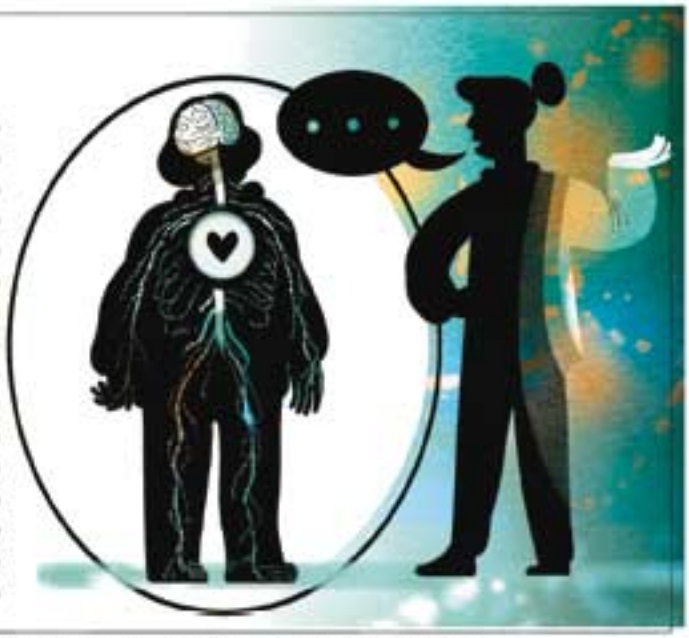
Ми можемо формувати діалог на всіх рівнях взаємодії в суспільстві — навіть у складних ситуаціях.

Для цього нам потрібні, головно, три такі якості:

Гнучка, стійка нервова система, яка швидко регулює стрес, страх і гнів.

Нам потрібні стабільні особисті кордони, які дадуть змогу нам бути впевненими в собі й виражати себе автентично та ясно.

І нам потрібна здатність слухати й говорити без осуду, оцінювання.



Ця книга допоможе вам розвинути ці три якості, які поліпшать вашу здатність керувати стресовими ситуаціями й конфліктами.

Тут пропонуються техніки та вправи, які можуть здатися вам незвичайними, — але чому б їх не спробувати?

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

Ви матимете змогу побачити й випробувати на собі, як змінюються застарілі установки та з'являються альтернативні шляхи, які раніше не спадали вам на думку.

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 цивільні активісти, вчителі та школярі розвинули в собі здатність управляти стресом і адекватно діяти в екстремальних ситуаціях. Коротко кажучи, переходити від конфлікту до діалогу. Їхня подорож через пастки спілкування була відображена в малюнках із натури. І читаючи цю книгу, у вас також з'являється можливість приєднатися до цієї подорожі.

ВІД КОНФЛІКТУ ДО ДІАЛОГУ

ВІД КОНФЛІКТУ ДО ДІАЛОГУ

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

Однак кожна взаємодія несе в собі ризик виникнення конфлікту.

Ця книга пояснить, як ми можемо попередити розвиток і загострення конфлікту.

Часто ми навіть не розуміємо, як починається конфлікт. Хтось щось сказав, і ми почуваємо напругу й образу.

Що би не мала на увазі ця людина, ми сприйняли її слова як образу.

Часто наша спонтанна реакція на слова, які ми сприймаємо як образливі, необдумана. Іноді вона навіть може здатися захисною, навіть якщо ми цього зовсім не хотіли.

Коли ми перебуваємо у стані конфлікту, ми захищаємо свою думку й себе. Ми намагаємося переконати іншу людину.

Ми чинимо так, тому що можемо почуватись, ніби нас ображають і обходяться з нами несправедливо. Ми не почуваємося в безпеці. Нам здається, ніби нас не розуміють і не приймають такими, якими ми є.

І ось, самі того не усвідомлюючи, ми опиняємося в розпалі сварки.

Зазвичай це призводить до того, що вмикаються наші захисні механізми, й ми переходимо на мову насильницького спілкування, що тільки посилює конфлікт.

Тому що стрес знижує нашу здатність до співпереживання.

Чим вища рівень стресу, тим більше люди схильні вважати, що вони оточені опонентами й ворогами.

У цій книзі розповідається, як впоратися зі стресом і зберігати холоднокровність у конфліктних ситуаціях.

Корінь кожного конфлікту — незадоволена потреба.
Це означає, що в будь-якій ситуації конфлікту є щонайменше одна сторона, потреби якої не задовольняються.
А найчастіше це стосується всіх конфліктуючих сторін.
ЗВ'ЯЗОК
РІЗНИЦЯ
ГАРМОНІЯ
ВИЗНАННЯ
БЕЗПЕКА
Ми висловлюємо думки, а нашим голосом і діями керують почуття.
Проте корінь нашої поведінки криється в наших потребах.
Отже, невдоволені потреби є невидимою основою наших конфліктів.
ПОТРЕБА
Ця книга показує, як ми можемо розпізнати наші потреби й використовувати їх у якості ключа для перетворення конфлікту на діалог.

У ситуаціях незгоди зазвичай ми намагаємося довести нашому противнику, що він або вона «не прав», а ми — маємо рацію.

Навіть більше, ми припускаємо, що їхня «неправота» — джерело всіх проблем.

Ми стверджуємо, що наша позиція єдино правильна,

А думку нашого партнера ми, навпаки, вважаємо неправдивою, або навіть зловмисною.

Якщо так діятимуть обидві сторони, 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.

Щоби допомогти вам стати щасливими, ця книга пропонує інструменти для активного формування динаміки конфлікту в напрямку мирного, конструктивного діалогу.

ВІД КОНФЛІКТУ ДО ДІАЛОГУ

У розмовній мові поняття «діалог» використовується як еквівалент розмови або обговорення.

Однак на професійній мові діалог визначається як особливий спосіб спілкування одне з одним: це щира спроба краще зрозуміти іншу сторону й допомогти іншим 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 ставив питання.

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

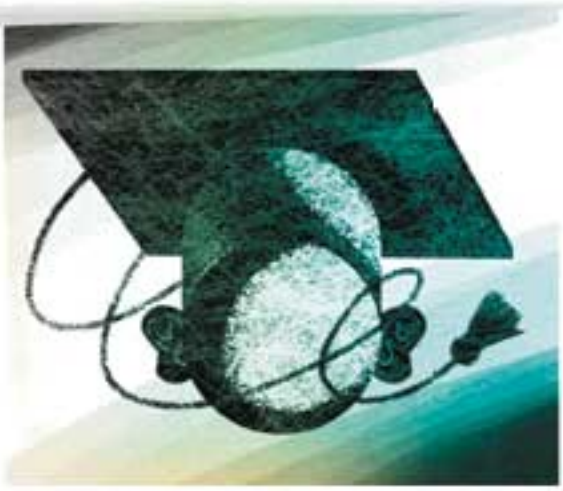
Вони починали краще розуміти себе й навколишній світ.

За Сократом, діалог має вивести знання іншої людини на поверхню.

Це сприяє відповідальному й самостійному мисленню.

Отже, якщо один ключовий компонент діалогу — питати, то інший — слухати.

На це вказує відома концепція «слухай, щоби вчитися».



Якщо ви слухаєте уважно і з відкритим серцем, ви дозволяєте собі та своєму співрозмовнику змінитися.

Слухай настільки уважно, щоби те, що ти дізнався, змінило тебе.*

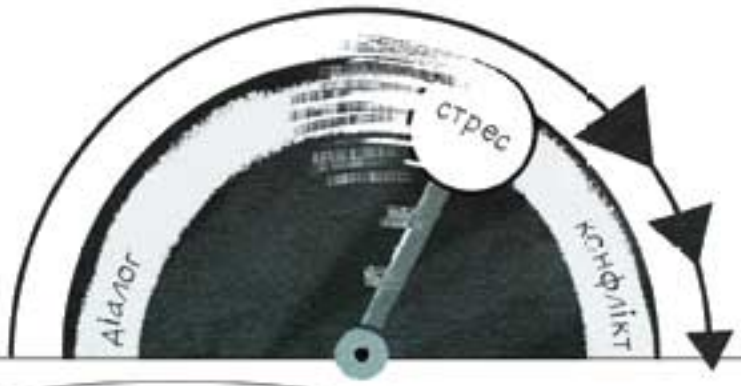
Готовність слухати одне одного сприяє розвитку процесів навчання, які можуть трансформувати конфлікт.

Ми ознайомили вас із базовими знаннями про конфлікт і діалог, але хочемо запросити вас вирушити з нами в подальшу подорож, у якій ви зможете ще багато чого довідатися, перевірити і випробувати. Фактично, ви вже ступили на цей таємний шлях від конфлікту до діалогу.

*https://sustaineddialogue.org/

СТРЕС І КОНФЛІКТ — ДВА БЛИЗЬКИХ РОДИЧА

Стрес і конфлікти дуже тісно пов'язані між собою. Зазвичай конфлікти з іншими людьми спричиняють у нас стрес. І, навпаки, коли ми переживаємо стрес, зростає перспектива зародження конфлікту. Коли ми під впливом стресу, наша здатність до діалогу та розв'язання конфлікту вкрай мала.



Для успішного діалогу дуже важливо, щоби конфліктуючі сторони усвідомлювали свої власні механізми стресу.

Др. ФРІДРІХ ГЛАЗЛ
Медіатор у конфліктах

Ми, мабуть, усі згодні з тим, що у стресових ситуаціях вкрай складно слухати інших, бути відкритими і ставити питання.

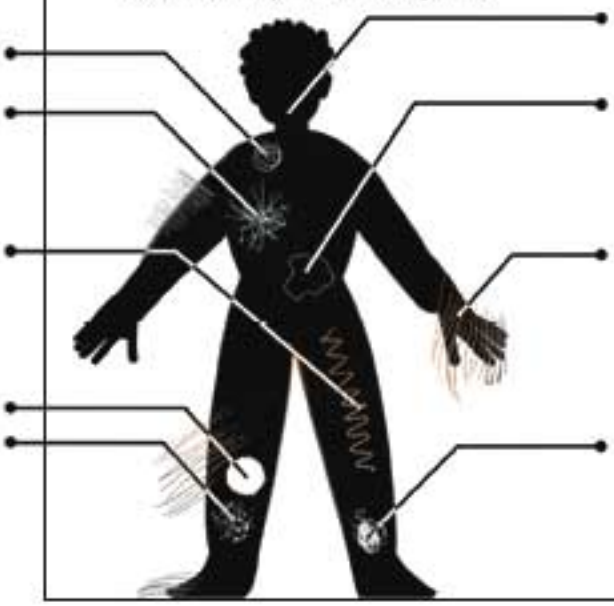
ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Ми постійно говоримо про стрес.

Коли ми говоримо так, здається, що стрес спричиняють ті умови, в яких ми живемо. Це робота, колега, перевантаження, спричинене зобов'язаннями, мене обтяжують.

Однак, насправді, стрес починається в нашому організмі. Це наша реакція на зовнішній стимул.

Коли ви у стані стресу, ваше тіло повідомляє вам про це. Власне кажучи, ви завжди знаєте, як ви себе почуваєте, оскільки ваше тіло вам про це говорить.



Приділіть хвилинку, щоби вгадати, що ви відчуваєте у стресовому стані.

Звідки ви знаєте, що у вас стрес?

Як ваше тіло відчуває себе, коли ви у стресі?

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

Втім, не всі піддаються стресу однаково під впливом одного й того ж подразника.

Для одних політ на дельтаплані — чиста радість, для інших — неймовірний стрес. Дехто любить виступати перед натовпом, інші переживають стрес, коли доводиться говорити перед жменькою людей.

До того ж, ми самі не завжди реагуємо однаково на одну й ту саму ситуацію.

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

Рівень стресу, якому ми піддаємось, залежить від наших можливостей, нашого внутрішнього стану й наявних у нас ресурсів.

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

Якщо ж ми відчуваємо втому, несправедливе ставлення на роботі, почуваємо, що наші друзі нас не розуміють, – знадобиться зовсім незначний вплив, щоб ввести нас у стан стресу.

Стрес виникає, коли завдання, поставлені перед нами, перевищують наші можливості.

Насправді, стрес — це сигнал від вашого організму про те, що ваші можливості незабаром будуть вичерпані.

Реакції, визначені як «стрес», є сигналом до дії.

Подумайте і спробуйте відповісти собі на питання як ви реагуєте, коли тіло посилає вам сигнали про те, що ви перебуваєте у стані стресу? Можливо, ваша відповідь буде:

Я ховаю голову в пісок
І прикидаюся, що стресу немає.

Прикидаюся, що зі мною все гаразд,
І продовжую робити те ж саме.

Намагаюся зрозуміти причину мого стресу та змінити навколишній світ.

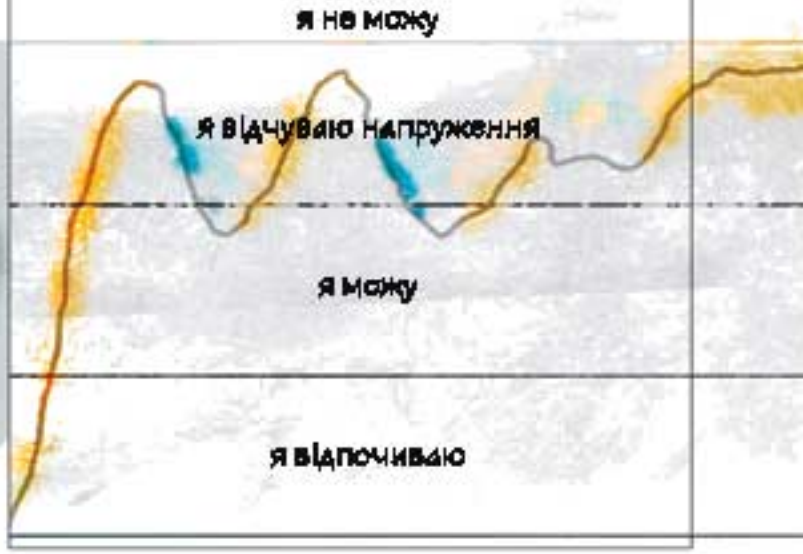
Поговорю з колегами, яким довіряю, відпочину й відновлю свої ресурси.

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

Час від часу переживати стрес у складних ситуаціях — нормально. Наше тіло влаштоване таким способом, що воно здатне відновитися.

Але тривале емоційне напруження виснажує нервову систему і внутрішні ресурси людини, що є причиною багатьох захворювань і проблем зі здоров'ям.

Під впливом хронічного стресу в нас надто багато симпатичної активізації й надто мало парасимпатичного розслаблення. Наш перемикач постійно на «Увімкнено».



Коли ви відчуваєте, що у вас легкий стрес, що недостатньо заряджаєте батареї в повсякденному житті, що у вас проблеми зі сном чи концентрацією уваги — це вже може бути ознакою хронічного стресу.

Хронічний стрес не дає організму змогу повернутися до нормального стану й відновитися.

Людина стає більш сприятливою до інфекцій, можуть розвиватися розлади серцево-судинної системи, може підвищуватись артеріальний тиск, також можуть з'явитися тривога і страх, порушення сну, синдром вигорання й депресія.

ВИГОРАННЯ

Синдром емоційного вигорання — це стан людини, в якому вона відчуває зниження продуктивності праці, постійну втому й апатію, повну байдужості до навколишнього світу й виснаження життєвих сил.

Ми відключаємо наші почуття, щоби більше не відчувати біль, який супроводжує нас упродовж тривалого періоду часу.

Коли вигорання досягає піку, знадобляться місяці, або навіть роки, щоб оговтатися від нього.

Ми визначаємо вигорання як результат тривалого періоду напруги психоемоційних сил і хронічного стресу, пов'язаного з професійною діяльністю.

У групі ризику виникнення синдрому емоційного вигорання — професії, пов'язані зі взаємодією з людьми та їхніми проблемами (лікарі, соціальні працівники, поліцейські, МНС, психологи, вчителі, юристи тощо).

Ці групи особливо піддаються ризику, тому що їхня робота — допомагати нужденним. Людям з подібними професіями буває особливо складно сказати «ні» та зберегти баланс між роботою й особистим життям.

