

НАДИХАЮЧІ ТЕКСТИ ДЛЯ АКТИВНИХ ЖІНОК

• Авторки •
Кароліна Бушкевіч, Наталія Сарата, Барбара Творек

• Підготувала і впорядкувала до друку •
Юстина Шиманська

• Переклад •
Василь Хім'як

• Графічний дизайн •
Інна Палько

Видавництво:
Асоціація «Етнографічна майстерня» ім. Вітольда Диновського
вул. Варецька 4/6, 00-040 Варшава

https://bit.ly/32tFlhQ
pracownia@etnograficzna.pl
http://surl.li/atpet

Видання безкоштовне

«Фокус на активістку. Надихаючі тексти для активних жінок» доступний за ліцензією Creative Commons «Позначення авторства – некомерційне використання 4.0 International» (CC BY-NC 4.0). Певні права захищені за Кароліною Бушкевич, Наталією Саратою, Барбарою Творек та Асоціацією «Етнографічна Майстерня». Твір створено в рамках проєкту «Я – активістка. Семінар підтримки для активісток неурядових організацій та неформальних рухів», який проводить Асоціація «Етнографічна Майстерня» за кошти Польсько-Американського Фонду Свободи. Будь-яке використання вмісту дозволено – за умови збереження цієї інформації, включаючи інформацію про використану ліцензію, правовласників та про проєкт «Я – активістка. Семінар підтримки для активісток неурядових організацій та неформальних рухів».

Зміст ліцензії доступний на веб-сайті https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl

RiTA Przemiany w regionie
Stowarzyszenie Pracownia Etnograficzna
Молодіжна Федерація Європейських Ініціатив



Фокус на активістку:

надихаючі тексти
для активних жінок



ЗМІСТ

1. Вступ 5

Кароліна Бушкєвіч 7

2. Від внутрішнього критика до внутрішнього помічника 8
3. Хочете розвиватися? Не виходьте далеко поза зону вашого комфорту 11
4. Про що хоче подбати твій гнів? 16
5. Що таке самоспівчуття і як його в собі розвивати? 23
6. Звідки така втома? Куди поділась моя енергія? Кілька слів про управління власною енергією 27

Бася Творек 30

7. Піклування про себе – посібник повстанця 31
8. Про втому... тобто, коли сказати собі: «стоп!», а коли потрібно мобілізувати себе 33
9. Медитація в добу електро ... або як це робиться сьогодні і що з цього можна отримати 35
10. Де живуть емоції? 38
11. Як встановлювати межі з любов'ю, тобто повідомлення від я 40
12. Підготуйся до змін (міні довідник) 42
13. Швидке відновлення (міні довідник) 43

Наталія Сарата 44

14. Телефонує вигорання до організації або 6 причин, чому самодопомога в активізмі не працює 45
15. Нехай вони побачать наші кранці або про вигорання та стан перманентної мобілізації 48
16. Ми всі як вигорілі активістки або про вплив стресу та спільноти 51
17. Боротьба з мережами або про те, що коли ми ділимось, то воно додає, а не забирає 54
18. Недостатньо добра, самонадіяна діячка-самозванка. Чи ні? 56

ВСТУП

Шановні читачки,

Це видання розраховане насамперед для активісток та волонтерок, які працюють у неурядових організаціях та неформальних рухах, які відчувають, що їх торкнулася проблема професійного та емоційного вигорання. Поряд із серією з семи відеофільмів, які можна знайти на нашому веб-сайті **(etnograficzna.pl/projekty/ja-aktywistka)**, вона доповнює серію онлайн-зустрічей під назвою «Фокус на активістку. Зустрічі про емоційне вигорання для активних жінок», яка відбулася у вересні 2021 року. Усе це створено в рамках проєкту «Я – активістка. Семінар підтримки для активісток неурядових організацій та неформальних рухів», організований Асоціацією «Етнографічна майстерня» з Варшави у співпраці з Молодіжним фондом європейських ініціатив з Житомира. Однак цю публікацію можна читати й надихатися нею незалежно від онлайн-зустрічей та решти частин проєкту.

Тексти, які ви знайдете в даній публікації, створені та надані польськими авторками, які професійно займаються професійним та емоційним вигоранням, активістською роботою, питаннями піклування про себе, управління власною енергією, практикою йоги та усвідомленістю (*mindfulness*). Свою точку зору на проблеми, які стосуються багатьох із нас, представили Кароліна Бушкєвіч, Бася Творек і Наталія Сарата – психологиня, йогиня і активістка. Ми переклали їхні голоси українською, щоб поділитися нашим досвідом та думками, пов'язаними з широко зрозумілим вигоранням, і представити можливі шляхи боротьби з ним, а також, щоб запросити вас до ширшої дискусії на цю тему. Як представниці третього сектору, ми з власного досвіду знаємо, наскільки поширеною є проблема вигорання та активістської втоми, і водночас, як і надалі мало місця приділяється їм в дискусіях про активізм та волонтерство.

• Чому саме вигорання? •

Вигорання та втома серед працівників третього сектору це явище, про яке почали говорити відносно недавно, хоча це проблема, яка стосується з часом майже кожної організації. Відхід від активізму часто розглядається крізь призму індивідуальних рішень, однак вони становлять реальну системну проблему. У дослідженні, ініційованому польським омбудсменом у співпраці з Університетом SWPS, Фондом Stabilo та порталом NGO.pl, виявилося, що аж 43% працівників неурядових організацій або неформальних рухів відчувають сильний або надзвичайний стрес, половина дуже або вкрай втомлена, а цілих 38% відчуває себе вигорілим (*Звіт про дослідження «Виклики та загрози роботи в ЖУО та неформальних суспільних рухах»*). Причому лише від 7 до 9% респондентів впевнені, що в їхніх організаціях чи рухах розроблені допоміжні процедури підтримки. У той же час активісти відчувають задоволення від того,

що вони роблять (72%) і вважають, що їхня робота має сенс (71%). Як пише Беата Харицька у звіті Асоціації «Кльон/ Явор»: «Ми спостерігаємо скорочення «реальної» бази членів НУО та волонтерів. Поки формально нічого не змінюється, адже у списку середньостатистичної асоціації фігурує стільки ж осіб, скільки було три роки тому, але в організації активна вже не половина, а лише кожен третій» (*Звіт «Стан неурядових організацій»*). Отже, ви бачите, що віри в сенс роботи активістів та ентузіазму недостатньо, щоб залишити працівників третього сектору та запобігти вигоранню.