Синдром вигорання типовий для спільноти, яка пропагує ідеальний образ високоефективної, «успішної» людини, що піклується про інших більше, ніж про себе.

ЩО ДОПОМОЖЕ НАМ УНИКНУТИ ВИГОРАННЯ?

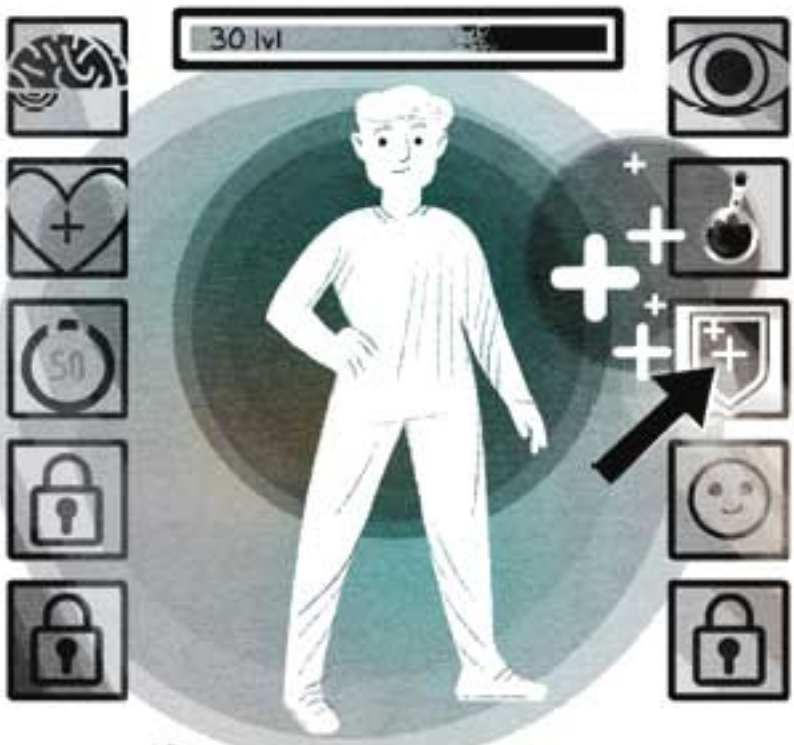
- **Баланс між роботою та відпочинком**
- **Усвідомлення й дотримання особистих кордонів**
- **Позитивний соціальний контакт**
- **Здоровий спосіб життя (харчування, вода, фізична активність, сон)**
- **Опора на внутрішні й зовнішні ресурси**
- **Фокусування на справах і процесах, які приносять задоволення (хобі та творчість)**
- **Медитація та дихальні практики**

ЯК МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ НАШІЙ СИСТЕМІ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

ПІДВИЩЕННЯ ОПІРНОСТІ

Стійкість — це здатність відбиватися від життєвих негараздів.

Нарощування опірності допомагає впоратися не тільки з поточними стресовими ситуаціями, але й із болючими переживаннями в минулому.



Це ваша здатність справлятися зі складними ситуаціями. І виходити з них неушкодженими, а можливо, навіть сильнішими.

Також це допоможе вам вижити в екстремальних ситуаціях.

Це буде підтримувати вас навіть у повсякденному житті — у будь-якому конфлікті чи іншій непростій ситуації.

Отже, нарощування нашої життєвої стійкості має вирішальне значення для розвитку сили і гнучкості, потрібних для того, щоби справлятися зі стресовими ситуаціями та загрозами.

Далі ми познайомимо вас із кількома інструментами, які допоможуть вам підвищити стійкість.

Ніхто не може вистояти перед труднощами цілком самотужки.

Вам потрібна підтримка інших.

Люди створені для життя групами.

Наш мозок запрограмований на соціальний контакт.

Позитивний соціальний контакт — випити кави з колегою, поговорити з другом, зателефонувати сестрі — допомагає вам впоратися зі стресовою реакцією, заспокоїтися та знову почуватись у безпеці.

Коли ви перебуваєте у стресовій ситуації, шукайте товариство й підтримку.

Зателефонуйте комусь-небудь, сходіть із кимось на побачення, постарайтеся бути в компанії, де ви зможете розслабитися, почуватися безпечно та бути прийнятими.

Якщо ви робите це регулярно, якщо живете повноцінним соціальним життям — це значно підвищує вашу життєву стійкість.

Саморегулювання — це ваш найважливіший інструмент у стресових ситуаціях. Коли ви регулюєтесь, ви звертаєте увагу на активізацію, не оцінюючи й не впливаючи на неї. У такий спосіб, активізація знижується. Як же це працює?

Переведіть фокус уваги всередину свого тіла.

Що ви відчуваєте? Як б'ється ваше серце? Воно дуже швидке або повільне, тяжке або легке? В якій частині тіла ви його відчуваєте? Яке ваше дихання? Глибоке або поверхневе? Легке або утруднене? В яку частину тіла ви вдихаєте? Яка температура рук, ніг, обличчя й інших частин тіла? Які частини тіла відчувають себе розслабленими, а які — напруженими? Де ви відчуваєте напругу? Чи є частина, яка відчуває себе більш вільно?

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

Не намагайтеся дихати спокійніше. Не труситъ руками або ногами, щоби вони розслабилися.

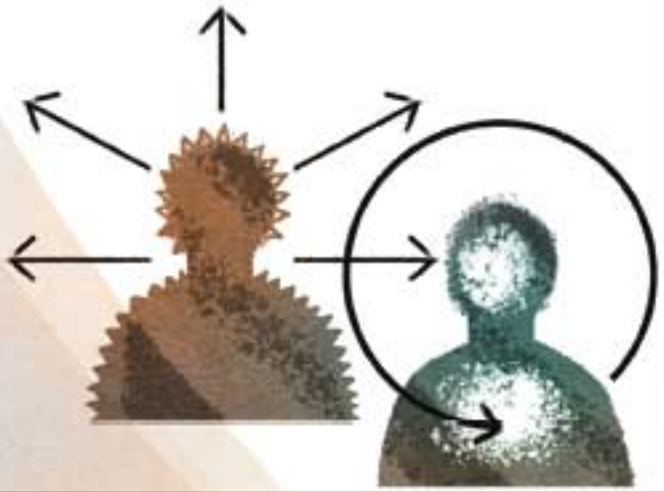
Саморегулювання означає, що ви звертаєте увагу на вашу нервову систему й дозволяєте їй робити те, що вона має робити зараз.

Не намагайтеся впливати на неї.

У стресових ситуаціях саморегуляція допоможе вам дуже швидко заспокоїтися, взяти під контроль ситуацію й адекватно відреагувати на будь-який зовнішній вплив.

Саморегуляція вимагає регулярних тренувань. Виконуйте вправи щодня протягом кількох хвилин.
Сядьте нерухомо і спостерігайте за своїм тілом, не оцінюючи й не намагаючись нічого змінити.

Чим більше ви інтегруєте саморегулювання у своє життя, тим легше воно прийде до вас у ситуаціях, коли ви дійсно цього потребуєте.



Щойно ви почуватиметеся комфортно, почніть спостерігати за своїм тілом у повсякденних ситуаціях: в автобусі, на роботі, дорогою додому тощо.

Опанувавши це, починайте спостерігати за собою в ситуаціях, які ви сприймаєте як легкий стрес: коли ви трохи знервовані, після тяжкого дня чи коли стикаєтеся з важким завданням, коли почуваєтесь у небезпеці чи коли усвідомлюєте, що до вас несправедливо ставляться.

РЕСУРСИ

Стрес і навіть травма — це перевищення можливостей наших ресурсів. Чим більше в нас ресурсів, тим вище наша стійкість. Якщо ми не подбаємо про те, щоби регулярно розслаблятися й заряджатися, наші ресурси будуть виснажуватися значно швидше, і ми будемо менш пристосовані до складних ситуацій.

Ресурс — це будь-яка дія, яка допомагає нам почуватися в безпеці, заземленими та щасливими.

50

ЗНАЙТЕ ВАШІ РЕСУРСИ

Складіть список того, що підтримує вас у житті.

Усвідомте, що для вас є приємним.
Увімкніть усі свої почуття.

Торкатися руками до дерева,
сидіти у зручному кріслі,
вдихати запахи апетитної вечері...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Поповнюйте список у будь-який час, коли вам спадає на думку щось ще.
Зберігайте список і розширюйте його.

ПЛАНУВАННЯ РЕСУРСІВ

Подивіться на свій список ресурсів.

Оберіть три ресурси, які допоможуть вам зарядити ваші батарейки сьогодні.

Це може бути чашка кави в другом, прослуховування улюбленої музики дорогою додому, приготування вечері, яка вам особливо подобається, або їжа навиніс, щоби вам не довелося готувати.

Реалізуйте ці три ресурси упродовж дня.

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.

Позначте час для цих трьох ресурсів у вашому списку завдань на тиждень.

СПИТАЙТЕ ВАШЕ ТІЛО

Ресурси 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 відповідному місці і зверніть вашу увагу всередину. Протягом кількох хвилин послідовно направляйте свою увагу на різні частини тіла й органи. 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, щоби ви могли підзарядитись і накопичити свої можливості.

ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ ЧЕРЕЗ УЯВУ

Ви можете згадати ситуацію, коли ви почувалися добре, а можливо, навіть чудово?

Це може бути прогулянка лісом, вечір із друзями, вдалий день на роботі чи щось ще. Навіть дуже звичайна ситуація.

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

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ТА НАША НЕРВОВА СИСТЕМА

Як ви знаєте, ми не можемо вирішити не бути напруженими. Наш когнітивний мозок не може сказати: так, зараз я вимкну свій стрес, буду спокійним і розслабленим.

Звичайно, можна спробувати заспокоїтися, але частіше ми піддаємося стресу, навіть якщо віддали б перевагу почуватися впевнено і стабільно.

Так що ж визначає, що зараз ми маємо відчувати стрес? І що змушує нас заспокоїтися після стресової ситуації?

ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА СИСТЕМА

НЕРВОВА СИСТЕМА

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

Це ваша система спілкування й ухвалення рішень.

Ваші сенсорні нерви постійно збирають інформацію про навколишній світ і посилають її через спинний мозок до головного.

Мозок вирішує щодо певних рухів і передає команди через моторні нерви до ваших м'язів.

МИ РОЗРІЗНЯЄМО ДВА ВИДИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ:

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

Вегетативна (Автономна) нервова система: контролює наші органи й обмін речовин.

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

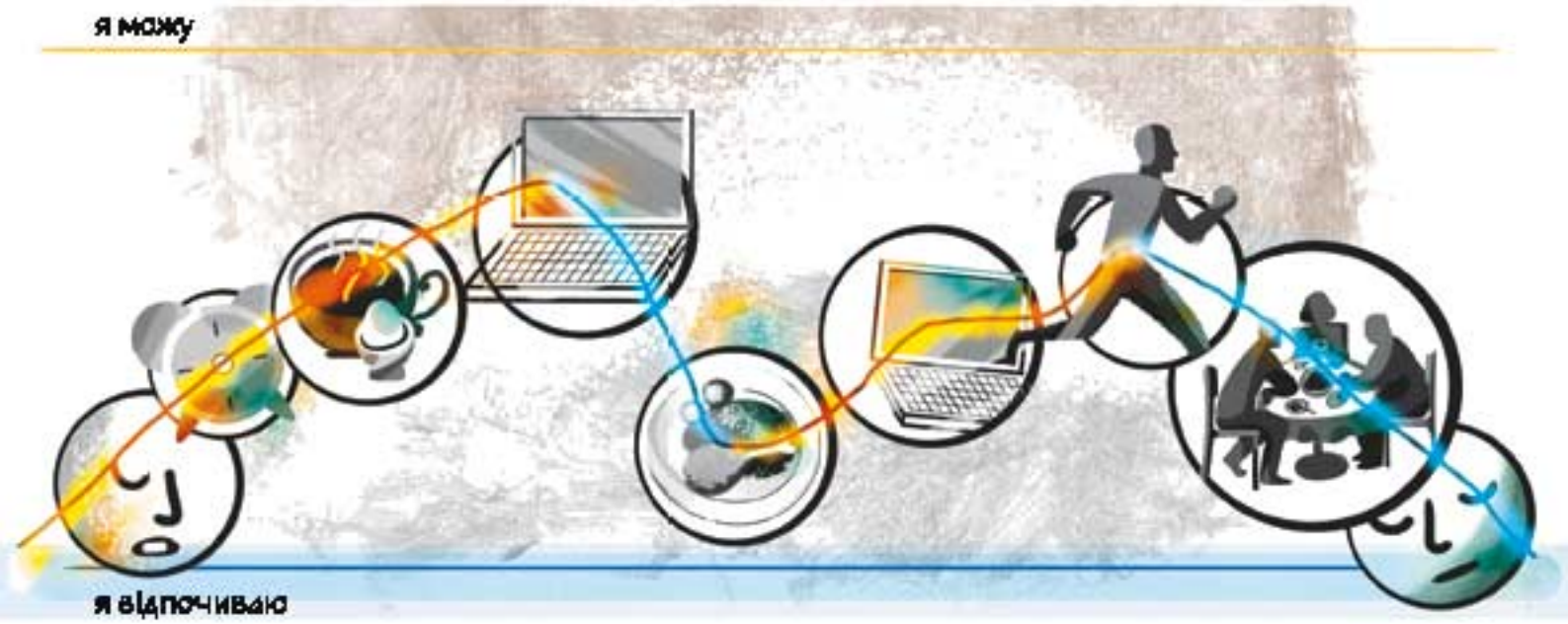
Можна сприймати вегетативну нервову систему як ритм життя, який підтримує декілька інших ритмів вашого тіла.

СІМПАТІКУС І ПАРАСІМПАТІКУС

Автономна нервова система складається з двох протидіючих сил:

- Симпатична система, яка розбурхує нас, активізує і прискорює.
- Парасимпатична система, яка сприяє відпочинку і травленню. Вона змушує нас розслаблятися, спати та їсти.

Сімпатікус, як правило, працює сам собою. Відбувається щось, що дивує нас, кидає виклик або робить нас по-справжньому щасливими, — і ми активізуємося.



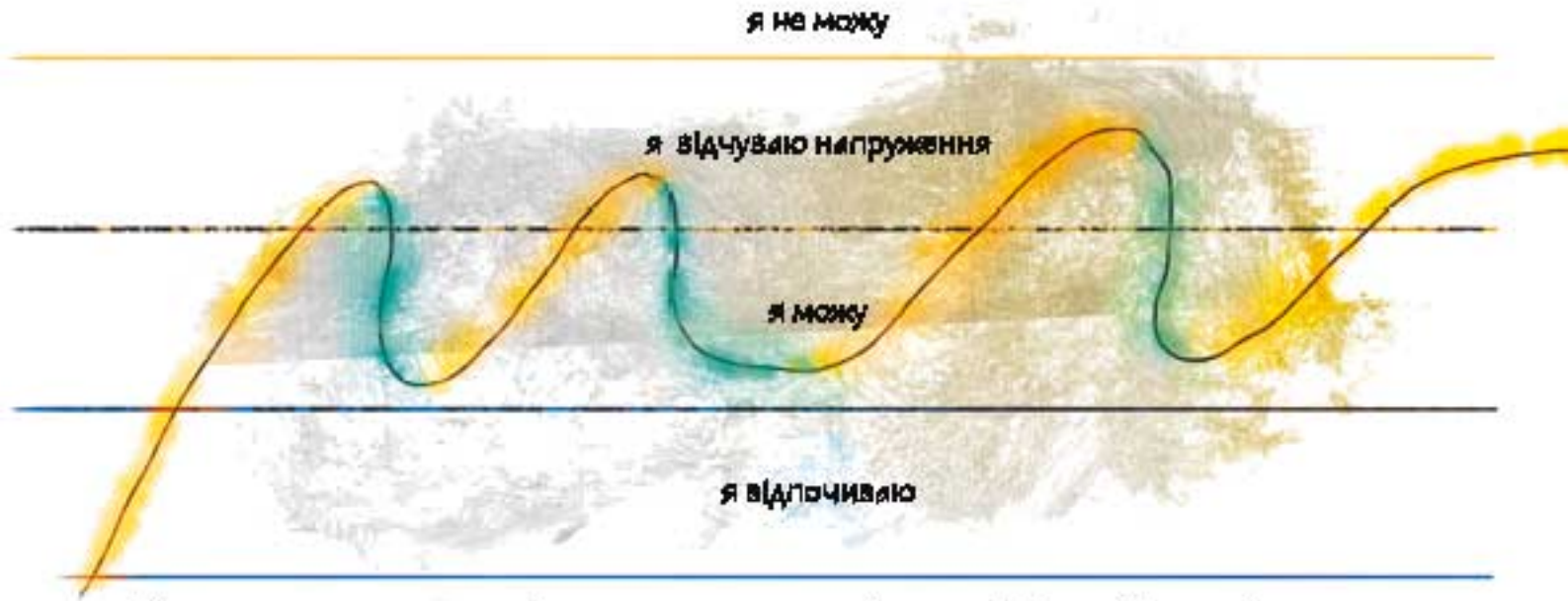
А для того, щоби запрацював парасімпатікус, потрібне додаткове свідоме рішення: рішення відпочити, поїсти або лягти спати.

Якщо ми занадто багато працюємо, постійно чимось зайняті й не даємо собі відпочити, якщо ми занадто мало спимо й натомість п'ємо каву, щоби сконцентруватися, — наша система вийде з рівноваги.

Адже так ми не можемо підзарядитися потрібною нам кількістю енергії. В якийсь момент у нашому організмі закінчаться ресурси.

Якщо наше життя сповнене стресових ситуацій, якщо ми занадто сильно активізуємося, але недостатньо відпочиваємо для повної деактивації, наша нервова система перебуває під загрозою звуження своєї амплітуди. Ми втрачаємо стійкість і реагуємо дуже гостро. Ми навіть можемо застрягти в гіперзбудженому стані.

Якщо вранці ми насилу встаємо з ліжка, почуваємо себе млявими й позбавленими енергії впродовж усього дня, якщо нам не хочеться нічого робити, навіть те, що нам дійсно подобалося раніше, то ми застрягаємо в іншій крайності, яка відбирає в нас радість життя та знижує тонус.



Так само, як ми тренуємо м'язи для підтримання тонусу, нам потрібно тренувати нашу нервову систему, щоби вона могла функціонувати оптимально. Якщо не кидати їй викликів, вона не буде розвиватися. І коли вона зіткнеться з небезпекою, то не зможе зреагувати адекватно.

Якщо в неї було забагато або замало труднощів, вона може бути травмована й ослаблена.

Вона потребує балансу між викликами й турботою.

ТРИЄДИНИЙ МОЗОК

Щоби зрозуміти процеси, які відбуваються в ситуаціях виклику, нам треба трохи більше знати про будову мозку.

Добридень! Мене звуть Пол Маклін, я невролог. Дозвольте представити вам розроблену мною в 1960-х роках модель триєдиного мозку.

Новітня частина, неокортекс, відповідає за наше мислення й уяву. Ми також можемо назвати його людським мозком, оскільки серед усіх істот цей відділ найбільший саме в людини.

Більш стара частина — лімбічна система (її називають також мозком ссавців) відповідає за емоції. Ця частина також працює як сигналізація: вона попереджає нас, коли наше тіло почувається в небезпеці.

Найдавніша частина — мозковий стовбур, що також називається рептильним мозком, керує нашими інстинктами й метаболізмом. Цей відділ відповідає за наш порятунок, коли ми опиняємось у ситуації надзвичайної небезпеки.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

Ми постійно несвідомо скануємо все, що нас оточує, щодо потенційної загрози.

Амигдала, невелика ділянка лімбічної системи, діє як детектор диму. Коли є найменша ознака небезпеки, вона посилає сигнал тривоги в неокортекс і рептильний мозок.

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

Неокортекс дуже вчений, а також дуже повільний.

Ухвалюючи рішення, він хоче просканувати весь свій досвід і оцінити низку варіантів, щоби зрозуміти, які дії будуть найбільш ефективними.

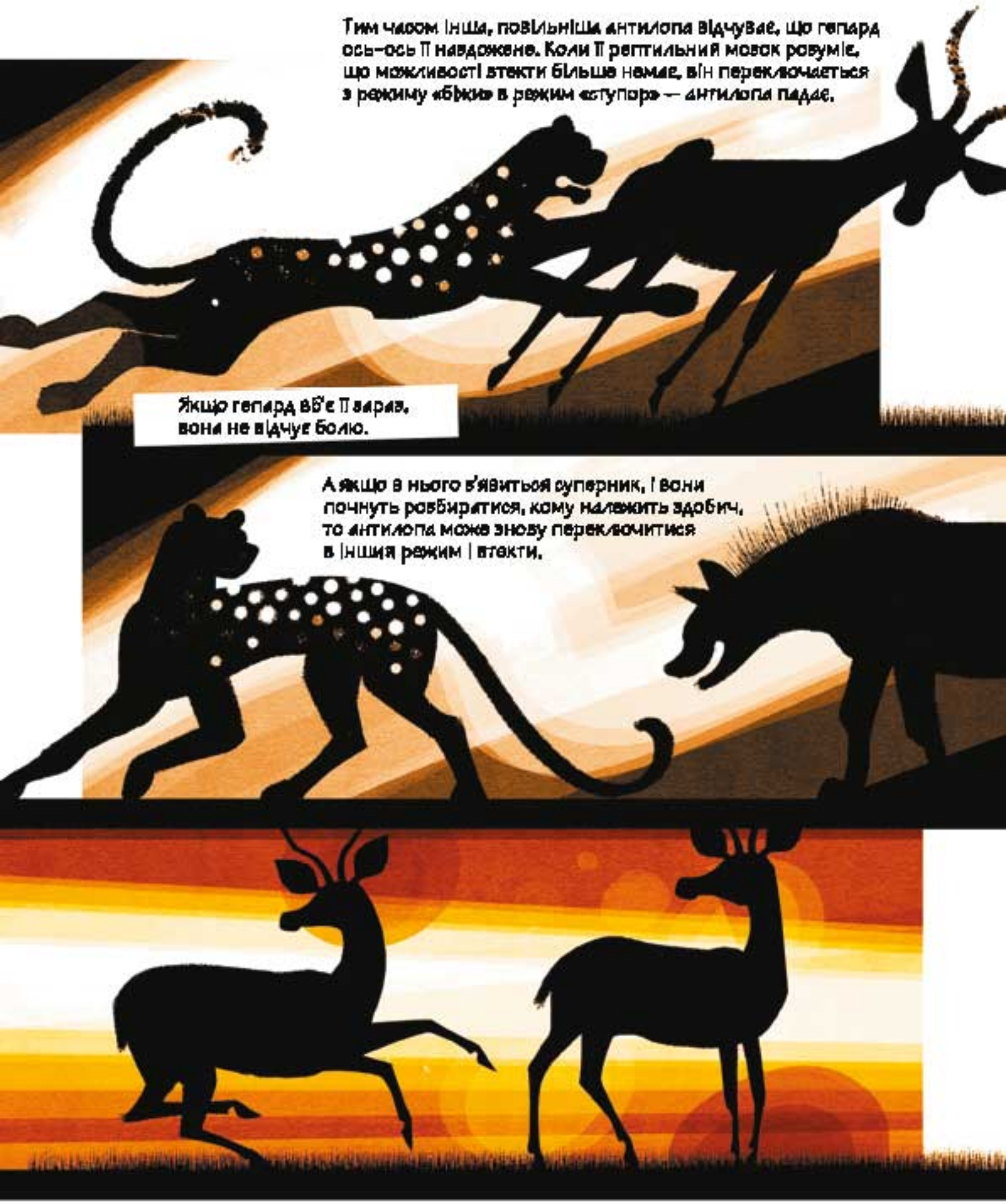
У надзвичайних ситуаціях на це все немає часу. Саме тому в екстрених випадках рептильний мозок бере керування на себе. Адже він дуже швидкий і в нього лише три варіанти дій: «бий», «біжи» та «замри» («ступор»).

ЦИКЛ РЕАКЦІЙ НА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ: АНТИЛОПА І ГЕПАРД

Щоби краще зрозуміти, як наша нервова система працює в надзвичайних ситуаціях, ми запрошуємо вас до спекотної та запиленої Савани, де живе антилопа.

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

Її організм мобілізує величезну кількість потрібної для виживання енергії. Тому вона може бігти набагато швидше, ніж якби небезпеки не було. Вона одна з найшвидших антилоп.



Наша швидка антилопа все ще біжить попереду стада. В якийсь момент вона зауважує, що гепард уже зловив іншу антилопу.

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

Її тіло використало частину енергії, потрібної для виживання, яку мобілізував рептильний мозок. Але не повністю. Якщо ця енергія залишиться в організмі, то антилопа не зможе розслабитися.

Поки організм сповнений енергії виживання, тіло й далі бореться.

Тому антилопа розряджає енергію.

Її тіло починає тремтіти і трястися.

Це не ознака страху. Навпаки, це нормальна реакція організму, коли ми розряджаємо енергію виживання.

У якийсь момент тварина робить пару глибоких, несвідомих вдихів.

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

Потім вона знову орієнтується. Здається, усе гаразд.

Антилопа й далі робить те, що робила до цього: пасеться.

ОРІЄНТУВАННЯ

Коли люди відчувають загрозу, вони проходять через подібний цикл реакцій на надзвичайні ситуації.
Давайте ж поглянемо, як це працює, і як ми можемо підтримати нашу нервову систему, щоби навчитися проходити повний цикл, не переривaючи його.

Орієнтування підказує нам, звідки очікувати на небезпеку.

Орієнтування говорить нам, де ми можемо знайти безпеку й підтримку.

Орієнтування дає нам простір для маневру.

Орієнтування допомагає нам зберігати холоднокровність і спокій у складній ситуації.

Коли люди опиняються в невизначеній ситуації, часто вони починають діяти до того, як розберуться в обставинах. А поки ми не оцінили ситуацію, дуже важко зреагувати адекватно.

Пропускаючи етап орієнтування, ми можемо не зрозуміти, звідки саме очікувати на небезпеку.

Якщо ми орієнтуємося занадто швидко й поверхнево, ми не почуваємо себе в достатній безпеці й залишаємося в режимі самозахисту.

Коли ми перебуваємо у стані готовності захистити себе в будь-яку хвилину, ми недостатньо відкриті для взаємодії.

У такому стані важко зробити крок назустріч іншій людині.

Гарне орієнтування включає в себе зовнішні та внутрішні аспекти.

Зовнішне орієнтування — це те, як ми сприймаємо й розуміємо довколишній світ. Ми бачимо й відчуваємо простір, чуємо голоси й шуми, розуміємо, де ми перебуваємо та як ми можемо рухатися.

Внутрішнє орієнтування, саморегуляція — це наше сприйняття того, що відбувається всередині нас. Чи активізовані ми, чи нервуємо, чи схильні до стресу? Якщо ми поспостерігаємо за своїми внутрішніми відчуттями хоча би кілька секунд, то рівень стресу знизиться, і ми станемо більш стабільними.

Якщо ми виділяємо достатньо часу для орієнтування, тоді ми більш підготовлені, щоби відреагувати на ситуацію.

Навіть у небезпечній ситуації ми почуваємося більш впевнено, бо розуміємо, звідки саме походить небезпека.

І ми розуміємо власну тілесну реакцію.

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

Ми розуміємо, куди за потреби можемо втекти.

Це допомагає нам діяти спокійно, адекватно й ефективно.

І це все, що нам треба, щоби бути готовими до дій.

ВПРАВИ

Ви можете тренувати своє орієнтування. Ось кілька ідей:

Зайдіть у кімнату й виділіть час для орієнтування. Подивіться на всі об'єкти й кольори, які ви бачите. Яке тут освітлення? Відчуяте запахи, прислухайтеся до звуків, доторкніться до об'єктів. Якщо в приміщенні є люди, приділіть час, щоби подивитися на них і зрозуміти, в якому вони настрої. Кожен раз, коли ви входите в кімнату або виходите в дому на вулицю, приділяйте орієнтуванню більше часу, ніж зазвичай.

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

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

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

У надзвичайних ситуаціях рептильний мозок бере керування на себе. Він набагато швидший, ніж когнітивний мозок, оскільки в нього є лише три варіанти дій: «бий», «біжи» й «завмри» (ступор).

Він обирає той варіант, який підвищить наші шанси на виживання.

Рептильний мозок не мислить поняттями моралі. Він не думає про те, що боротьба шляхетніша за втечу.
Він думає тільки про те, як гарантувати виживання нам і нашим близьким.

ДІЯ

«Бий», «біжи», «завмри» («ступор») — це не стани, а динамічні діапазони. Всередині кожного діапазону можлива ціла низка різних сценаріїв дії.

Тож ми в режимі «бий», не тільки коли б'ємо кого-небудь. Кожна реакція, спрямована на самооборону або напад, відбувається в діапазоні «бий». Ви почуваєте себе скривдженими й відповідаєте голосніше, ніж планували, — це теж «бий». Ваша мама дає вам пораду, про яку ви не просили, а ви відповідаєте «Це моє життя» — це «бий». Ви роздратовані й робите зауваження своїй дитині — це «бий». Ваш шафа не відкривається, і ви починаєте смикати за ручку надмірно інтенсивно — це теж «бий».

Те ж саме з «біжи»: ви відчайдушно хочете вийти із ситуації — ви перебуваєте в «біжи». Ви хочете стати невидимкою чи маєте бажання сховатися — це «біжи». Ви швидко виходите зі стосунків і ситуацій, коли вони стають складними, — це «біжи». У конфліктних ситуаціях, можливо, ви тікаєте, грюкнувши за собою дверима, — це теж «біжи».

«Ступор» робить нас нездатними рухатися чи говорити, чи думати, чи все одночасно. Коли ви просто не можете ворушити ротом у ситуації, ви, найімовірніше, перебуваєте у «ступорі». Коли ви хочете щось зробити, але не можете рушити — це «ступор».

«Ступор» — це завжди дисоціація. Одна частина нас відокремлюється від інших. Якщо ви сприймаєте ситуацію так, ніби ви перебуваєте не у своєму тілі, а споглядаєте зверху чи збоку, то це «ступор». Якщо ви майже не відчуваєте своїх ніг або рук, то це «ступор». Якщо ваша голова почувається відокремленою від тіла — це «ступор».

Поки нами керує рептильний мозок, всередині нас величезна кількість енергії. Після дії дуже важливо розрядити зайву енергію й завершити цикл реакцій на надзвичайні ситуації, щоби мати можливість повернутися до нормального життя.

Але яким же чином «ступор» може допомогти нам вижити?

Режим «ступору» вмикається, коли варіанти «бий» або «біжи» більше не здаються ефективними.

Цей режим ще називають «прикинутися мертвим», і він має свої еволюційні переваги.

У деяких хижаків рефлекс укусу запускається, коли здобич рухається. Якщо здобич не рухається, то хижак втрачає інтерес.

«Ступор» вивільняє гормони, які не дають нам відчувати біль.

«Ступор» економить енергію на випадок, якщо з'явиться можливість битися або рятуватися втечею. Якщо стан речей змінюється, тіло може переключитися на режими «бий» або «біжи», кинувши на це зекономлені у «ступорі» сили.

РОЗРЯДКА / ВИПУСК ЕНЕРГІЇ

Загальне правило для гомеостазу (тобто хорошого самопочуття та гарного функціонування організму) говорить: Те, що піднімається, має опускатися.

Др. ПІТЕР А. ЛЕВІН
Біофізик, травматерапевт, батько «Соматичного досвіду»

Енергія, яку ми активізуємо у складних ситуаціях, має бути використана для дії або ж деактивована пізніше.

Згадайте антилопу — вона не може почати пастися відразу після того, як втекла й пережила небезпечну для життя ситуацію. Вона мусить спочатку розрядитися, перш ніж повернутися до свого звичайного життя.