• Чому наша публікація орієнтована, переважно, на жінок? •

Як дослідження, так і наш досвід показують, що проблема вигорання в третьому секторі є гендерною – згідно з дослідженнями, майже 60% осіб, зайнятих в неурядових організаціях в Польщі, – жінки. Є організації, в яких жінки, в середньому, складають більше половини усіх членів чи складу правління – так, наприклад, є в організаціях, які займаються освітою та вихованням. Хоча наразі немає подібних досліджень про недержавний сектор в Україні, наш досвід роботи з українськими партнерами показує, що ситуація може бути схожою. Крім того, становище жінок, які працюють в українському третьому секторі, може бути ще складнішим через ще більш нестабільне фінансування, а це означає, що залучення до громадської діяльності пов'язане з більшим тягарем. Як у Польщі, так і в Україні активісткам також не допомагає стереотипне сприйняття соціальної ролі жінки, через що їхня робота менше зауважується та оцінюється. Жінки частіше за чоловіків виконують неоплачувану роботу в організаціях, одночасно піклуючись про сім'ю, а іноді й працюють повний робочий день. Зокрема, матері маленьких дітей часто не мають можливості займатися публічною сферою через величезну кількість домашніх справ та стереотипи, що їх оточують (як зазначено, наприклад, у доповіді про гендерну рівність у Європейському Союзі 2021). Це все проблеми, які тільки починають звучати в контексті роботи у третьому секторі. Сподіваємося, що наша ініціатива стане лише вступом до глибокої дискусії на цю важливу тему в наших колах та організаціях, а також до змін, які можуть відбутися в кожній з нас. У цій публікації ми обговорюємо як питання індивідуального піклування про себе як виду опору, так і пропонуємо ширший, системний погляд на вигорання.

Запрошуємо до читання!



Кароліна Бушкєвіч

Психологиня, акредитований коуч (ACC ICF) і тренерка. Працює переважно з жінками, які замість того, щоб турбуватися про те, що думають про них інші, хочуть нарешті прийняти себе такими, якими вони є, дозволяють собі бути недосконалими і відчувати себе добре. Вона вчить вас піклуватися про себе, бути ніжною до себе, бути самоспівчутливою і формувати здорову самооцінку. Закінчила, серед іншого, психологію в Університеті SWPS у Варшаві та Школу тренерів групи TROP. У своїй роботі вона найчастіше використовує NVC (Ненасильницьке спілкування) і підхід самоспівчуття (self-compassion). У вільний час займається йогою, читає кілька книг одночасно, бере участь у незліченних курсах і тренінгах, подорожує Польщею та Європою або просто лежить у гамаку чи на траві й відпочиває.

ВІД ВНУТРІШНЬОГО КРИТИКА ДО ВНУТРІШНЬОГО ПОМІЧНИКА

Раніше я вчилася замовчувати його, ігнорувати і навіть висміювати. Деякі хотіли б, щоб він зник. Раз і назавжди. Йдеться про внутрішнього критика, тобто про той внутрішній голос, який коментує майже кожен Ваш крок у важливі моменти, говорить, що Ви могли б зробити краще, а іноді (або навіть часто) заважає Вам діяти, коли Ви хочете зробити щось нове.

А що якби прислухатися до цього голосу, а не боротися з ним?

Я розповім Вам, як це зробити, використовуючи припущення підходу, який я все частіше використовую в коучингу. Я маю на увазі SWR, або Систему внутрішньої родини, також відому під абревіатурою IFS – від англійської Internal Family System.

Цей метод, розроблений Річардом Шварцем. Він базується на припущенні, що наша особистість складається з багатьох субособистостей, які також називаються частинами. Можливо, у Вас є лякаюча частина, зволікаюча частина (або відкладаюча справи на потім), частина, яка намагається догодити іншим, або та, яка захищає себе від критики. Це лише кілька прикладів. У Вас, звичайно, набагато більше цих частин.

> *Внутрішній критик не є твоїм ворогом*
>
> • Юн Кан Чан •
>
> *Внутрішній критик – це твоя частка, якій потрібно більше любові*
>
> • Емі Лі Меркрі •
>
> *Самоприйняття – це вміння приймати всі свої частинки і бути відкритими для них і навіть зацікавленими ними*
>
> • Джей Ерлі •

Як каже Джей Ерлі, автор книги з автотерапії на основі IFS, все свідчить про те, що наші частини мають своє власне життя, і кожна з них має свій маленький внутрішній світ. Ви можете вважати їх маленькими людьми, що проживають у Вашій психіці. Як і люди, вони мають свої переконання та звички. У них є емоції. Вони можуть чогось боятися, чомусь радіти і на щось інше сердитися. Деякі речі їх мотивують, а інші відлякують. Кожна з них зберігає якісь певні спогади. У кожної є свій унікальний спосіб спілкування. І кожна з них змушує Вас поводитися певним чином у визначених ситуаціях.

Якщо Ви коли-небудь були здивовані тим, що поводитесь по-різному в колі близьких друзів, інакше на роботі, а ще по-іншому на вечірці серед натовпу незнайомих людей, я скажу Вам, що це пов'язано, серед іншого, з вашими субособистостями, які розкриваються залежно від контексту, в якому Ви перебуваєте.

Щоб ще більше ускладнити ситуацію – у Вас може бути кілька частин, які хочуть від Вас протилежних речей і які саботують одна одну. Якщо Ви коли-небудь відчували внутрішній розрив (наприклад, одна частина Вас хотіла з'їсти батончик, а інша – здорово харчуватися, одна змінити місце праці, інша – залишатися на існуючій роботі, або одна йти на тренінг, інша – провести лінивий вечір на дивані) тоді Ви зрозумієте, про що я говорю.

Ви можете задуматись над тим, чому я розповідаю Вам про ці частини. Адже я повинна була писати про внутрішнього критика. Ну, критик також є однією з ваших частин. А іноді більше, ніж однією. У вас може бути кілька внутрішніх критиків, і кожен з них матиме свою спеціалізацію.

Кожна Ваша частина має добрі наміри (так, внутрішній критик теж). Вони хочуть Вам у чомусь допомогти або від чогось захистити. І кожна робить це по-своєму. Ваші частини намагаються захистити Вас від ситуацій, стосунків та емоцій, які, на їхню думку, можуть загрожувати Вам або заподіяти душевний біль. Наприклад, у Вас може бути частина, яка захищає Вас від повторного травмування (якщо у Вас було таке в історії вашого життя). А інша частина хоче подбати про Ваше благополуччя і намагається будь-якою ціною уникнути болю (за нагоди блокуючи у Вас відчуття емоцій). А ще одна, яка намагається створити Вам такі умови та заохотити Вас поводитися так, щоб Ви подобалися іншим людям (іноді за рахунок Вас і ваших кордонів).

Те, до чого я хочу заохотити Вас сьогодні, – це з чутливістю подивитися на своє внутрішнє різноманіття і з цікавістю проаналізувати цілі та мотиви, що стоять за вашими численними субособистостями. Як говорить Бессель Ван Дер Колк, автор книги «Утілеснений страх»:

«Те, як ми поводимося з собою, багато в чому залежить від нашої здатності бути лідером самого себе – тобто того, як ми прислухаємося до різних частин себе, переконуємось, що їхні потреби заспокоєні та дбаємо про те, щоб вони не саботували один одного»

Як писала Кася Равська **у своїй нещодавній статті,** частини є нашими внутрішніми помічниками. І іноді вони – диверсанти, які насправді теж є помічниками, але переодягненими, прихованими. Внутрішній критик, між іншим, є таким замаскованим диверсантом. На перший погляд може здатися, що він хоче задушити Вас, знеохотити або знецінити. Зрештою, він часто повторює Вам, наскільки Ви недостатні, наскільки Ви непридатні і скільки Вам ще не вистачає сертифікатів та навичок. Однак, коли Ви уважніше подивитесь на нього і запитаєте, що він намагається зробити для Вас і від чого хоче Вас застерегти, то неодмінно виявиться, що він хоче добра для Вас. Тільки досить невміло передає цю інформацію.

Ваш критик може, наприклад, подбати про Вашу безпеку, захистити Вас перед маргіналізацією або осудом інших. Можливо, ваш внутрішній критик не усвідомлює собі, що Ви вже не дитина. Він може не знати, що Ви вже дорослі, маєте набагато більше ресурсів і компетенцій, ніж тоді, коли він взяв на себе Ваш захист. І, можливо, він не усвідомлює, що загроза, від якої він Вас захищав, минула. І навіть якщо це все ще вона зберігається, він може не знати, що Ви вже дорослі і зможете впоратися із цією загрозою. І, можливо, саме тому ваш критик досі з усіх сил намагається уникати тих усіх дій, які нагадують йому про події з минулого, які були важкими або навіть травматичними для Вас. І він хоче переконатися, що Ви ніколи більше з цим не зустрінетесь.

Одне можна сказати впевнено. Оскільки у Вас є така частина, і вона робить те, що вона робить, це означає, що вона Вам колись була дуже потрібна, а її присутність мала глибокий сенс.

Навіть, якщо внутрішній критик, схоже, не сприймає Вас, Ви можете прийняти його. І підійти до нього з цікавістю та відкритістю. Як каже Джей Ерлі, *коли ми починаємо ставитися до своїх частин як до маленьких істот, з якими можна поговорити, вони часто відповідають нам дуже позитивно*. Наприклад, ми

можемо почути від наших частин: «О, дякую. Ви нарешті звернули на мене увагу після всіх цих років». Як тільки Ви почнете це робити і навчитесь слухати те, про що хоче подбати ваш внутрішній критик, існує велика ймовірність, що він змінить свій деструктивний голос і обере собі більш конструктивну роль. Замість того, щоб саботувати Ваші дії, він почне Вас підтримувати.

Можливо, Вам не подобається ваш критик. Ви можете сердитися на нього. І зовсім не хочеться з ним дружити. Насправді, Вам навіть не хочеться спілкуватися з ним.

Можливо, Ви думаєте, що без цього Вам було б легше. Або Ви звинувачуєте себе за те, що маєте в собі такий критичний внутрішній голос. Можливо, Вам ніколи так і не сподобається Ваш внутрішній критик. Але коли Ви пізнаєте його ближче і побачите, скільки важливих речей він хоче зробити для Вас і від чого він хоче Вас захистити, можливо, Вам буде трохи легше прийняти його.

Частини часто сумують за належним оцінюванням і радіють, коли ми нарешті їх помічаємо і слухаємо, коли ми цінуємо їх старання. Тоні Гербін-Бланк, авторка книги про терапію подружніх пар «Intimacy from the Inside Out», пише, що *«наші частини допомагають нам вижити; вони збагачують наше життя своїм інтелектом і талантами; вони відповідають добротою, коли їх чують і вважають цінними».*

Можливо, коли Ви почнете слухати те, про що хоче подбати ваш внутрішній критик, він вирішить стати Вашим внутрішнім наставником і почне показувати Вам, над чим Ви можете працювати. Можливо, він трохи полегшить свій негативний тон і змінить свій характер спілкування на ніжніший. А, можливо, тоді Ви зможете перейти від ствердження на кшталт «Я не підхожу для цього проекту» до «Мій внутрішній критик каже мені, щоб я не бралася за реалізацію цього проєкту. Цікаво, від чого він хоче мене захистити?».

Можливо, Вам буде легше побачити те, що Ви є чимось більшим, ніж те, що говорить ваш внутрішній критик. Ви набагато складніші. Те, що Ви часом ліниві, не означає, що Ви весь час такі. І те, що сьогодні Ви зазнали невдачі на роботі, не означає, що Ви безнадійні. Оцінювання себе на основі голосів вашої однієї субособистості – це те ж саме, що не бачити всього внутрішнього багатства, з якого Ви створені.

Джерела знань та натхнення, завдяки яким була створена ця стаття:

1. Колективна робота за редакцією Тамі Саймон: The Self-acceptance Project. How to Be Kind & Compassionate Toward Yourself in Any Situation, Sounds True

2. Jay Earley, Autoterapia. Droga do uzdrowienia wewnętrznego dziecka I osiągnięcia psychicznej pełni w oparciu o system wewnętrznej rodziny (IFS), nowatorską metodę psychoterapii, Видавництво Life Architect.

ХОЧЕТЕ РОЗВИВАТИСЯ? НЕ ВИХОДЬТЕ ДАЛЕКО ПОЗА ЗОНУ ВАШОГО КОМФОРТУ

Під час навчання у вузі я мало що розуміла з предметів про мозок. З біологічних основ функціонування людини я пам'ятаю лише одне визначення: **бічне колінчасте ядро**. Я запам'ятала його через смішну назву. На жаль, я не пам'ятаю функції цієї структури. Я пам'ятаю, однак, що професор, який читав цей предмет на кожній лекції повторював, що мозку потрібна велика кількість кисню і просив відкрити вікна, незалежно від того, чи на вулиці було плюс п'ятнадцять чи мінус тридцять градусів. А оскільки ці заняття проходили в зимовому семестрі, я також пам'ятаю, що на них часто було дуже холодно.

Після цієї лекції минуло 10 років. Тим часом я почала набувати знань про мозок та його функціонування з набагато більшим розумінням. У цій статті я поділюся з вами частиною цих знань, яка в один момент мого життя стала для мене важливим відкриттям і яка особисто дала мені багато розуміння для самої себе (а особливо тих моментів та поведінки, коли я не розуміла, що зі мною відбувалося). Завдяки розумінню моделей, які я опишу тут, я почала ставитися до себе з більшим розумінням та лагідністю. Ці знання також дозволяють мені краще розуміти людей навколо мене – тоді, коли вони далеко від своєї зони комфорту і коли їхні мізки не інтегровані.

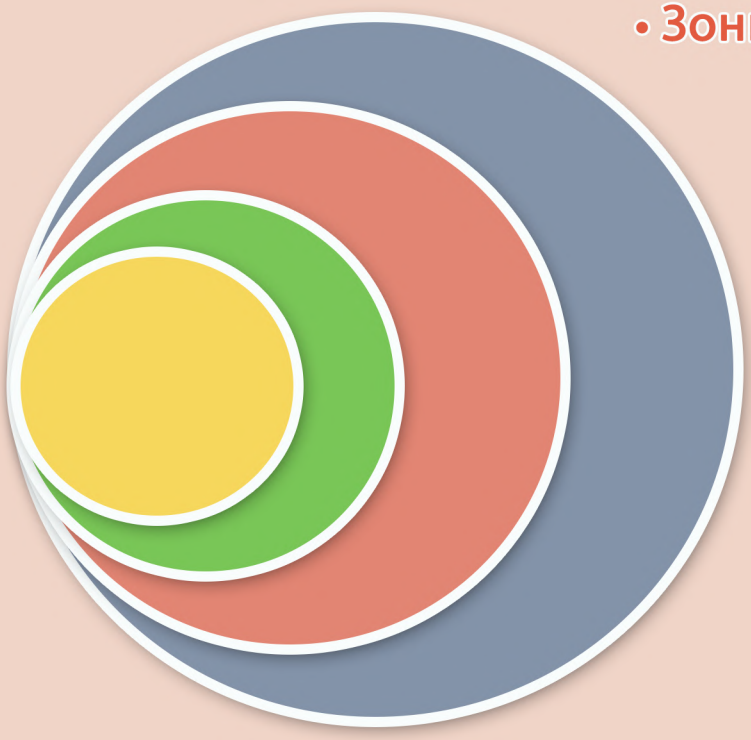
Я постараюся описати все так просто, щоб ви могли зрозуміти цей текст вже зараз. Не дозріваючи до нього протягом 5 чи 10 років, як я для поглибленого дослідження нейробіології.