Як і тварини, люди часто розряджаються через тремтіння та тремор, також іноді через плач.

На жаль, люди часто пропускають етап розрядки, тому що не розуміють, навіщо він потрібен.

До того ж тремтіння і тремор після стресової події можуть здатися ганебними. Деякі люди не хочуть тремтіти, бо інтерпретують це як ознаку страху та слабкості.

Якщо ми припиняємо трястись і тремтіти, якщо придушуємо плач і вдаємо, що нічого особливого не сталося, то ми переривамо цикл реакція на надзвичайні ситуації, а нам не вдається розрядити енергію виживання.

Як наслідок, невитрачена енергія застряє в тілі, як уламок стисненої енергії. Кожен уламок обмежує гнучкість нервової системи і, як наслідок, нашу стійкість і здатність реагувати адекватно в майбутніх складних ситуаціях.

Під час і після стресової ситуації не придушуйте й не ігноруйте енергію, яка лишається у вас. Якщо ви це зробите, то вона вирветься назовні в найменш підходящий момент. Це як кипляча вода в каструлі: якщо ви тримаєте кришку, в якийсь момент вона вибухне від стримуваного тиску.

ТО ЩО Ж РОБИТИ ПІСЛЯ СКЛАДНОЇ СИТУАЦІЇ?

Якщо ви помічаєте, що частини вашого тіла трясуться, дозвольте їм це робити. Якщо ви відчуваєте, що підступають сльози, дайте собі поплакати. Не придушуйте ці дії. Так відбувається розрядка вашої нервової системи.

Спостерігайте за реакціями вашого тіла, не засуджуючи їх і не намагаючись на них впливати. Дозвольте вашій нервовій системі саморегулюватися.

Спілкування з іншою людиною, особливо з тими, кому ми довіряємо, і розмови без самосуду про те, що трапилося, допомагають нам розряджати й регулювати нашу нервову систему.

Не забувайте, що ми всі маємо здатність долати випробування, відновлюватись і засвоювати уроки зі, здавалося б, непереборних подій.

ВПРАВИ

Ви також можете використовувати вправи, щоби допомогти вашому тілу розрядитися й заспокоїтися. Головний метод регуляції — це безоцінюче спостереження за нервовою системою і своїми тілесними відчуттями.

Проте тут ми наводимо деякі фізичні вправи, які допоможуть вам знизити активізацію, відновити зв'язок із тілом, заземлитися та стабілізуватися.

ТОЧКА КАРАТЕ

Кращою вправою в екстрених ситуаціях є постукування по «точці карате». Ви можете робити це де завгодно, інші люди навряд це помітять. Постукуйте всіма чотирма пальцями так, щоби це було відчутно, але не дуже сильно. Також можна масажувати «точку карате», якщо вам так зручніше.

КУЛЬБАБА

Ще одна вправа, яку можна виконати практично в будь-якій ситуації: дмухати на тильний бік великого пальця протягом 30 секунд. Якщо ви високо активізовані, й ваше дихання прискорене, достатньо тримати великий палець перед ротом, щоби відчувати своє дихання. Дихання стимулює важливі нервові закінчення в тильній частині великого пальця, які впливають на всю нервову систему загалом.

ДИХАННЯ ЗА КВАДРАТОМ

1. Займіть зручну позицію і, за бажанням, заплющіть очі.
2. Починайте вдихати повітря, рахуючи подумки від одного до чотирьох.
3. Затримайте дихання на одну-дві секунди.
4. Без будь-яких ривків і затримок видихайте повітря, рахуючи подумки від одного до чотирьох.
5. Повторіть ще два-три рази.

ЗДАВЛЮВАННЯ КОЛІН

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 чиніть опір цьому тиску. Утримуйте тиск наскільки це можливо, потім одночасно відпустіть руки та ноги, відчувши розслаблення.

РУКИ-БАТОГИ

Початкова позиція — стоячи, ноги трохи ширше плечей. Руки підняти на рівень грудей і робити руки руками так, щоби вони захльостували, а кисті поплескували по спині. Досягти ефекту, коли руки рухаються ніби за інерцією, а хлопки по спині здійснюються розслаблено й без зусиль. І далі рухайтеся, поки не відчуєте, що напруга спала.

ВПРАВА «КОЛИСКОВА»

Розташувавши кисті рук на передпліччях, ніби обіймаючи самих себе, неспішно робити розвороти корпусом тіла то праворуч, то ліворуч, у комфортному для вас темпі. Виконувати одну хвилину й більше.

ВПРАВА «МЕТЕЛИК»

Схрестіть руки на грудях і покладіть кисті на передпліччя. Поперемінно постукуйте себе то правою, то лівою долонею по плечах, імітуючи рух крил метелика, з частотою ударів — 40–60 за хвилину. Продовжувати вправу близько хвилини.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА

Др. ПІТЕР А. ЛЕВІН
біофізик, травматерапевт,
батько «Соматичного досвіду»

Психологічна травма виникає, коли інтенсивність події перевищує можливості нашого організму справлятися з навантаженням.

Зазвичай такі події визначаються трьома характерними рисами:

1. Наш організм почуває суттєву загрозу.
2. Ми почуваємось абсолютно безпорадними.
3. Нас немає кому підтримати.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА = ВІДБИТОК МИНУЛОЇ СИТУАЦІЇ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

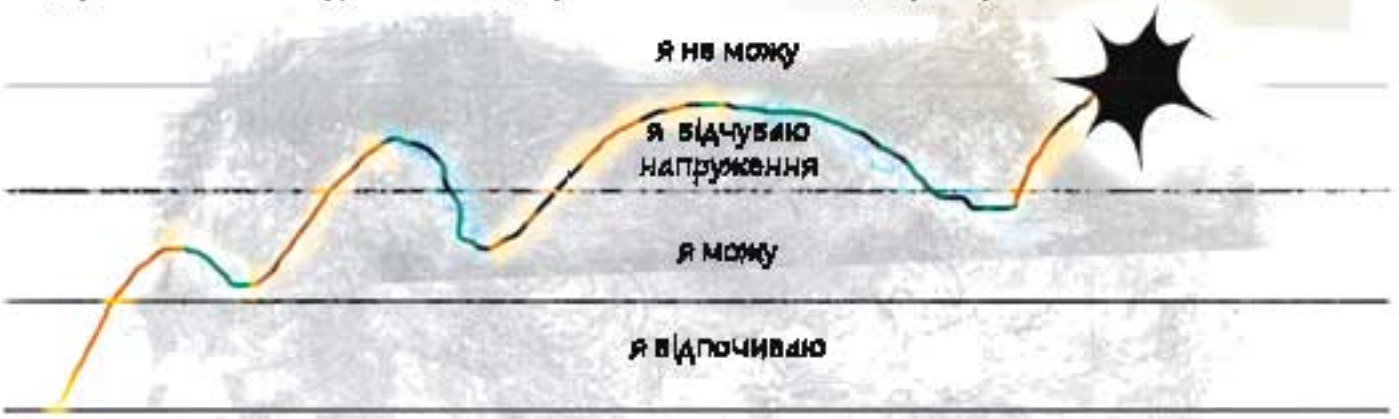
Травма — це відбиток, який досвід перевантаження залишає на нашому тілі.

Перевантаження — головна якість, що визначає різницю між стресом і травмою. Під час стресу наша система зазнає великих труднощів, і їй завдяки вистачає ресурсів, щоби впоратись. Але врешті-решт, організм усе ж долає ситуацію, навіть якщо це й було на межі його можливостей.

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

Однак травма та стрес пов'язані між собою. Якщо у вас високий рівень стресу, ваші ресурси низькі, а гнучкість знижується. Це робить вас більш уразливими до травми.

Будь-який тривалий стрес рано чи пізно призводить до перевтоми. А ослаблена нервова система більш схильна до травмування.



ТРАВМА ЗНАХОДИТЬСЯ В ТІЛІ, НЕ В СИТУАЦІЇ

Це може бути одноразова подія, яка перенапружує нашу систему: нещасний випадок, акт насильства, раптова втрата чи щось ще, що перевантажує нашу здатність справлятися із ситуацією.

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

Травми можуть виникати в ситуаціях, які з боку здаються безневинними.

Наприклад, коли дитину змушують пройти медичну процедуру. Поки вона не дуже розуміє цілей медичного лікування, вона бачить, як невідомі люди в білій формі забирають її від батьків і намагаються нашкодити її тілу, — безумовно, подібна ситуація в її очах є фундаментальною загрозою для життя.

Нас може травмувати ситуація розставання, сорому, практично будь-яка ситуація, яку ми сприймаємо як загрозу життю, цілісності або нашому соціальному середовищу.

Ми можемо отримати травму, ставши свідками того, як інші люди стають жертвами насильства або втрати.

Травмуюча сила полягає не в тяжкості події, але в тому, як конкретно наш організм сприймає загрозу й на неї реагує.

ПЕРЕРИВАННЯ ЦИКЛУ РЕАКЦІЙ НА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Коли лімбічна система подає сигнал про загрозу, наш рептильний мозок бере керування у свої руки, переводить наше тіло в надзвичайний режим і мобілізує величезну кількість енергії, щоби ми могли боротись або рятуватися втечею.

Цикл реакцій на надзвичайні ситуації допомагає нам впоратися з подією. Якщо ми завершимо цикл і розрядимо нашу енергію виживання після того, як небезпека мине, ми не будемо травмовані (див. стор. 61).

Однак якщо ми перервемо цей цикл і не зможемо розрядити енергію, мобілізовану для виживання, вона залишиться в організмі.

Уявіть собі це як уламок стисненої енергії у вашому тілі.

Уламок втручається в роботу нервової системи, внаслідок чого вона втрачає свою еластичність і силу.

ЯК МОЖЕ ПОЧУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО ТРАВМОВАНА ЛЮДИНА?

Після травми життя більше схоже на боротьбу. Ви можете реагувати на життєві виклики більш чутливо, ніж зазвичай.

Навіть ситуації, з якими раніше ви легко справлялися, зараз можуть сприйматись як стресові.

Список можливих симптомів травми великий. Тут ми познайомимо вас із найпоширенішими. Вони досить зрозумілі, якщо пам'ятати, що травма — це фіксація. Це свого роду застрягання:

МОЖЛИВІ СИМПТОМИ ТОГО, ЩО ЛЮДИНА ЗАСТРЯГЛА В ПОДІЇ

ПОВТОРНІ ПЕРЕЖИВАННЯ

Коли нам не вдається завершити цикл і розрядити енергію, це ніби частина нашого тіла й розуму загруз ли в події. Наші думки й почуття можуть застрягти в ситуації на тривалий час після того, як небезпека минула.

Класичні симптоми посттравматичного стресу включають мимовільне повторне переживання травматичної події.

Іноді ви можете почуватися або поводити себе так, наче 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, надмірно хвилюватися, якщо хтось або щось нагадало про ситуацію.

І ми можемо гостро реагувати на певні тригери – звуки, образи, запахи або ситуації, які нагадують нашому тілу про травматичну подію.

ТРИГЕР

Припустимо, що в дитинстві на вас напала особа в червоному светрі. Ваша амигдала могла зашифрувати червоні светри як небезпечні.

Десять років потому амигдала все ще сигналізує про небезпеку або дискомфорт, коли бачить червоний светр. Червоні светри спричиняють почуття, які ви пережили під час травмуючої події.

Тригери часто несвідомі. 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, безневинну ситуацію, — можливо, це реакція вашої психіки на певні тригери.

У кожної людини свої тригери, адже в кожного індивідуальний досвід. Навіть якщо дві людини пережили одну й ту ж ситуацію, в них можуть бути абсолютно різні тригери.

Ваше тіло реагує на минулу ситуацію, в той час як поточна ситуація є лише нагадуванням про неї.

Ви можете уникати думок про травму й відмовлятися говорити про неї.

Або ви не хочете бачити конкретну людину, яку ви асоціюєте з травматичною подією.

Ви можете уникати ситуацій, подібних до тої, що стала причиною травми. Наприклад, ми утримуємося від водіння автомобіля після аварії чи не вступаємо до стосунків після травматичного розриву.

Ви можете відчувати бажання пити алкоголь чи вживати інші речовини, щоби розслабитись і відволіктися від страшних думок.

Ви можете завантажити себе роботою, щоби зайняти свій розум.

КОЛИ ВНУТРІШНІЙ ПЕРЕМИКАЧ НА «УВІМК»

Якщо ми застрягли в дії, в режимах «бий» або «біжи», тіло почуває себе в постійній готовності до дії.

НЕ ЗНІМАЮЧИ КОСТЮМ СУПЕРГЕРОЯ

Ми постійно почуваємося сповненими енергії. Ми можемо витримати набагато більше, ніж інші люди. Іноді нам навіть не треба багато спати.

Нас приваблюють виклики й ризиковані ситуації.

Стан постійного руху може бути дуже продуктивним. Є багато успішних керівників, яких подібний внутрішній настрой тримає на підйомі.

Однак, зрештою, подібний стан дуже стомлює й часто призводить до повного виснаження. Напади паніки та/або лють — кінцеві зупинки на цьому шляху.

ГІПЕРЗБУДЖЕННЯ

Якщо ваша система застрягла на режимі «Увімкнено», ви можете бути занадто швидкими, у вас можуть бути проблеми зі сном, труднощі з концентрацією уваги, вам важко всидіти на місці. Ви можете бути весь час у дії, практично не роблячи перерв.

Або у вас можуть бути різкі перепади в енергії й настрої.

Ваші думки можуть метушитись у свідомості як шалені.

Ба більше, можливо, ви постійно шукаєте небезпеку, пригоди, навіть стрес, щоби почуватися краще завдяки високому рівню адреналіну.

КОЛИ ВНУТРІШНІЙ ПЕРЕМИКАЧ НА «ВИМК»

ДИСОЦІАЦІЯ

За цими симптомами часто ховається нестача 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. Можливо, інколи ви почуваєте себе не як учасник життєвих ситуацій, але як спостерігач, як якщо б ви дивилися на них з висоти чи з боку. Ми називаємо це «дисоціація».

Проф. Др. БЕССЕЛЬ ВАН ДЕР КОЛК
Психіатр

НЕСТАЧА ЗВ'ЯЗКУ

Якщо ви відключені від свого тіла, можливо, ви насилу відчуваєте своє тіло, або у вас можуть виникнути проблеми з відчуттям деяких його частин. Можливо, ви контролюєте сигнали, які посилає ваше тіло. Наприклад, що ви втомилися й потрібно відпочити, що ви почуваєтеся погано й потребуєте підтримки, або що ви перебуваєте в стані стресу й вам треба сповільнитися.

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

Ви можете постійно почуватися відірваними від інших, не до кінця зрозумілими, не в режимі «єднання», що сильно ускладнює ваше спілкування з друзями.

ПОГІРШЕННЯ ДУМОК ПРО СЕБЕ І СВІТ

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

Негативні думки й емоції також пов'язані з почуттям вини через травматичну ситуацію і збережені чи повторювані емоції, такі як страх, гнів, провина чи сором.

Ви можете бути замкнуті в собі, відчувати брак енергії й насилу змушувати себе діяти. Можливо, ви почуваєте смуток і розчарування чи депресію. Навіть те, що подобалося раніше, зараз вдається вам непривабливим.

У вас 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 її тяжку й видиму форму. Але ви можете страждати від травми, навіть якщо у вас не спостерігається цієї комбінації.

Також ви можете переглянути ролик про ПТСР англійською: «What is PTSD?» https://www.youtube.com/watch?v=YMC2jtQVEE

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Пітер Левін, батько «Соматичного досвіду», якось сказав: «Травма — це життєвий факт. З людьми трапляються жахливі речі. По всій планеті, постійно».

Але травма — це не вирок на все життя. Ми створені так, що здатні подолати її. Незалежно від того, як довго ви прожили з травмою, є методи лікування, які можуть допомогти.

Пітер Левін посилається на стародавніх рукописи, гностичні Євангелія, щоби пояснити, що травма — це палиця на два кінці:

Якщо ви зростите й висловите те, що у вас всередині, — це стане вашим порятунком.

Якщо ж ви не виплакаєте й не висловите те, що у вас всередині, — це стане вашою погибеллю.

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

— Вам вирішувати, чи будете ви тренувати і зміцнювати нервову систему, щоби бути готовими до складних ситуацій.

— Ви можете вирішити тренувати свою нервову систему так само, як ви вирішуєте тренувати своє тіло, щоби тримати його у формі.

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

Зокрема, це орієнтовані на тіло практики, такі як соматичний досвід чи EMDR. Вони продемонстрували, що вони полегшують симптоми травми, покращують особисті та професійні відносини, а також підвищують якість життя загалом.

Також ви можете самостійно вивчати матеріали на тему профілактики травми і стресу. В кінці цієї книги ви знайдете список літератури й відеоматеріалів, які ми рекомендуємо.

Спробуйте вправи з цієї книги, щоби зменшити стрес і зміцнити нервову систему.

Приєднуйтеся до одного з наших навчальних курсів з управління стресом і подоланням минулого.

І ви завжди можете звернутися до нас за порадою. Наш номер психологічної допомоги: + 38 (050) 689-64-86.

Травма вражає всіх по-різному, але дуже часто вона супроводжується значним стресом.

Не бійтеся звертатися по допомогу та підтримку. Поговоріть із людьми, яким ви довіряєте.

Дослідження показали, що підтримка від інших людей відіграє найбільшу роль у процесі відновлення після ПТСР і є ключовим чинником.

ВЗАЄМОДІЯ З ВАШИМ ТІЛОМ

Щоби залікувати травму, нам не треба розуміти й пам'ятати. Не намагайтеся продумати чи раціоналізувати свій вихід із травми. Стародавні частини мозку, які мають справу з травмою, не розуміють когнітивних думок.

Зцілення травми — це зустріч із тілом. У травмі рептильний мозок змінює принципи роботи тіла. Звертаючи увагу на відчуття в тілі та практикуючи саморегулювання, ми можемо перевантажити мозок і змінити фізіологію тіла.

Ви можете бути повністю відповідальні за своє життя, лише якщо визнаєте реальність свого тіла з усіх його вісцеральних вимірах.

Проф. Др. БЕССЕЛЬ ВАН ДЕР КОЛК
Психіатр

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

ДАГ ГАММАРШЕЛЬД
Колишній перший генеральний секретар ООН

Щоби подолати травму, вам потрібно повернути зв'язок зі своїм тілом, самим собою. Ключ до цього — слухати тіло і спостерігати, як воно реагує на різні ситуації.

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Мозок травми діє так, щоби захистити нас, ніби травма й небезпека досі тривають прямо зараз. Щоби вилікувати травму, ми не повертаємося в минуле, але змінюємо ці гіперактивні реакції в сьогоденні.

Ключовим навиком є неспішне навчання залишатися заземленими перед обличчям інтенсивних відчуттів, пов'язаних із реакцією нашого організму на страх.

Заземлення означає, що ви відчуваєте свої сідниці на стільці, бачите світло, що лягає 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, та втрата контакту з вашим тілом або деякими його частинами, втрата здатності почувати радість і добро всередині вас, — того не варте.

ВІД ЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Пошук безпеки — це один ключ до лікування. Навіть якщо ваше оточення не дозволяє вам постійно почуватися в безпеці, постарайтеся створити моменти, коли ви почуваєте себе більш захищеними. Наш мозок любить безпечний простір, з якого він може досліджувати світ.

Психіатр Пр. Стівен Порджес каже, що наша нервова система оцінює ризики й безпечність навколишнього світу, постійно усвідомлюючи, в безпеці ми або ні. Коли ми почуваємося в безпеці, ми вимикаємо стовбур мозку й лімбічні ділянки, які охоплюють реакції «бий», «біжи», «завмри» («ступор»).

Навіть у небезпечному середовищі ви можете знайти місця, де ви почуваєтеся трохи безпечніше.

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

Дуже важливо знайти товариство й отримати підтримку, щоби заново відкрити для себе, що таке безпека.

ВПРАВИ

САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Зцілення травм — це не згадування, а саморегулювання, спрямоване на зниження інтенсивних реакцій в організмі. Навчаючись саморегулюванню, ми можемо опанувати стародавні частини мозку, які застрягли в сценарії «життя або смерть».

Саморегуляція, отже, є ключовим методом для відновлення контакту зі своїм тілом, зміцнення нервової системи й підвищення життєстійкості. Цю техніку ми детальніше описали на стор. 22–23.

СКАНУВАННЯ ТІЛА

Сканування тіла — це медитативна техніка, яка може допомогти вам відновити зв'язок із вашим тілом.

Подумки проскануйте все своє тіло, починаючи з пальців ніг. Приділяйте деякий час кожній частині вашого тіла. Кожному пальцю ноги, правій підошві, лівій підошві, п'ятам, щиколоткам, литкам, колінам і так далі, поки не досягнете голови. Далі зверніть свою увагу на очі, рот, вуха, ніс, підборіддя й лоб.

Найкраще робити це вранці після пробудження або ввечері перед сном.

Щоб опанувати техніку сканування тіла, ви можете переглянути відео з детальними інструкціями онлайн: https://www.youtube.com/watch?v=09FoThqWI_s

ШВИДКЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ

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

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

Виходьте з думок і емоцій у просте, докладне дослідження безпечних, конкретних відчуттів тіла:

Ще один крок до того, щоби полегшити напружені відчуття й допомогти вашому тілу повернутися в бік рівноваги, — це маятникова робота.

Почніть зі спостереження за собою, як ви це робите в саморегулюванні.

Коли ви знайшли частину тіла, яка відчуває себе напруженою, тугою, можливо, навіть болючою, переведіть увагу на ту частину тіла, яка відчуває себе такою найменше. Це можуть бути сідниці чи палець ноги, чи будь-яка інша частина вашого тіла. Дослідіть, що ви відчуваєте в цій частині. Це може бути тепло чи приємна прохолода, розслабленість, легкість, спокій, енергія, сила чи щось ще.

Потім поверніть вашу увагу до напруженої частини тіла. Постарайтеся досліджувати дискомфорт у цій частині трохи докладніше.

Приділіть цьому певний час, а потім поверніться до більш приємної частини тіла. Відчуйте, що відчуває ця частина тіла зараз.

Виконайте кілька кіл і залишайтеся водночас відкритими й допитливими.

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

Подумки затримуйтеся довше на тій частині тіла, яка легка, ніж на тій, що напружена.

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

Пам'ятайте:

Подорож у тисячу миль починається з одного кроку.

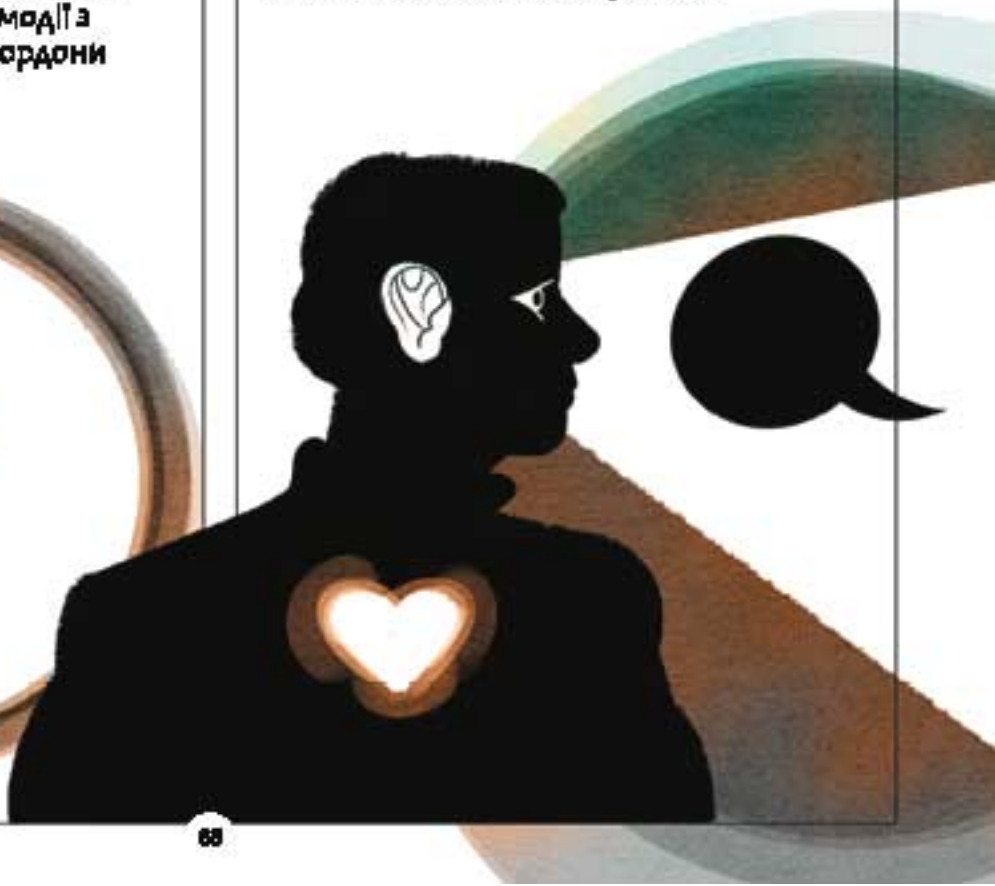
ЛАО-ЦЗИ

СПІЛКУВАННЯ

У цьому розділі ми поговоримо про взаємодію з іншими людьми.

По-перше, ми хотіли би звернути вашу увагу на дві базові засади спілкування. Якщо ними нехтувати, то вони перетворюються на перепони й пастки до нашого благополуччя і взаємодії з іншими. Ці засади — особисті кордони і внутрішній компас.

Після цього ми хотіли би представити вам кілька чарівних інструментів комунікації: емпатія, активне слухання й ненасильницьке спілкування.



КОРДОНИ

Те, що нам дуже допомагає запобігти виникненню стресових ситуацій у соцумі, — це стабільні особисті кордони.

Люди мають кілька типів кордонів. Наша шкіра — один із них. Є й інший кордон, який люди теж відчувають.

Це — кордон нашого особистого простору.

Простору, до якого ми не хочемо допускати інших людей, якщо тільки не запросили туди їх самі.

Припустимо, ви стоїте в черзі. Раптово ви почуваєте легкий дискомфорт. У вас виникає якесь неприємне відчуття в спині, хоча на тіло ніщо не впливає безпосередньо. Але 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 територію столу, торкається ноутбука або навіть чіпає за плече. Вам знайома така ситуація?

Ви почуваєте дискомфорт, тому що хтось вдерся у ваш особистий простір.

Ваші особисті кордони також є й на менш очевидному рівні.

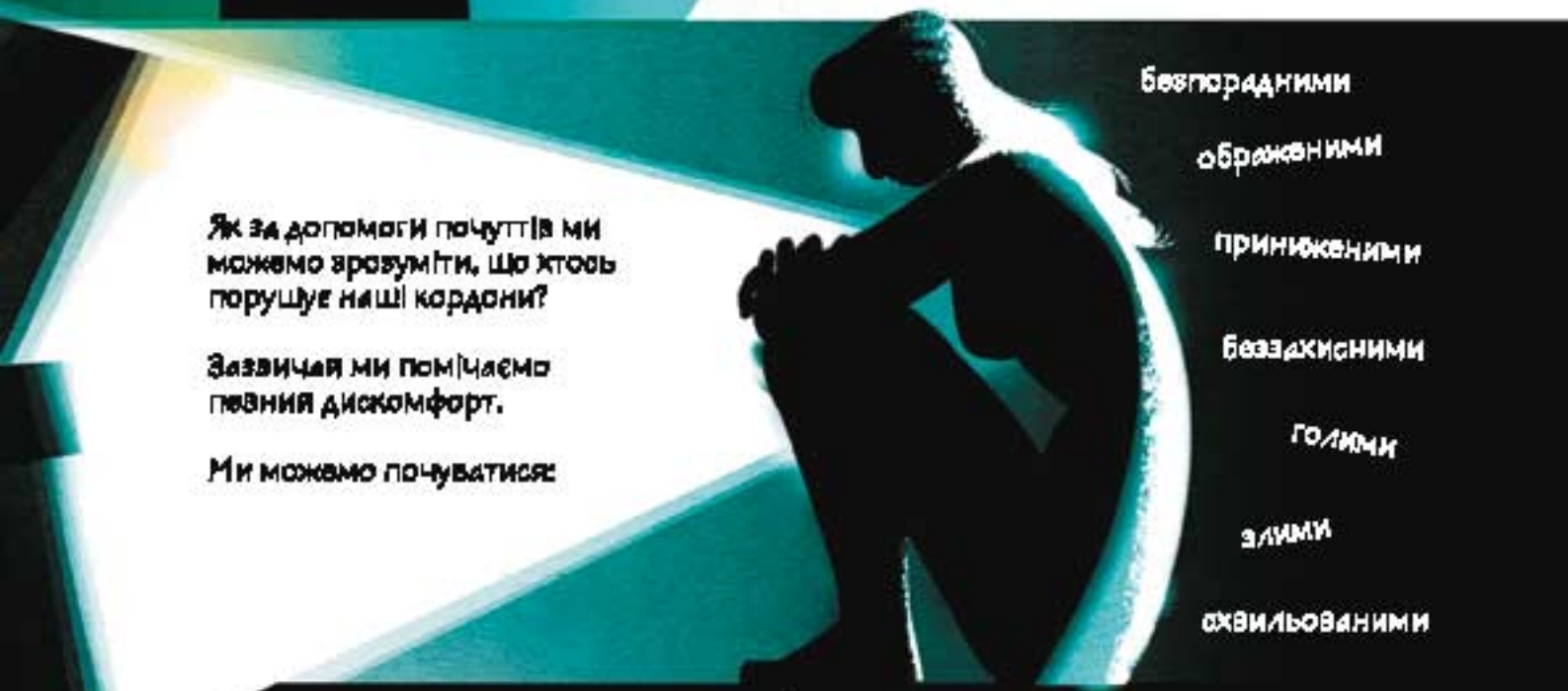
Будь-яка з цих взаємодій потенційно здатна порушити ваші особисті кордони.

У момент, коли це відбувається, ситуація може бути настільки стресовою, що ми навіть не розуміємо, що сталося. Ми усвідомлюємо це тільки потім.

Як за допомоги почуттів ми можемо зрозуміти, що хтось порушує наші кордони?

Зазвичай ми помічаємо певний дискомфорт.

Ми можемо почуватися:



безпорадними

ображеними

приниженими

беззахисними

голими

злими

схвильованими

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

Через це в їхніх кордонах можуть бути навіть дірки або дуже тонкі частини.

Дехто з нас взагалі не відчуває своїх кордонів. Якщо ви не відчуваєте своїх кордонів, у вас виникає почуття, що ви постійно мусите захищати себе від вторгнення інших.

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

Ви стаєте настільки пильними, що сприймаєте найдрібніші дії як вторгнення. Ви можете реагувати або агресивно, або зовсім відмовитися від соціального контакту.

Обидві реакції не сприяють процвітанню соціального життя.

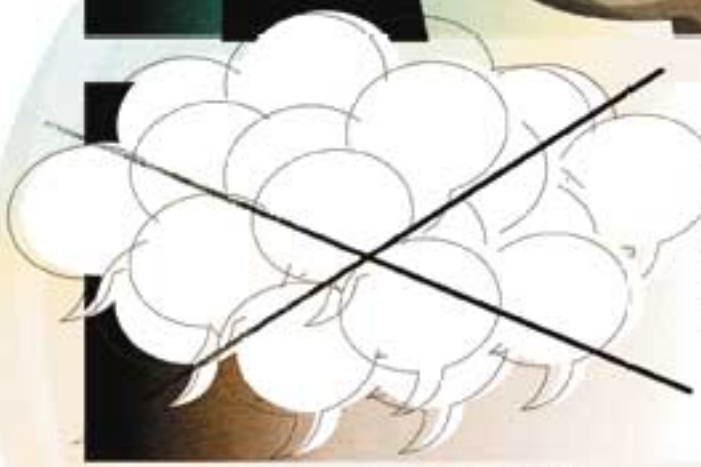
Стабільні кордони роблять нас впевненими й дають нам почуття безпеки.