«Щоб розвиватися, Вам потрібно вийти зі своєї зони комфорту», – ми можемо прочитати в мемах, що циркулюють у мережі. Можливо, Ви бачили графічні зображення, на яких позначена наша зона комфорту, а область, де «відбувається магія», знаходиться далеко від неї. На мою думку, магія відбувається в іншому місці – в зоні комфорту та в безпосередній близькості від неї. І не десь далеко. Це підтверджують моделі, про які я вам сьогодні розповім. Перша – це модель зон регулювання, описана Даніелем Зігелем та Тіною Брайсон у книзі «Мозок – так». Друга – модель зон комфорту, розвитку та паніки, розроблена Енді Раяном та Доном Маркова.

Почнемо з **моделі зон регулювання Зігеля та Брайсона.**

Перша зона, яку вони описують, – це *зелена зона.* Це зона контакту та розвитку. Коли ми знаходимось у цій зоні, наш мозок інтегрований, нам цікаво бачити світ, ми бачимо багато різних перспектив. Ми добре контактуємо з собою та з іншими людьми, маємо контакт зі своїм тілом та емоціями. Ми також маємо доступ до емпатії, завдяки якому ми можемо прийняти перспективу іншої людини. Це зона, де ми найкраще спілкуємось з іншими і де навчання відбувається з легкістю для нас. У цій зоні ми маємо доступ до нової кори (неокортексу), відповідальної, зокрема, за увагу, концентрацію, навчання або планування, яка в зонах, які я опишу за мить (червоній та синій), «відключена». У цій зоні наші симпатичні та парасимпатичні системи (які можна порівняти з педалями газу та гальма) співпрацюють із собою, спричинюючи те, що наш організм перебуває в рівновазі.

• Зони регулювання •



Режим комфорту та відпочинку

Режим контакту і розвитку

Режим боротьби і втечі

Режим заморожування та виживання

Друга зона – *червона зона*. Коли ми перебуваємо в ній, включаються наші еволюційно старі механізми реагування на загрози. Вони можуть працювати як тоді, коли існує реальна загроза і нам потрібно швидко на неї реагувати (наприклад, відскочити вбік перед трамваєм, що наближається), так і тоді, коли загрози викликає наш розум (надсилаючи сумнівні думки чи уявлення про те, що може трапитись найближчим часом). У цій зоні організм мобілізується для боротьби або втечі. Тоді ми часто відчуваємо страх, роздратування і гнів. Ми реагуємо спонтанно, автоматично. Ми діємо на рівні так званого мозку рептилій. Тоді нам важко слухати, ми не можемо прийняти точки зору іншої людини. Ми бачимо лише одну перспективу. Як легко здогадатися, у цій зоні важко розвиватися. У ній ми зосереджені на боротьбі за життя, а не на здобутті нових знань чи навичок.

Чергова зона – це *синя зона*. Це зона заморозки та виживання. Ми потрапляємо в неї, коли ситуація домінує над нами. Ми відчуваємо себе безсилими і безпорадними. Коли ми знаходимось у цій зоні, у нас мало енергії. Наше серце може битися повільніше, ніж зазвичай. Ми також можемо вдаватися до сну або до дисоціації. Може розвинутися депресія, коли ми тривалий час перебуватимемо в цій зоні. Перебуваючи в цій зоні, важко вступати в контакт з іншими особами, важко також зберігати об'єктивний погляд на ситуацію. Ми також не можемо розвиватися в цій зоні.

Існує ще одна зона, яку до моделі Зігеля та Брайсона приєднали Агнєшка Штайн та Гося Станьчик. Це *жовта зона*. Це саме ця вищезгадана зона комфорту, тобто стан, коли ми розслабляємось, відпочиваємо (тоді активується так звана Default Mode Network, тобто мережа відпочинку/ мережа базової активності). Це час, коли ми не зосереджуємось на жодних завданнях, у нас немає конкретної мети. Тоді ми заряджаємо батареї і дозволяємо розуму вільно блукати або відпочивати. Це дуже важлива зона, на яку ми переходимо не тільки під час відпочинку, але і під час сну. Коли ми знаходимось у ній, мозок інтегрує те, чого ми навчились і відновлюється.

Якщо ми довго перебуватимемо на великій швидкості, може статися так, що в якийсь момент наше тіло саме покаже, що пора зупинитися і «перекине» нас у жовту зону. Ви коли-небудь хворіли у перші дні відпустки, одразу після періоду інтенсивної мобілізації на роботі? Я – так. Це саме сигнал організму про те, що йому зарядити батарейки (і відвідати жовту зону комфорту).

Нам потрібно проводити 40% часу в цій зоні, тобто близько 9,5 годин на день. Якщо припустити, що ми спимо 8 годин щодня (що, я думаю, є досить оптимістичним припущенням для багатьох осіб), ми повинні додати сюди ще 1,5 години відпочинку. Багато, правда? На жаль, багато людей не дозволяють собі опинитися в цій зоні. Часто це пов'язують з такими переконаннями як: «Мені потрібно бути продуктивним/-ою», «Нічого не робити – це марна трата часу», «Я не можу марнувати свій час», «Відпочину на пенсії». Буває, що такі люди не можуть відпочити навіть у відпустці, і вони не витримують відпочинку в Савасані в кінці занять йогою.

Багато людей постійно невиспані. А сон дуже важливий для нашого розвитку та загального функціонування. Коли ми спимо, наш мозок фіксує те, чого ми навчилися. Можна сказати, що тоді також відбувається «очищення диска» від подій минулого дня. У людини, яка не висипається, скорочується не тільки жовта зона. Це також тягне за собою послаблення зеленої зони.

Перебування в жовтій зоні – приємне, забезпечує нам комфорт і безпеку. Коли ми насичуємося ними, перебування в цій зоні може стати нудним, і ми, природно, відчуємо бажання щось робити. Тоді ми переходимо до зеленої зони. У ній також приємно і досить комфортно, але це вже інший вид задоволення, пов'язаний з прийняттям нових викликів, з активністю, з розвитком.

Для того, щоб розвиватися, ми повинні знаходитися у такому стані розуму, який дає змогу навчатися, тобто у зеленій зоні. Ось чому під час тренінгів ми, як тренери, дбаємо про безпеку та комфорт учасників. Якщо Ви коли-небудь замислювалися про те навіщо всі ці раунди, контракти та інтеграційні вправи на початку тренінгів – то вони служать власне для того, щоб забезпечити учасникам найкращі умови для розвитку.

Що ж тоді робити, щоб якомога частіше бувати в зеленій зоні? Однозначно варто висипатися, піклуватися про повноцінний відпочинок, не перевантажувати свої денні плани до меж неможливості. Міжособистісна нейробіологія також дає підказки, які показують, що ми, як люди, впливаємо один на одного. Це, в яких зонах знаходяться люди поруч з нами, впливає і на нас самих. Висновок простий: перебування з людьми, які перебувають у зеленій зоні, може допомогти нам повернутися до цієї зони. Моя практика, якою я користуюся вже деякий час, це телефонні розмови з так званими *empathic buddies* або емпатичними друзями. Мені пощастило, що серед моїх близьких знайомих є такі люди, а розмови з ними дозволили мені не раз повертатися до контакту з собою та рівноваги, навіть у дуже важкі хвилини.

Варто згадати про те, що ми можемо свідомо переміщатися між зеленою та жовтою зонами. Це відбувається тоді, коли ми вирішуємо відпочити (перехід від зеленої до жовтої зони) і коли вирішуємо припинити відпочинок та розпочати певну діяльність (тоді ми переходимо від жовтої до зеленої зони). Переходи між іншими зонами відбуваються несвідомо. Це наша вегетативна нервова система приймає рішення за нас і «перекидає» нас у червону та синю зони. У червоній зоні вона мобілізує всі ресурси для боротьби чи втечі (*англ. fight/flight*), намагається впоратися із загрозою (незалежно від того, реальна вона чи уявна). У синій зоні вона активує безпорадність, режим заморожування чи завмирання (*англ. freeze/ immobilisation*). У жодній з них немає шансів на розвиток, тут

відбувається боротьба за виживання. Лише тоді, коли ми перейдемо до зеленої зони, у нас з'являється шанс на роздуми та навчання. Чим частіше ми будемо перебувати в зеленій і жовтій зонах, тим легше нам буде повертатися в майбутньому в зелену зону, тому варто навмисно дбати про ці дві зони.

Як люди, ми відрізняємось розмірами окремих зон. Може статися так, що діяльність, яка для однієї людини знаходиться в зеленій зоні, іншу перекине до червоної зони.

Розміри цих зон та їхні пропорції також змінюються з плином часу та нашим досвідом. Коли ми часто відвідуємо одну з зон, вона стає доступнішою і розширюється, а ставлячи нові завдання та реалізуючи їх, ми інтегруємо їх, збільшуючи таким чином дану зону. Кожен з нас трохи відрізняється, у нас різні темпераменти та уподобання, тому варто шукати власні рішення та те, що приносить нам комфорт та рівновагу.

Вам може бути цікаво, як це все пов'язано з розвитком і метафоричним виходом із зони комфорту.

Тут може нам стати в нагоді друга модель – **модель комфорту / розвитку / паніки** *(англ. the comfort / strech / panic model)*, яка описує процес навчання.

Ця модель також виділяє три зони. *Зона комфорту* – це зона, де – як випливає з назви – ми почуваємось комфортно та безпечно. Те, що відбувається, нам знайоме і передбачуване. Тут ми небагато вчимося, оскільки виклики відсутні. Тут також може бути трохи нудно.

Зона розвитку – це зона між зоною комфорту та зоною паніки. Це місце, де ситуація чи дії є новими, поки невідомими. Ми можемо відчувати дискомфорт – настільки незначний, що ми здатні впоратися з цією ситуацією. Це зона, в якій відбувається найбільший розвиток. Ми розширюємо в ній наші можливості і таким чином можемо розширювати свою зону комфорту. У свою чергу, в *зоні паніки* ми відчуваємо серйозний дискомфорт. Настільки великий, що він стає приголомшливим. У цій зоні ми відчуваємо тривогу та стрес, а навчання стає неможливим. Тут може з'явитися реакція «бийся або втікай» або видалення, відоме нам із описаних раніше червоної та синьої зон.

Коли я уявляю собі, як ці дві моделі накладаються одна на одну, я бачу, що зона розвитку в моделі Райана і Маркова є там, де знаходиться зелена зона у Зігала і Брайсон. Це момент, коли ми приймаємо нові виклики. Коли ми робимо те, до чого не повністю готові. Коли ми вибираємо відвагу замість комфорту. Коли ми відчуваємо збудження і, водночас, страх і легкий дискомфорт. Також може з'явитися страх, пов'язаний з тим, що ми робимо щось нове і невідоме. Це ніби ми стоїмо однією ногою в зеленій зоні, а іншою ногою обережно рухаємося в напрямку червоної зони, все ще безпечно і стійко опираючись у зеленій зоні, що ми не панікуємо і не починаємо діяти на рівні мозку рептилій. Наш мозок «не відключається», ми маємо доступ до нової кори. Такою діяльністю ми розширюємо свою зону розвитку / зелену зону, зменшуючи таким чином площу червоної зони / зони паніки.

Щось, чого мені не вистачає у статтях та публікаціях про вихід із зони комфорту, – це інформація про те, що для розвитку нам потрібно вийти з неї лише до найближче розташованої зони розвитку. А не, як підказували б графічні зображення, вистрибувати кудись дуже далеко від зони комфорту і піддаватися занадто великим викликам, де стрес для нервової системи був би настільки сильним, що «перекинув би» нас до червоної чи синьої зон.

Часто в описах зони комфорту помилково розташовують те, що ми відчуваємо в синій зоні – замороження, видалення, сепарація. Коли ми опиняємось у такому стані, варто подбати про свій комфорт, про свої потреби та про повернення до зеленої чи жовтої зони, а не братися за нові виклики, перетинати свої межі та ще більше віддалятися далі від зони комфорту.

Тому я закликаю вас кинути собі виклик у міру своїх можливостей. Робити малесенькі кроки і перевіряти, як вам перебувається в цьому «новому і невідомому», перш ніж робити наступні. Для того, щоб святкувати і цінувати свої успіхи, робити висновки на невдачах, відновлюватися і відпочивати між черговими викликами. І пам'ятайте про те, що в деяких сферах життя ми здатні швидко розвиватися, прямуючи як швидкісний потяг, а в інших ми схожі на дерева і ростемо справді дуже повільно. І тоді, коли ми перебуваємо у сильному дискомфорті, нам, можливо, більш необхідне повернення в зону комфорту, ніж віддалення від неї.

Джерела знань та натхнення, завдяки яким була створена ця стаття:

1. Заняття в Школі тренерів комунікації на основі емпатії.
2. «Що відбувається за завісою? Семінар з нейробіології та емпатії» під керівництвом Марти Кулаги.
3. Тренінг Аліції Дзєржак із саморегуляції, проведений під час польського фестивалю НВК.
4. Вебінар Агнєшки Штайн та Госі Станьчик про зони регулювання.
5. Книга «The Yes Brain. Мозок – так» Даніеля Дж. Зігеля та Тіни Пейн Брайсон (це книга про формування допитливості, розумової стійкості та мужності у дітей, а описані там механізми можна легко застосувати до дорослих).
6. Стаття The comfort, strech, panic model Ryana і Markova.

ПРО ЩО ХОЧЕ ПОДБАТИ ТВІЙ ГНІВ?