Ми не намагаємося постійно захищати себе й нам не так просто заподіяти біль.

Якщо наші кордони стабільні, ми краще переносимо стресові ситуації.

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

Зі стабільними кордонами ми можемо сказати нашій матері: «Я ціную, що ти дбаєш про мене. Однак я маю намір вчинити так, як сама вважаю за потрібне».



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

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 свої кордони, насамперед, треба знати про них. Спробуйте таку вправу:

Візьміть червону нитку і зробіть на підлозі навколо себе 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.

Тепер спробуйте відчути, як би почувалась у своєму колі. У нього є відповідний розмір? Може, воно занадто велике або, навпаки, надто вузьке? Налаштуйте свої кордони відповідно до ваших потреб, поки не відчуєте себе в них добре.

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

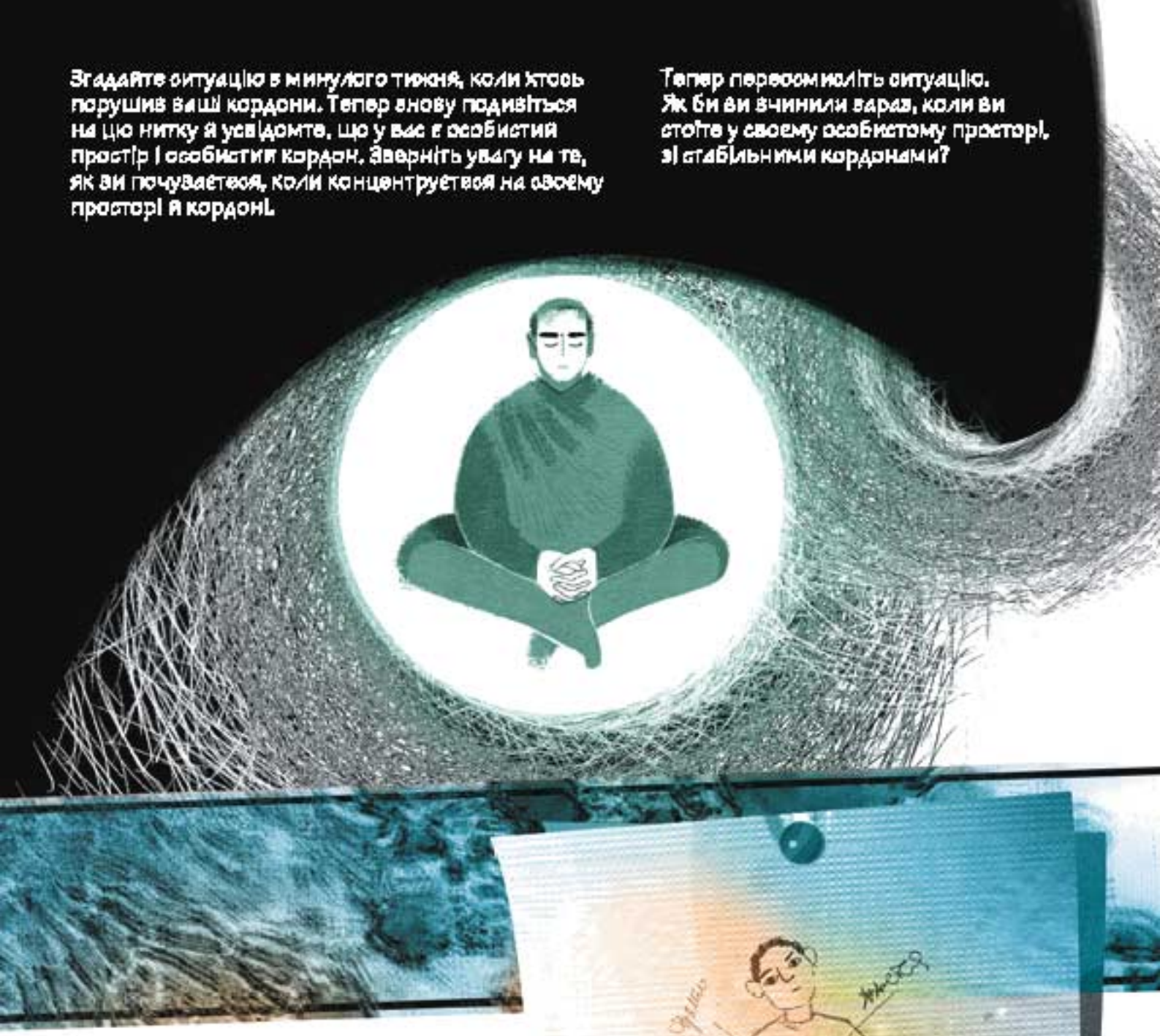
Побродіть очима вздовж нитки. Чи є на ваших кордонах ділянки, де вона здається товщою або тоншою, більш-менш стабільною?

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

Якщо ви помічаєте, що у вашому кордоні є дірки та слабкі ділянки, ви можете виправити їх. Просто визнайте, що ви зміцнюєте свій кордон на цих ділянках. Або ви можете взяти більше червоної нитки й подвоїти ваш кордон у потрібних місцях.

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

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



Після того, як ви досліджували свої кордони кілька хвилин, ви, можливо, зрозумієте, що ваші почуття змінилися під час виконання вправи.

Ця вправа показує, що ваше тіло є найважливішим інструментом у підтримці стабільних кордонів. Воно розповість вам про те, що для вас добре, а що — погано.

Спробуйте розпізнати ці почуття — вони підкажуть вам, що потрібно змінити, щоби поліпшити вашу ситуацію.

Звісно, бувають ситуації, коли нам доводиться присувати кордони ближче до себе, наприклад, якщо ми їдемо в автобусі.

Однак важливо це робити з усвідомленням того, що не інші люди зважують ваші кордони чи вторгаються у ваш простір, а ви самі їх регулюєте залежно від ситуації.

Виконання цієї вправи час від часу посилює ваше усвідомлення власних кордонів. Навіть у повсякденному житті має велике значення, чи відчуваєте ви свої кордони. Ви побачите, що чим краще ви обізнані щодо них, тим адекватніше і зваженіше ви реагуєте на потенційні порушення.

ВНУТРІШНІЙ КОМПАС

У кожному з нас є внутрішній компас. Кожного разу, коли нам треба ухвалити рішення, ми можемо подивитися на наш внутрішній компас. Він завжди покаже нам, чого хоче наше тіло. Він завжди знає, що дійсно добре для нас. Щоб уникнути стресу й підтримувати себе здоровим і щасливим, нам потрібно ним користуватися.

Однак це часто не спрацьовує...

Давайте уявимо ситуацію.

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

Чи можеш, будь ласка, відредагувати текст англійською, який я написала?

Але я так втомилася... Дуже хочу прогулятися чи просто повалятися на дивані...

Мій внутрішній компас кричить:

НІІІІІІІІ

Але ось я чую свою відповідь:

Так, звісно! Без питань!

Поки я правлю текст, починаю сильно злитися на колежанку. 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!

Так вона просто не поважає мій час і мої кордони!

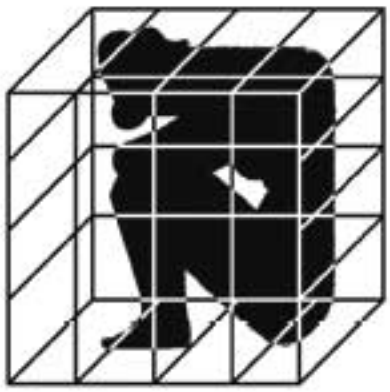
Насправді, вона просто використовує мене, як і всі інші.

Зрештою, я відправляю відредагований текст назад. Я не задоволена результатом, дуже надто втомилася й не можу працювати в повну силу. І я все ще почуваюся використаною та злою. Тож для наших взаємин я теж нічого корисного не зробила.

І, крім того, я завела себе в позицію жертви — найнебезпечніший стан для людини, яка хоче бути сильною, впевненою та незалежною особистістю.

Ви розумієте, що я робила? Я не змогла сказати «ні». А зараз я не можу взяти на себе відповідальність за свою невдатність сказати «ні». Я звинувачую свою колежанку в моєму неправильному рішенні. Я роблю її відповідальною за мою ситуацію й мої почуття.

Так я потрапляю в позицію жертви, де я — невинна й безпорадна, а відповідальність за мої страждання несуть інші.



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

Чому ж я кажу «так», навіть якщо розумію, що в результаті завдаю шкоди собі та своїм взаєминам з іншими людьми?

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

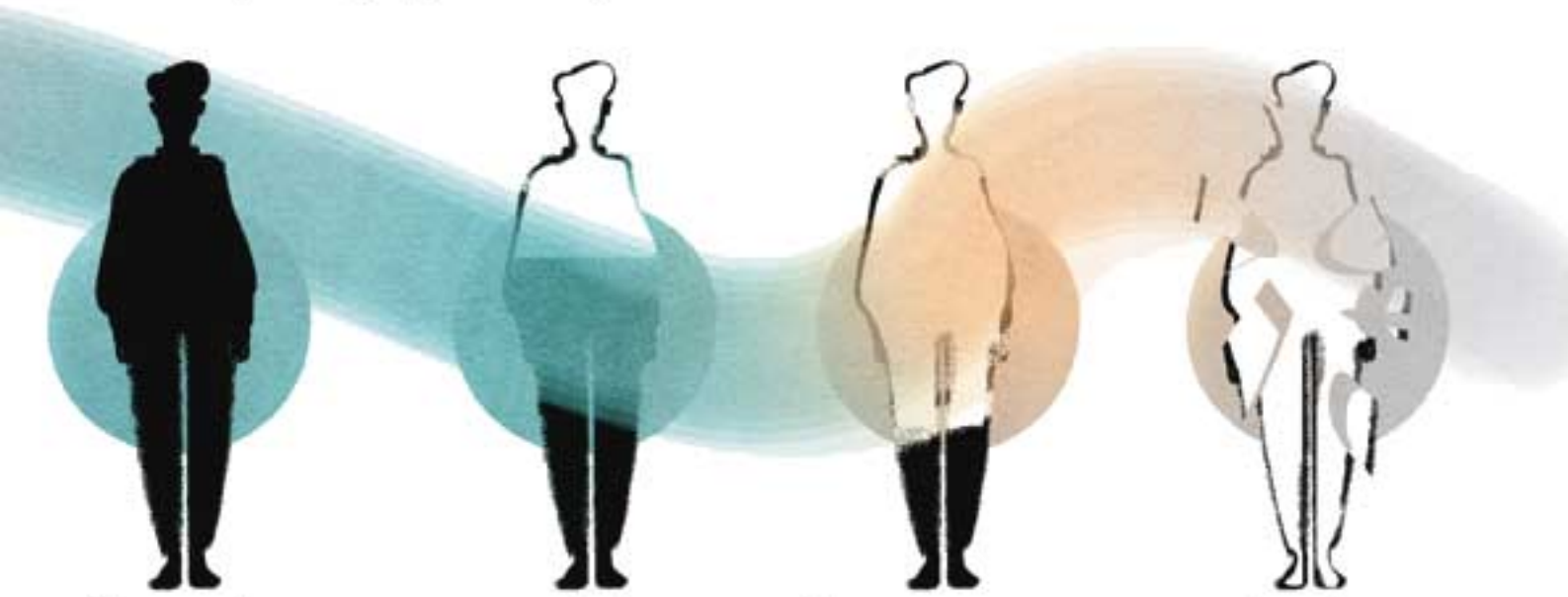
Звісно, готовність допомогти — благородна цінність. Однак підтримувати інших можна тільки доти, доки в тебе є на це сили. А щоби зберегти сили, щоби піклуватися про інших, — ви маєте піклуватися про себе. Вигорілий помічник потребує багато часу для відновлення сил, і в цей час він або вона не здатні 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 просто й далі робити ласку іншим.



Якщо ми відключаємо наш внутрішній компас, ми зазвичай нехтуємо потребою перезаряджати нашу батарейку з бажанням зберегти наші кордони.

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

Можливо, тому що я боюся сказати «ні».

Насправді, сказати «ні» нелегко. Іноді у відповідь люди зляться. Іноді люди розчаровуються. Звичайно, ми не хочемо злити чи розчаровувати інших людей. Однак здебільшого люди приймуть ваше «ні». У довгостроковій перспективі, вони, ймовірно, навіть будуть вас більше поважати.

І пам'ятайте, що ви можете допомогти їм краще, коли почуваєте себе добре й заряджені.

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

Адже я відмовляю іншій людині в тому, що вона хоче. Однак цей момент дозолі короткий. Це неприємно, це спричиняє певний стрес, але він не такий уже сильний і тривалий.

Але якщо ми подолаємо цей момент, то отримаємо велику свободу і стабілізуємо наші кордони. Полегшення, яке ви почуваєте, коли дослухаємся до свого компасу і сказали «ні», — того варте.

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».

Чим більше ви довіряєте компасу й діете згідно з ним, тим більше часу у вас буде на важливі для вас речі. У вас буде час на турботу про себе, час для друзів і сім'ї та у вас буде час і сили, щоби допомогти тим, хто дійсно цього потребує.

ЕМПАТІЯ

Емпатія — це шанобливе розуміння почуттів інших людей.

Замість того, щоби проявляти емпатію, у нас часто виникає сильне бажання дати пораду, втішити, висловити свою власну позицію або поділитися своїми почуттями.

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

Методи візуалізації показали, що нервова діяльність у нашому мозку, коли ми спостерігаємо, як інша людина болюче, і нервова діяльність, коли ми відчуваємо біль самі, — дуже схожі.

Тому ми здригаємось, коли бачимо, як хтось падає зі скейтборду, чи плачемо, коли у фільмі вмирає любий для обох собака. Це доводить, що для людей співпереживання — природне.

Емпатія передбачає вживання в становище іншої людини, розпізнавання її почуттів і утримання від осуду.

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

Здатність співпереживати швидко втрачається, коли ми відчуваємо, що з нами поводяться погано або принижують. Це було доведено експериментально й нейрофізіологічно.

Це логічно: 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 заспокоїти наші почуття.

Регулюючи нашу нервову систему, ми долаємо нашу активізацію. Це відкриває можливість прийняти чужу точку зору та встановити контакт із цією людиною. Це — основа емпатії.

Якщо ми хочемо проявити емпатію до іншої людини, набагато важливіше слухати зі співпереживанням, ніж говорити.

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

Слухати тільки вухами — це одне. Слухати розумом — це 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 збагнене лише розумом.

Не важливо, що ми говоримо в таких ситуаціях дітям, доки ми утримуємося від суджень.

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

На ситуацію вплинає зв'язок, а не слова.

Також рекомендуємо вам переглянути ролик «Емпатія і співчуття», за мотивами книг Брене Браун: https://www.youtube.com/watch?v=-F0nLEUlpLA

СЛУХАТИ

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

Є люди, які слухають тільки до того моменту, поки не подумають, що зрозуміли, що хоче сказати інша людина.

Хоча насправді, вони нічого не зрозуміли.

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

У нашому розумінні, усе це не означає слухати.

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

Для нас слухання вимагає повної уваги, співпереживання й терпіння.

Слухати — означає звертати увагу на когось, проте нічого не вимагаючи, не очікуючи й не засуджуючи.

Щоби практикувати активне слухання, ви маєте 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 вам треба буде розв'язати (увага).

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

Активне слухання — це майже чарівна навичка, адже вона зміцнює і того, хто говорить, і слухача.

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

Момо вміла слухати так, що в дурних людей раптом з'являлися дуже розумні думки. Це не тому що вона говорила або питала їх про щось, що змушувало думати. Ні, вона просто сиділа і слухала, з усією своєю увагою і співпереживанням. Погляд її великих темних очей несподівано пробуджував у людині думки, про які вона й не підозрювала, що вони були всередині неї.

А ось так психолог Карл Роджерс описав, як емпатія впливає на людей:

А ось так психолог Карл Роджерс описав, як емпатія впливає 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».