• Частина 1 •

Гнів – дуже важлива емоція в житті будь-якої істоти, тому що вона служить для виживання – захисту фізичної та психологічної цілісності організму. Без гніву ми безпорадні перед нападами, яким піддає нам життя

• Александр Лоуен, «Радість» •

- Шкода, що ти не вмієш сердитись. Ми могли б назвати проблему і вивести її на поверхню.
- Я не серджуся, добре? Я схильний до внутрішнього сприйняття ... Замість гніву, я вирощую в собі пухлину

• сцена з фільму «Манхеттен» Вуді Аллена •

Гнів (...) може стати великою силою. Він дозволяє сказати: «Я не згоден!», «Я думаю інакше». Це дозволяє зробити рішучий крок

• уривок інтерв'ю з Данутою Голець із книги Агнєшки Юцевич «Відчуваючи. Розмови про емоції» •

• Незручна емоція •

Має погану репутацію. Хтось його боїться, а хтось ототожнює його з деструкцією. Не кожен дозволяє собі його відчути, а тим більше показати. Навряд чи хтось знає, як висловити його безпечно і конструктивно. Гнів, про який ми говоримо, буває інтенсивним і його часто важко стримати. Добре, що ми його відчуваємо. Проблема в тому, що мало хто знає, як з ним впоратись. Мабуть, нам потрібно ознайомитись з інструкцією його обслуговування.

Багато з нас чули в дитинстві, що «гнів шкодить вроді», «така красива дівчинка, і так негарно виглядає, коли сердиться». Ми часто отримували сигнали, що гнів – це емоція, яку краще не виражати. І краще взагалі його не відчувати. Не дивно, що під час тренінгів про злість, які я проводжу, часто чую від жінок: «я не серджуся», «мене гнів не стосується», «я відчуваю весь спектр емоцій, але не гнів», «з радістю позбудуся цієї емоції зі свого репертуару». Наталія Стасьовська писала раніше про переживання і не переживання гніву жінками тут: https://cutt.ly/WTlyyDY, [стаття польською мовою].

Сорая Чемалі, письменниця та авторка книги *Rage Becomes Her: The Power of Women's Anger*, говорить у своєму виступі на TED (можете побачити його тут: https://cutt.ly/9TlyzRa), що гнів зарезервований для чоловіків. Що стосується жінок, як зазначає Сорая, гнів часто мовчить. А все ж таки це універсальна емоція. Ми відчуваємо її незалежно від статі. Вона ані добра, ані погана. Вона просто є. І вона нам дуже потрібна.

• Про що говорить Ваш гнів? •

ГНІВ – це сигнал про те, що хтось порушує наші межі чи цінності. Це також інформація про наші незадоволені потреби. Це емоція, яка хоче захистити нас, людей, про яких ми турбуємося, або ідеї, які важливі для нас. За задумом він не несе руйнівної сили. Так, він має в собі як захисний, так і руйнівний потенціал. І ми маємо вплив на те, який з них дозволимо. Ми можемо навчитися користуватися першим і не чекати того моменту, коли прийде другий.

Я люблю думати про гнів як про посланця, який приносить нам лист із важливою інформацією. Уявіть собі, що Ваш гнів делікатно стукає у двері – поки що у вигляді розлюченості, легкого роздратування чи розчарування. Тоді у Вас є вибір. Ви можете відкрити двері і прочитати інформацію, яку приносить Вам гнів. Ви також можете вдавати, що не чуєте або що Вас немає вдома. Ви можете замкнути двері та голосно увімкнути музику, сподіваючись, що він зникне. Однак він рідко відпускає. Зазвичай у таких ситуаціях він починає стукати голосніше. Якщо Ви знову не відреагуєте, він, напевно, почне стукати кулаками. І коли Ви продовжуватимете вперто ігнорувати його, він може виламати двері і врешті-решт із силою ввірватися до Вас, по дорозі ламаючи якісь меблі. І Ви могли б одразу відчинити двері і почути, що гнів хоче Вам сказати.

• Зрозуміти гнів •

Коли виникає гнів, Ви можете задавати собі наступні питання:

- *Які мої межі (фізичні чи психічні) перевищені зараз?*
- *Які мої потреби зараз незадоволені?*
- *Про які мої цінності потрібно подбати у цій ситуації?*

Можливо, хтось порушує Вашу автономію? Або, можливо, хтось займає весь простір у дискусії і не дає Вам говорити, а Ви хочете, щоб вас помітили та вислухали? А може, Ви втомилися і потребуєте відпочинку? Або Ви голодні, і це не та ситуація, в якій Ви бачите джерела свого гніву – достатньо, як щось з'їсьте? (під гнівом іноді ховаються фізіологічні потреби, про які ми не подбали вчасно).

Після того, як Ви відповіли на ці питання, настав час вживати заходів. Гнів – це дуже енергетична емоція власне для того, щоб змусити Вас відреагувати – встановити межі, подбати про свої потреби та цінності. Якщо Ви не вмієте розпізнавати свої потреби, ось список потреб відповідно до Маршалла Розенберга (творці NVC, або ненасильницької комунікації – методу, який я часто використовую під час своїх тренінгів, включаючи ті, що стосуються гніву). Ви можете роздрукувати цей список і прочитати його наступного разу, коли Ви відчуєте гнів, і побачити, яка з Ваших потреб потребує уваги.

• Побічні ефекти придушення гніву •

Гнів сповнений енергії. Якщо Ви не дозволяєте собі на його вираження і затримуєте його в собі, це може проявитися, наприклад, головним болем. Стриманий гнів також може проявлятися опосередковано – у вигляді сарказму, злоби чи неприємних жартів. З іншого боку, гнів, який тривалий час не виражався та спрямовувався всередину, є частим мотивом депресивних станів. Неприємна перспектива, правда? Неможливо переживати емоції вибірково. За словами докторки Брене Брауна, дослідниці сорому та чутливості, коли ми пригнічуємо важкі емоції, ми також відсікаємо і ці приємні. Якщо ми блокуємо в собі почуття гніву, смутку, страху чи жалю, ми також можемо унеможливити собі відчуття радості, приємності, задоволення чи навіть кохання.

• Смутко-гнів •

На жаль, багато з нас не дозволяють собі відчувати гнів. Під час тренінгів «Краса гніву» я часто чую від учасниць, що вони, як тільки відчують гнів, то починають відразу плакати. Це також наслідок нашого виховання. Оскільки в дитинстві нам часто заважали проявляти свій гнів, коли ми були маленькими дівчатками, багато з нас увімкнули собі розумний перемикач між гнівом і сумом. Мабуть, смуток якимось чином більше личить дівчаткам.

Хлопчики та чоловіки часто мають зворотний перемикач, якщо вони чули, що «хлопці не плачуть» або «не плач, не будь бабою», вони могли навчитися перемикати смуток у гнів. Ці емоції виконують абсолютно різні функції. Гнів спонукає нас діяти. Він каже: «борись за себе, встанови межі, тупни ногою, крикни, скажи, що тобі не підходить». У свою чергу, смуток спонукає нас відійти, побути наодинці, замислитися над собою. Він каже: «зупинись, подбай про себе, подумай спокійно». Гнів сповнений енергії і мобілізує нас до того, щоб протистояти і висловлювати те, що для нас важливо. Він нам дуже потрібний. Без нього ми не будемо боротися за себе (або за інших) і не зможемо повідомити про свої межі.

• Зробіть (у собі) простір для гніву •

Докопатися до свого гніву, особливо якщо Ви не мали з ним контакту довгими роками, вимагає багато мужності та терпіння. Та й цікавості теж. Варто дати собі право відчувати та виражати цю емоцію. Занадто часто ми думаємо про те, як позбутися гніву, як швидко «опанувати себе» і заспокоїтися. Це говорить про те, що в гніві щось не так, або відчувати його – неправильно. А гнів – це нормально, і він нам потрібен, як і будь-яка інша емоція.

У другій частині цієї статті я розповім про те, чому ми іноді у гніві говоримо те, про що не думаємо, і як ми можемо злитися більш конструктивно. Якщо Вас випадково захопив гнів і Ви говорите щось, про що потім шкодуєте, у цій статті Ви знайдете щось для себе.

А зараз я залишу Вас наодинці зі словами Асі Хмури, психологині, що спеціалізується на темі автентичності, сорому та відваги, від якої я багато дізналася про емоції: «З гнівом нелегко впоратися, але він необхідний. Як і будь-яка емоція, він – нормальний, і краще його відчувати, ніж ні».

Я сподіваюся, що наступного разу, коли Ви відчуєте гнів, замість того, щоб намагатися придушити його, приглушити його чи робити вигляд, що його немає, Ви запитаєте, що це привело його і про які ваші потреби/межі/цінності він хоче зараз подбати.

ПРО ЩО ХОЧЕ ПОДБАТИ ТВІЙ ГНІВ?

• Частина 2 •

> *Гнів існує у тобі тому, що він дав твоїм предкам еволюційну перевагу. Так само, як страх попереджає тебе про небезпеку, гнів попереджає тебе про несправедливість. Це один зі способів спілкування твого мозку з тобою, зазначення межі. Більше того, це стимулює тебе діяти проти цієї несправедливості. Це потужна і здорова сила у твоєму житті*
>
> • Раян Мартін •

> *Коли розум працює безперебійно, наші відносини з іншими процвітають. Іноді, однак, ми «втрачаємо розум» і поводимось так, як ми собі того не бажаємо. (...) Ми лише люди, і як би ми не старалися, ми ніколи не будемо повністю позбавлені слабкостей та проблем*
>
> • Деніел Дж. Зігель, «Майндсайт» •

У **першій частині** статті я писала про те, що говорить наш гнів, чому не варто його придушувати і чому гнів іноді змішується нам зі сумом. Сьогодні мова піде про те, чому в гніві ми іноді говоримо і робимо те, чого зазвичай не зробили б, про те, що відбувається в мозку, коли відчуваємо гнів та про саморегуляцію.

Коли я проводжу тренінги «Краса гніву», часто чую від учасниць про три виклики, пов'язані з цією емоцією. Перше – це відсутність доступу до гніву, невідчування його. Друге – це нездатність перебувати з цією емоцією (як тоді, коли ми самі це відчуваємо, так і супроводжуючи інших у їхньому гніві). Третє – вираження гніву таким чином, який дозволяє одночасно подбати і про себе, і про іншу людину, і про відносини.

Ви можете впізнати гнів за тим, що Ваше серце б'ється, Вам стає жарко, Ви потієте, пришвидшується дихання і всередині Вас щось кипить. Ці фізіологічні реакції допомагали нашим предкам вижити. Вони вмикали режим «бийся або втікай», коли з'являлася загроза або хтось заходив на їхню територію. Справді, сьогодні нас не переслідують дикі звірі, але з'являються інші загрози, які викликають у нас ті ж еволюційні механізми, що і у наших предків. Однак ми маємо доступ до навички, якою є саморегуляція емоцій (а якщо її ще не маємо – можемо її навчитися). У нас також є вибір, що ми хочемо зробити з цим гнівом і як використати його енергію. І я тут не маю на увазі биття посуду.

• Роз'єднання, розрив •

Чи траплялося Вам якось у гніві сказати чи зробити речі, про які потім шкодували? Можливо, у Вас були докори сумління або Ви відчували сором за те, як себе поводили? Я хочу Вас заспокоїти. Це траплялося не тільки з Вами. Багато в чому це пов'язано з тим, як працює наш мозок.

В одній із попередніх статей я писала про зони регулювання.

Нагадую, що зона, в якій ми працюємо найкраще, – це зелена зона, тобто зона контакту та розвитку. У червоній зоні (куди ми потрапляємо, серед іншого, через гнів, сором і страх) ми входимо в режим боротьби та втечі. У свою чергу, в синій зоні (в якій ми «опиняємось» під впливом безсилля та безпорадності) ми переходимо в режим заморожування/завмирання та виживання.

Коли ми гніваємось, мигдалеподібне тіло б'є на сполох і відрізає нас від дуже важливої частини мозку – нової кори (неокортексу). Це еволюційно найновіша і найбільш «людська» частина мозку, відповідальна, серед іншого, за соціальну поведінку та планування дій. Коли у нас немає доступу до неї, ми також втрачаємо доступ до свідомого вибору того, як ми хочемо реагувати на певну ситуацію. Можна сказати, що ми працюємо на автопілоті. Голос подає так званий рептильний мозок. Ось чому в гніві ми часто робимо те, чим пізніше не пишаємось, іноді ми можемо завдати болю сарказмом або викинути з себе те, про що навіть не думаємо.

Тому, коли ми дуже сердиті, спілкування з іншою людиною може бути складним. З огляду на те, що відбувається в нашому мозку, часто це не найкращий час для розмов. Виняток може бути тоді, коли нам потрібно швидко встановити межі та зупинити якусь ситуацію, і не так важливе тоді підтримування стосунків та спосіб вираження того, що з нами відбувається. Однак, якщо ми дбаємо про контакт, стосунки та вираження того, що для нас важливе, краще повернутися до розмови тоді, коли наш мозок буде інтегрований.

Як пише Даніель Дж. Зігель у «Майндсайт», *коли нас охоплює нестримний гнів, ми не можемо очікувати, що інші емпатично скажуть: «О, розкажи мені детально про те, який ти сердитий». Гнів викликає гнів, і перш ніж приступати до процесу налагодження, важливо заспокоїтися. Навіть невелика перерва може бути корисною.*

• Як повернутися до зв'язку? •

Багатьом людям достатньо деякий час побути наодинці з собою, невеликої прогулянки і «пройти» або пробігти найбільшу хвилю цієї емоції. Або якщо немає інших варіантів – піти, наприклад, у ванну і зробити кілька глибоких вдихів. Я рекомендую схему дихання, яка мені відома з йоги - вдихаючи, рахуємо до 4, потім затримуємо дихання, рахуючи до 4 і видихаючи, рахуємо до 8. Після кількох таких вдихів з тривалим видихом наша нервова система поступово заспокоюється.

Йдеться про те, щоб «випустити повітря», повернутися до рівноваги, і лише потім повернутися до розмови.

Також часто буває корисно назвати свої емоції та потреби, що стоять за ними. Дослідження показують, що називання почуттів і емоцій заспокоює мигдалеподібне тіло і допомагає саморегуляції. Інша людина також може допомогти нам регулювати свій гнів. За умови, що вона сама перебуває в зеленій зоні. В іншому випадку, якщо ми обоє перебуватимемо в червоній зоні, то можемо опинитися у словесному пінг-понгу. В результаті це виглядатиме так, ніби два плазуни розмовляють між собою (пам'ятаєте з попередньої частини статті? Саме тоді наш рептильний мозок виходить на перший план).

Варто відзначити, що під гнівом часто ховаються інші почуття та емоції. Наприклад, смуток, жаль, сором, збентеження, втома. А під цими емоціями ховаються важливі потреби, наприклад, бути зауваженим, потреба контакту, прийняття, поваги, автономності. Під час тренінгів ми дізнаємось, як їх відкривати.