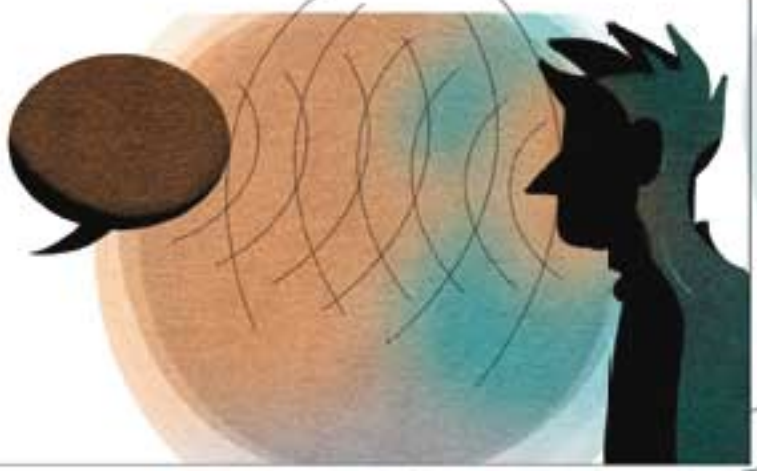
НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ (ННС)

Слухання й емпатія — інструменти, з якими ми щойно познайомилися, є ключовими складниками ненасильницького спілкування (ННС). Автором цієї техніки, розробленої для розв'язання конфліктів і поліпшення взаємин, є Маршалл Розенберг.

Деякі люди використовують ННС, щоб увійти в контакт із самим собою, інші — щоби створити більш глибокі особисті взаємини, а треті — для того, щоби вибудувати ефективні зв'язки на роботі або в політичній сфері. В усьому світі ННС використовується для врегулювання суперечок і конфліктів у різних сферах спільноти.

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

ННС — це процес, призначений для тих із нас, хто хотів би, щоб інші люди змінювались і реагували, але лише в тому випадку, якщо вони це роблять добровільно та зі співпереживанням.



Мета ННС — встановити взаємини, що ґрунтуватимуться на щирості й емпатії.

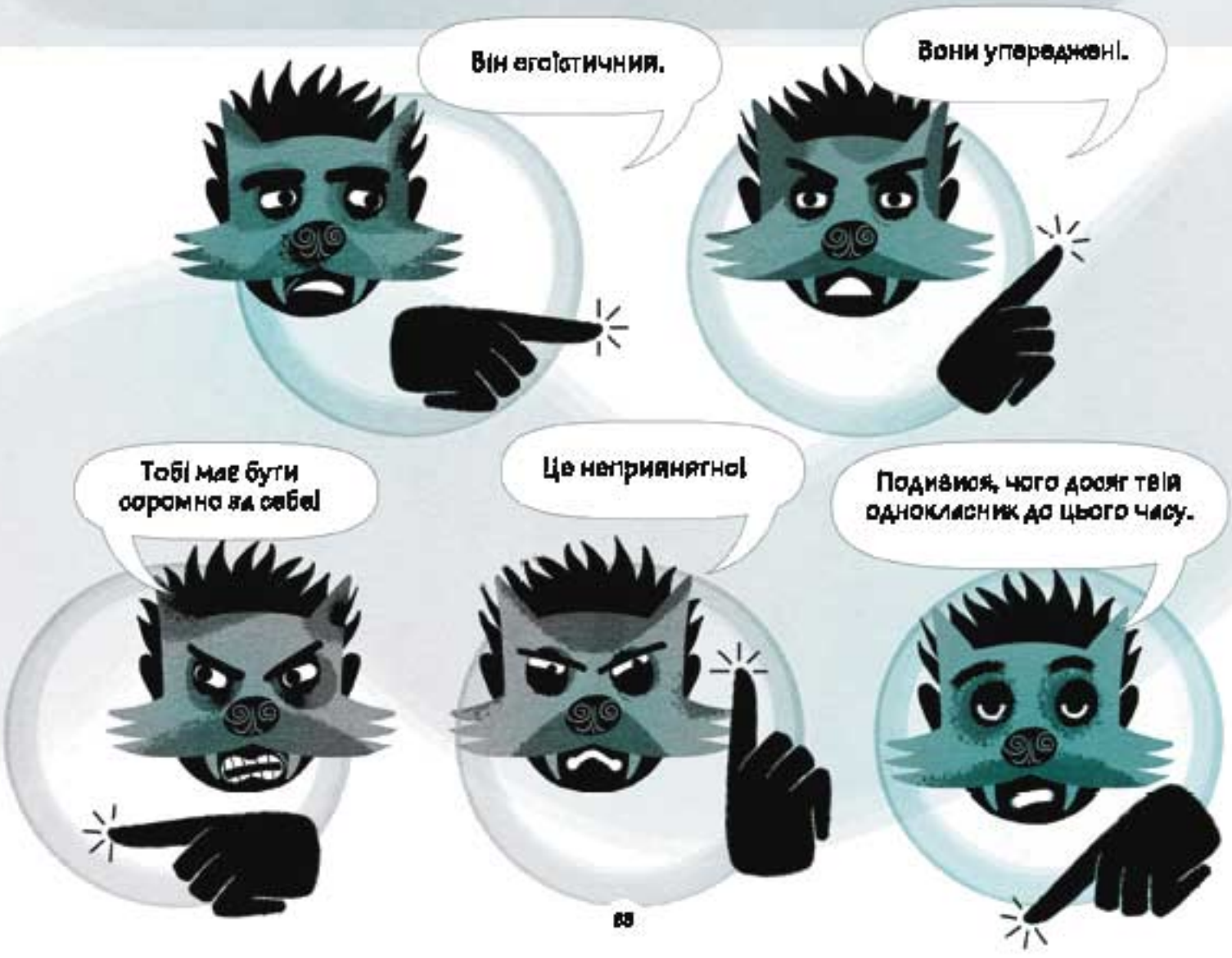
НЕНАСИЛЬНИЦЬКА МОВА (ВОВК І ЖИРАФА)

Нам притаманно віддавати і приймати із задоволенням і співпереживанням. Але з дитинства нам прищеплюють мову, яка нас віддаляє одне від одного, замість того, щоб об'єднувати. Ця мова створює ієрархію й дистанцію.

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

Головні особливості такої мови:

- Моралістичні судження
- Порівняння
- Перенесення відповідальності



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

Класифікація й судження сприяють насильству. Навіть якщо вони несуть «позитивний» характер.

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 «нужденна 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 і оцінюванні приховані наші емоції й потреби.

За допомогою суджень ми перекладаємо відповідальність за власні емоції й потреби на інших людей.

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

Подібною мовою ми переносимо нашу особисту відповідальність на інших.

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

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

Спілкування, що відчужує від життя, зміцнює як ієрархію, так і соціальну нерівність.

Чим більше людей навчають мислити в погляду моралістичних суджень, тим більше вони шукають відповідей не в собі, шукають зовнішніх авторитетів, щоби дізнатися, 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.

ОЧІКУВАННЯ ОБРАЗА
ВИМОГА МУСИШ
КРИТИКА ТРЕБА
ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ
ОЦІНЮВАННЯ

СПОСТЕРЕЖЕННЯ БЕЗ ОЦІНЮВАННЯ
ПОЧУТТЯ
ПОТРЕБА
ПРОХАННЯ

Коли ми маємо зв'язок із самими собою, нам не потрібна мова засудження і провини — ми можемо говорити мовою жирафи.

ЧОТИРИ КРОКИ ННС

Ненасильницьке спілкування (ННС) — це такий спосіб спілкування, який дає змогу висловлювати найскладніші почуття і водночас не виносити суджень або звинувачень. Натомість він спонукає нас зосередити нашу увагу на чотирьох чинниках:

СПОСТЕРЕЖЕННЯ БЕЗ ОЦІНЮВАННЯ

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

ПОЧУТТЯ

Як ми себе почуваємо щодо того, що спостерігаємо.

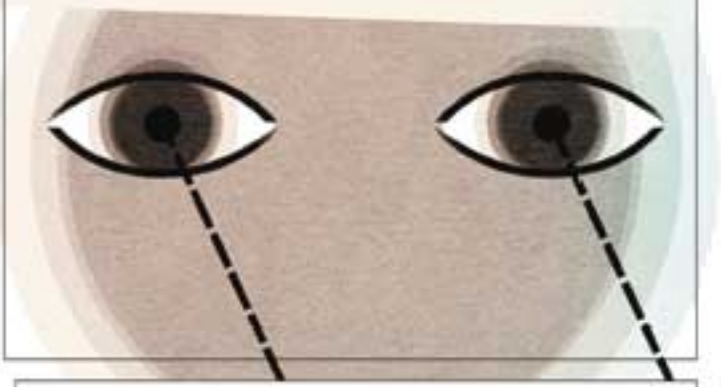
ПОТРЕБА

Потреби, які приховуються за нашими почуттями.

КОНКРЕТНЕ ПРОХАННЯ

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

Перший крок — це навчити безоціночне спостереження за ситуацією, яке створює рівні умови для всіх сторін. Що саме з того, що робить або говорить людина, впливає на нас?



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

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

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

Так ми створюємо рівні умови для всіх конфліктуючих сторін.

Коли ми встановлюємо рівновагу, це збільшує ймовірність врегулювання конфлікту. На відміну від того, якби ми почали діалог із суджень, які по суті містять у собі ієрархію та нерівність.

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

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

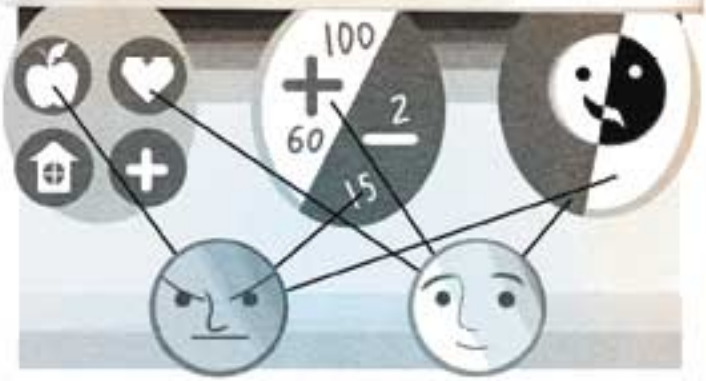
На другому етапі ми висловлюємо свої почуття, які викликає в нас ця дія: біль, страх, радість, веселощі, роздратування тощо?

Якщо ми висловлюємо свої щирі почуття, водночас не звинувачуючи іншу сторону конфлікту, ми дозволяємо собі бути вразливими. Це відкриває простір для зв'язку, емпатії та розуміння, а також допомагає розв'язувати конфлікти.

Важливо відрізняти висловлення справжніх почуттів від слів і виразів, що описують думки, оцінювання й інтерпретації.

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

Наші почуття — наслідок нашого сприйняття того, що говорять і роблять інші, в поєднанні з нашими власними потребами й очікуваннями в цей момент.



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

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

Якщо ми приймаємо на себе відповідальність за те, що ми самі створюємо наші почуття, ми значно більше готові до подолання конфліктів, ніж якби ми подавали себе невинними жертвами і звинувачували інших у своїх почуттях. Це одна з найсерйозніших перешкод на шляху до врегулювання конфліктів.

На третьому етапі, ми говоримо про те, які потреби пов'язані з тими почуттями, які ми визначили.

Ми звикли приховувати наші потреби у вигляді звинувачень. Наприклад, фраза: «Ти любиш свою роботу більше за мене!», приховує в собі нашу потребу в близькості. Але якщо ви висловлюєте її в такий спосіб, ваш партнер швидше почує критику і стане захищати себе, ніж поставиться до вас з емпатією та відкритістю до обговорення.

Якщо ми припинимо розповідати іншій людині, що з нею не так, а натомість почнемо озвучувати, чого потребуємо ми самі, — шанси задовольнити потреби всіх конфліктуючих сторін різко зростають.

Коли ми пояснюємо, яка потреба прихована за нашими почуттями, ми значно підвищуємо свої шанси на те, що інша людина поставиться до нас із розумінням.

Ми не можемо очікувати, що інші допомагуть нам задовольнити наші потреби, якщо ми ніколи не висловлювали їх прямо.

У світі, де нас суворо засуджують за визначення й розкриття наших потреб, це може бути дуже страшно. Особливо для жінок, яких соціум вчить ігнорувати свої власні потреби заради турботи про 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 (тобто час від часу вони виникають у всіх людей), то стратегії їх задоволення більше залежать від ваших особистих уподобань.

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 — обіймати партнера.

Однак немає єдиної стратегії для задоволення тієї чи іншої потреби — кожна може бути задоволена різними шляхами.

Дуже важливо розуміти, що можуть бути різні стратегії для задоволення однієї й тієї ж потреби.

Наприклад, якщо вашого партнера немає поруч, ви можете потискати свого кота, щоби заповнити 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. Якщо його немає поруч, або ж він не в настрої для обіймів, у нас виникає проблема, яка, цілком імовірно, перетече в конфлікт.

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

РЕМАРКА: ТРИ ЕТАПИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Етап 1: «Емоційне рабство»

Якщо ми переконані, що несемо відповідальність за почуття інших людей, ми вважаємо, що мусимо робити все можливе для благополуччя оточення.

Коли ми почуваємо себе зобов'язаними піклуватися про їхнє щастя, це обходиться нам дуже дорого. Ми навіть можемо почувати себе немов ув'язненими в тюрмі.

І тоді найближчі люди можуть стати важким тягарем.

Якщо ми бачимо, що наша свобода обмежується, і ми звинувачуємо в цьому наш обов'язок перед партнером або сім'єю, то, ймовірно, ми:

Говоримо вовчою мовою.

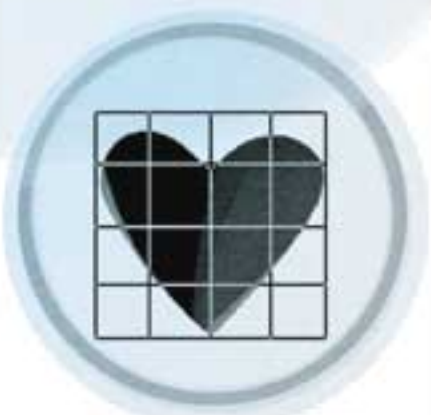
Мислимо в рамках морального судження.

Ми не беремо на себе відповідальність за наші власні почуття й думки...

...але звинувачуємо інших у наших неприємних почуттях.

Найімовірніше, ми не будемо слухати іншу людину, оскільки вже думаємо, як розв'язати проблему.

І ми діємо через почуття провини, страху чи сорому, а не з відкритого серця й не з власної волі.



Словом, ми шкодимо собі, шкодимо іншій людині, створюємо дисбаланс у наших взаєминах і загалом не вирішуємо проблему здоровим способом.

Етап 2: «Бунт»

Ми сердимося та більше не хочемо нести відповідальність за почуття інших людей.

Ми також починаємо розуміти свої власні потреби.

У нас з'являється фрустрація, спрямована на близьких, і водночас ми почуваємо провину й сором перед ними.

Етап 3: «Емоційне звільнення»

Якщо нам вдасться не відступити назад і не відбирати відповідальність в інших, ми зможемо досягти 3-ої стадії: «Емоційне звільнення».

Ми приймаємо на себе повну відповідальність за наші власні почуття, наміри й дії, але не за інших.

На цьому етапі 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.

А тому наші дії приносять задоволення як нам, так і тим, на кого спрямовані наші зусилля.

Емоційне звільнення передбачає чітке викладення того, що ми потребуємо. Водночас до наших інтересів також входить турбота про те, щоби потреби інших людей були задоволені.

ПРОХАННЯ

Четвертий і останній крок — прохання. Ми просимо людину про конкретні дії.

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

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

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.

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

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

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 відкритим 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:

Михайло, коли я бачу два жмутки брудних шкарпеток під журнальним столиком і ще три поруч із телевізором, я почуваю роздратування, оскільки мені треба 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 висловів.

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

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

Коли ми проводимо надзвичайну емпатію, ми намагаємося вгадати почуття й потреби іншої людини.

Якщо наша здогадка не відповідає почуттям іншої людини — нічого страшного. У цьому випадку ми, найімовірніше, почуємо у відповідь «ні» й далі вгадуватимо.

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

Надзвичайна емпатія спрямовує увагу іншої людини всередину себе й мотивує її/його врозуміти свої почуття та потреби.

Це уповільнює конфлікт і створює простір для зв'язку.

Чим частіше ви її застосовуєте, тим більше вона розкриває свої чарівні заспокійливі властивості, що вирішують конфлікти.

Давайте розглянемо приклад із книги Маршалла Розенберга:

Уявіть собі, що мати приходить до нас і каже:

Ми можемо відобразити її почуття й потреби, сказавши:

Таке перефразування часто спонукає людину заглянути всередину себе.

Якщо ми правильно висловили її твердження, мати може налагодити контакт з іншими своїми почуттями:

У якості слухача ми можемо й далі фокусуватися на висловлених почуттях і потребах і запитати, наприклад:

Якщо мати й далі знаходить у наших словах розуміння, вона може поглибитись у свої почуття і сказати:

Ми й далі залишаємось у контакті з почуттями й потребами, які були висловлені:

Ми продовжуємо в тому ж дусі, поки вона не вичерпає всі 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, щоб особи, з якими ми спілкуємося, були знайомі з ННС або навіть мотивовані співпереживати нам.

Якщо ми дотримуємося принципів ННС, якщо ми мотивовані виключно тим, щоби давати та приймати зі співпереживанням, а також робити все, що в наших силах, щоб дати зрозуміти іншим, що це наш єдиний мотив, — вони приєднаються до нас у цьому процесі. І, як наслідок, ми зможемо спілкуватись одне з одним зі співпереживанням.

ДІАЛОГ

Тепер, наприкінці нашого шляху, ми повертаємося до вагальної теми: від конфлікту до діалогу. У соціумі 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 своїй власній думці.

ВІДКРИТІСТЬ

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

Дотримання певної процедури або рішення, яке ви хочете просувати, 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 процесі відкритих переговорів сторони конфлікту в якийсь момент починають розглядати одне одного не лише як ворога, а і просто як людину.

Отже, вони починають дивитися на іншу сторону конфлікту з іншої точки зору.

Часто саме такі зміни у відносинах і визначають результат діалогу.

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

СЛУХАТИ, ЩОБИ ВЧИТИСЯ

Коли ми слухаємо, щоби вчитися, то переважно хочемо дізнатися, що думає і як почувається інша людина, а також чому вона так думає й почувається. Ми хочемо зрозуміти:

Ми хочемо дізнатися про невдоволені потреби й мотиви, які стоять за словами іншої людини.

Використовуючи принцип «слухати, щоби вчитися», орієнтуйтеся на таке питання:

В опануванні методики «слухати, щоби вчитися» допомагають три такі прийоми:

- Озвучити, що ви зрозуміли зі слів співрозмовника.
- Попросити про роз'яснення, уточнення.
- 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 суперника? Їм тяжко слухати.

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

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

І все це сприймуть всерйоз.

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

Ваш підхід до слухання — це двигун, який трансформує конфлікт.

Коли ви дійсно слухаєте співрозмовника, ви уповільнюєте процес, а не починаєте відразу парирувати думками й запереченнями.

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 діалогу.

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

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

Ви дозволяєте йому / їй відкрито говорити про те, як він / вона прийшли до тієї чи іншої точки зору.

Ви довволяєте собі й іншій людині змінитися.

Прийняття цих пунктів сприяє діалогу, інакше у вас не так багато ефективних інструментів для розв'язання конфлікту.

У геополітичних конфліктах сторони часто вважають, що вони можуть перемогти опонента значно легше, ніж це є насправді.

Вони схильні недооцінювати можливості іншої сторони.

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

Однак ціна, яку платять за розв'язання конфлікту силою, значно вища за ціну діалогу.

Здебільшого ви не можете примусити свого партнера діалогу до будь-чого без серйозних наслідків.

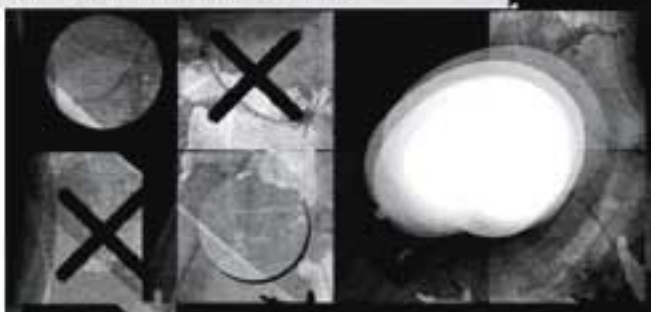
ЩИРІСТЬ

Щирість (автентичність) — це 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.



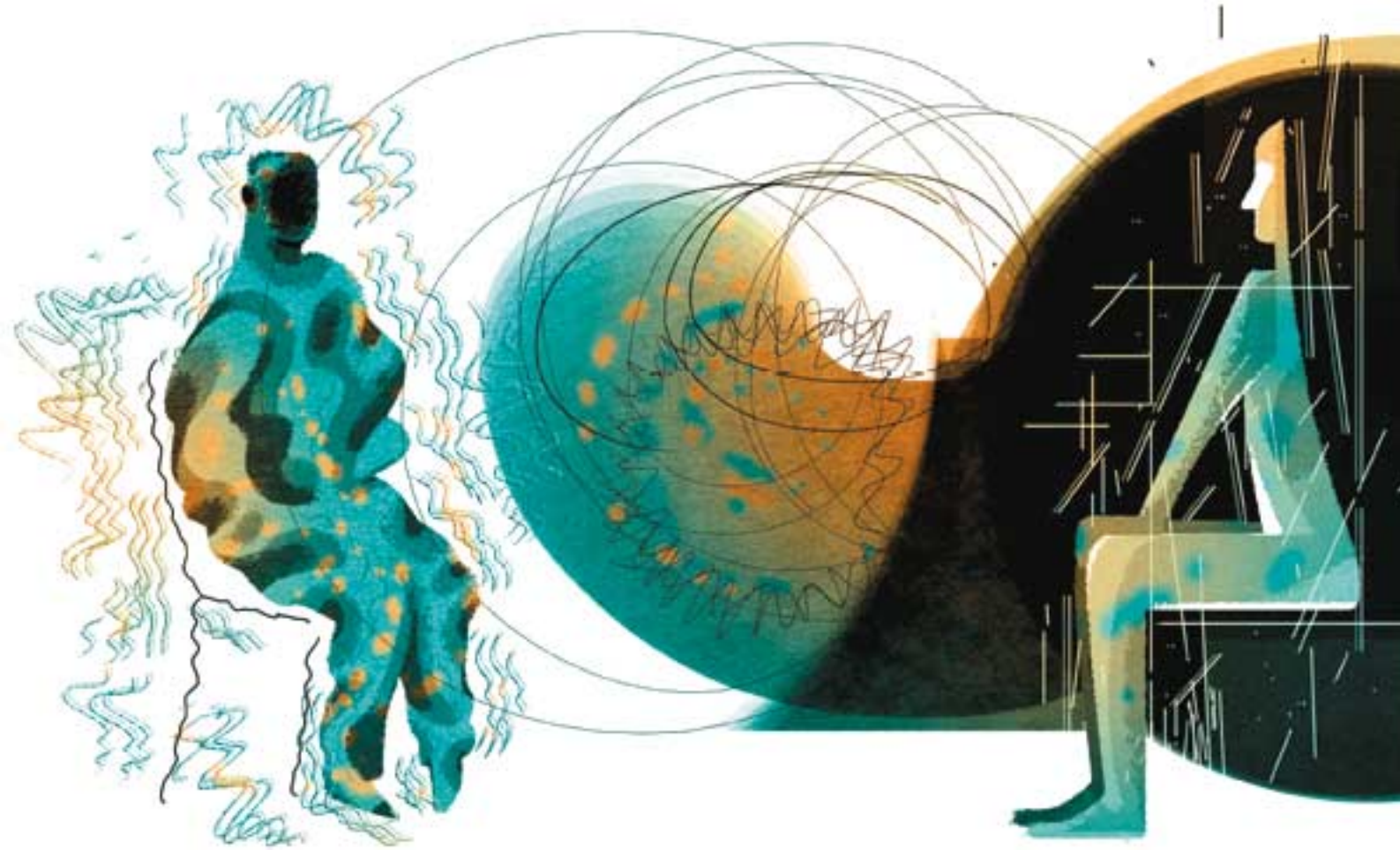
Вирішальне значення має, чи вважаєте ви твердження іншої сторони конфлікту щирими, або ж припускаєте, що вони використовують кожен аргумент виключно стратегічно.

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, коли сприйняття слів співрозмовника сильно залежить від мови тіла й розмовної ситуації, такі переконання можуть похитнутись.

Можливо, інша людина використовує свої аргументи не лише тактично і стратегічно, але й дійсно так себе почуває?



Це може призвести до моменту спонтанної щирості, коли сторони хоча би на мить впевнені: ваш співрозмовник говорить із вами відверто й не керується прихованою стратегією.

Це забезпечує мінімальний рівень довіри.

Тільки тоді відкривається шлях для свідомого осмислення та трансформації точки зору.

РОЗУМІННЯ МОТИВІВ ОДНЕ ОДНОГО

Тут важливо підкреслити: розуміння не означає згоди.

Часто сторони конфлікту побоюються, що, вислухавши і зрозумівши причини вчинків одне одного, вони схвалять ці дії.

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

Ми не маємо сприймати слухання як схвалення проблемної поведінки.

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

У процесі діалогу ви маєте чітко позначити цю різницю.

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

Розуміння — це когнітивне усвідомлення мотивацій людини.

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

Це означає, що є зрозумілі причини, через які людина або група вирішили обрати силу.

У діалозі ми хочемо дізнатися про ці причини, а також потреби, що стоять за позицією.

Розуміння інтересів і потреб іншої сторони — ключові елементи для довгострокового 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 жертвою насильства.

Іноді люди виправдовують свої згубні вчинки, посилаючись на те, що вони керувалися благими намірами.

МАКС ВЕБЕР

ФІЛОСОФ

Не можна узаконити свою деструктивну поведінку тим аргументом, що вона мала найкращі наміри.

Благі наміри не захищають вас від відповідальності за наслідки. Навпаки, кожному треба прораховувати результати своїх дій наперед.

Учасники діалогу мусять зіштовхнутися з невідповідністю між своїми намірами та наслідками своїх дій.

ПОВСЯКДЕННИЙ ДІАЛОГ

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

Однак він також може слугувати для розв'язання розбіжностей на всіх рівнях: у сім'ї, у дружніх взаєминах, 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 більше конфліктів усередині групи або спільноти, тим важче їм справлятися з труднощами ззовні.

Якщо ті, хто раніше не довіряв одне одному чи ворогував між собою, досягнуть більшої довіри й порозуміння за допомогою діалогу, це зробить їх сильнішими в боротьбі із соціальною та політичною несправедливістю.

На будь-якому рівні в будь-якій ситуації цілі діалогу такі:
– домогтися визнання та примирення;
– подолати ізоляцію;
– створити більш мирне майбутнє.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПАРТНЕРСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ

LIBERECO – Partnership for Human Rights

«LIBERECO – Partnership for Human Rights» — правозахисна організація, що з 2008 року тісно співпрацює з білоруськими та українськими партнерськими організаціями. Ми надаємо підтримку жертвам порушень прав людини. Людям, що зазнали переслідувань за свою позицію у громадянському суспільстві, за участь у політичному житті країни, а також жертвам війни та насильства. Ми надаємо інформацію про порушення прав людини, пропонуємо освіту в області прав людини, надаємо гуманітарну допомогу, а також сприяємо діалогу та обміну досвідом між активістами громадянського суспільства різних країн. «Libereco» визнана некомерційним об'єднанням у Німеччині, Швейцарії та Нідерландах.

«Восток-SOS»

«Восток-SOS» у 2014-му році заснували активісти луганського Правозахисного центру «Поступ», кримського Правозахисного центру «Діа» та Громадського сектору луганського євромайдану.

Місією «Восток-SOS» є допомога постраждалим від збройного конфлікту, а також сприяння демократичним трансформаціям і затвердженню цінностей прав людини в Україні.

Ми були однією з перших волонтерських ініціатив, активісти якої надавали допомогу постраждалим від воєнної агресії на сході країни та в Криму: допомагали з пошуком житла, виїздом з уже окупованих територій, пошуком, звільненням і реабілітацією жертв викрадень, надавали психологічну допомогу. Ми збирали й розподіляли гуманітарну допомогу для переселенців у Києві, а також доставляли гуманітарні вантажі до прифронтових населених пунктів.

Усе це ми й далі робимо зараз, також займаючись адвокацією питань, важливих для людей, що постраждали внаслідок збройного конфлікту.

СПИСОК МАТЕРІАЛІВ

ЛІТЕРАТУРА:

Ван Дер Колк, Бессел: Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Киев: «Форс Україна», 2020.

Левин, Питер А.: Пробуждение тигра — исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / «Корвет», 2014.

Розенберг, Маршалл: Язык жизни. Ненасильственное общение / Киев: «София», 2016.

Розенберг, Стэнли: Блуждающий нерв. Руководство по избавлению от тревоги и восстановлению нервной системы / Москва: «Эксмо», 2021.

Порджес, Стивен; Дана, Деб: Клиническое применение поливагальной теории. Формирование поливагально-обоснованной терапии / Киев: «МультиМетод», 2021.

Фопель, Клаус: Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / Москва: «Генезис», 2010.

Копытин, Александр: Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / Москва : «Когито-Центр», 2014.

ВІДЕОРОЛИКИ:

Chimamanda Ngozi Adichie:
«The danger of a single story», TED global 2009: / https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story/transcript

«Эмпатия и сочувствие»:
https://www.youtube.com/watch?v=-F0nLEUIpL4

«Чай и согласие»:
https://www.youtube.com/watch?v=o3YIsoVKfMw

Вправа «Дихання по квадрату»:
https://www.youtube.com/watch?v=d2InOULsa8U

Вправа «Метелик»:
https://www.youtube.com/watch?v=LAJUyNZX7ng

Вправа «Ключ Хасая Алієва»:
https://www.youtube.com/watch?v=wL-k-0OP2LM

НОТАТКИ

•ЗМІСТ•

- ЯК ВИ МОЖЕТЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЮ КНИГУ 5
- ВІД КОНФЛІКТУ ДО ДІАЛОГУ 6

- СТРЕС І КОНФЛІКТ – ДВА БЛИЗЬКИХ РОДИЧА 12
  - Що таке стрес? 15
    - Як ми можемо допомогти нашій системі впоратися зі стресом? 16

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

- ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА 46
  - = Відбиток минулої ситуації перевантаження 47
  - Можливі симптоми 50
    - Коли людина застрягла в події 50
    - Коли внутрішній перемикач на «Увімк» 53
    - Коли внутрішній перемикач на «Вимк» 55
  - Відновлення після психологічної травми 57

- СПІЛКУВАННЯ 63
  - Кордони 64
  - Внутрішній компас 72
  - Емпатія 76
  - Слухати 78
  - Ненасильницьке спілкування 82

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

- ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПАРТНЕРСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ 114
- СПИСОК МАТЕРІАЛІВ 116

ВІД КОНФЛІКТУ ДО ДІАЛОГУ

Книга про те,
як знизити стрес, зрозуміти травму
й опанувати ненасильницьке спілкування

Текст *Імке Гансен*

Художнє оформлення *Софія Рунова*

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

Переклад та редагування *Юлія Красильникова*

Libereco
Partnership for Human Rights

ВОСТОК SOS

Підписано до друку 6.04. 2021 р.
Формат 64 x 90 / 8 . Ум. друк. арк. 8,0.
Друк офсетний. Наклад 1000 прим.

Надруковано Фамільна друкарня huss
вул. Шахтарська, 5, м. Київ, 04074.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3165 від 14.04.08р.
тел. +38 (044) 587 98 53 www.huss.com.ua
E-maiL:info@huss.com.ua

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