Може трапитись так, що Ви пропустите перші ознаки гніву. До цього були роздратування, розчарування, напруга, втома або зневіра. Добре було б навчитися їх розпізнавати, перш ніж вони переростуть у гнів. Тоді ми все ще маємо доступ до тих зон мозку, які дозволяють нам вирішувати, як ми хочемо реагувати. І нам легше тоді регулювати собою.

• А що робити, коли я пропустила їх і вибухнула? •

Охолонути, потурбуватися про те, щоб Ваш мозок інтегрувався (скориставшись перерахованими вище порадами або іншими методами саморегуляції, які Вам підходять), а потім повернутися до розмови та взяти на себе відповідальність за свої дії. І в той же час будьте ніжною сама з собою. У гніві у Вас був доступ лише до певного кола реакцій, і навіть якщо Ви не пишаєтесь тим, що зробили чи сказали, не має сенсу гніватись на себе. Те, що можете зробити, це знову повернутися до контакту і розповісти про те, що сталося.

Важливо також виражати гнів не тільки в потрібний момент, але і в правильному напрямку. Багато людей вважають гнів непрофесійним проявом. А потім приносять гнів з роботи додому і відриваються на невинних особах, наприклад, на партнері, партнерці чи дітях. І тоді вони з подивом чують: «мама/тато, ти постійно кричиш».

• Побудова довгострокових відносин з гнівом •

Вираження свого гніву без болю потребує терпіння і практики. Ви не можете навчитися це робити за одну ніч. Однак у мене для Вас є добра новина. Наш мозок нейропластичний. Це означає, що він може створювати нові нейронні зв'язки. Тому ми можемо побудувати нейронні шляхи між нашою лімбічною системою та неокортексом, і таким чином створити кращу комунікацію між цими зонами мозку. Тоді в ситуації високої напруги та збудження, викликаного гнівом, у нас буде більше часу між стимулом та реакцією, і нам буде легше свідомо вирішити, як ми хочемо відреагувати.

Метафорично люди часто говорять про продовження запалювального ґніту для гніву. Чим довший цей запобіжник, тим більше у нас часу і простору для свідомого вибору поведінки. З чого почати? Хоча би з того, що, наприклад, регулярно помічати сигнали, які надходять з тіла, зупиняючись і задаючи собі кілька питань:

- *Що я зараз відчуваю?*
- *Що мені потрібно? Які мої потреби задоволені, а які не задоволені?*
- *Про що я хочу подбати у цій ситуації? Про що я хочу попросити себе чи іншу людину?*

І від турботи про себе. Чим більше Ви будете піклуватись про себе та свою рівновагу чи навіть відпочинок, тим важче Вам буде впадати у гнів.

Джерела знань та натхнення, завдяки яким була створена ця стаття:

1. Життя і мої власні стосунки з гнівом.

2. Заняття в Школі тренерів з комунікації на основі емпатії.

3. Книга Агнєшки Юцевич «Відчуваючи. Розмови про емоції».

4. Група Асі Хмури у Facebook «Емоції, кохаю та розумію».

5. Вебінар Марти Кулаги «Гнів без насильства – як нейробіологія допомагає продовжити ґніт злюкам».

6. Книга Sary Peyton «Your Resonant Self».

7. Книга Daniela J. Siegela, «Майндсайт».

8. Виступ Раяна Мартіна: Why some anger can be good for you (https://www.ted.com/talks/ryan_martin_why_some_anger_can_be_good_for_you)

9. Виступ Сораї Чемалі: The power of women's anger (https://www.ted.com/talks/soraya_chemaly_the_power_of_women_s_anger)

ЩО ТАКЕ САМОСПІВЧУТТЯ І ЯК ЙОГО В СОБІ РОЗВИВАТИ?

Останнім часом все частіше говорять про самоспівчуття і ставлення до себе з більшою ніжністю та добротою. Це поняття ще не настільки популярне в Польщі, як, наприклад, у США, тому я подумала, що варто було б про нього поговорити.

Самоспівчуття – це ставлення до себе з такою ж добротою та розумінням, з якими ми ставимось до найближчих друзів, особливо перед життєвими труднощами, невдачами та помилками. Чи траплялася Вам така ситуація, коли Ви абсолютно по-різному реагували на невдачі близької людини, і зовсім інакше на власні? Саме так. Ми часто маємо абсолютно різні стандарти ставлення до себе та інших. Для переважної більшості з нас вони демонструють невигідне становище для нас самих. Самих себе ми трактуємо набагато гірше, ніж інших тоді, коли робимо помилку або переживаємо щось важке. Тоді ми часто є суворими суддями для себе, і нам важче висловити до себе співчуття і доброту, які у подібних ситуаціях ми маємо для інших. На щастя, ці стандарти можна зрівняти. Тобто навчитися ставитись до себе так, як ставимось до найближчих друзів. Практика самоспівчуття може нам допомогти у цьому.

ГАРАЗД, АЛЕ ЩО Ж ЦЕ ЗА ТАКЕ САМОСПІВЧУТТЯ? – можете запитати.

Самоспівчуття *(self-compassion)* – це наукова конструкція, взята з буддійської філософії та введена до академічної психології докторкою Крістін Нефф. Це відносно новий підхід у психології, хоча і вже добре досліджений.

Згідно досліджень докторки Крістін Нефф, самоспівчуття складається з трьох компонентів:

доброзичливості до себе *(self-kindness)*, тобто ставлення до себе з такою самою турботою, розумінням і добротою, з якими ми ставимося до осіб, яких наділяємо теплими почуттями, які є важливими для нас. Йдеться про підтримку та сприйняття себе, на противагу самокритичності (я писала про самокритику раніше в тексті «Від внутрішнього критика до внутрішнього помічника»).

уважності *(mindfulness)*, тобто усвідомлення того, що відбуватиметься, не уникаючи цього і надмірно не ототожнюючи себе з цим. Це звертання уваги на свої думки, емоції та відчуття тіла такими, якими вони є, не змінюючи їх, не пригнічуючи, але й не перебільшуючи. Це визнання того, що Ви можете відчувати себе такими, якими Ви є, і що це природно і нормально.

звичайної людяності *(common humanity)*, тобто помічаючи те, що інші люди відчувають подібні труднощі, як і Ви, також відчувають незручні емоції, роблять помилки і також недосконалі. Це усвідомлення того, що це частина мистецтва бути людиною, і що Ви не одні з цим.

Доктор Пол Гілберт, засновник терапії, спрямованої на співчуття *(Compassion Focused Therapy)*, зазначає, що в основі співчуття лежить чутливість до страждань своїх та інших, а також діяльність, спрямована на усунення джерела цих страждань.

Водночас він виділяє три напрямки потоку співчуття – від нас до інших людей, від інших до нас і від нас до нас самих. Цей останній потік – це якраз самоспівчуття. Наша орієнтована на досягання успіху західна культура заохочує нас уникати і заперечувати важкі емоції та переживання, так ніби відчуття болю та переживання труднощів є чимось поганим. Тим часом помилки – це природно, так само, як природно і очевидно те, що ми переживатимемо труднощі, виклики та втрати у своєму житті. Самоспівчуття може допомогти нам краще впоратися з ними та навчити нас дбати про себе та підтримувати себе тоді, коли ці труднощі виникають.

Практика самоспівчуття має ще набагато більше переваг. Дослідження показують, що люди з високим рівнем самоспівчуття відчувають вищий рівень щастя, задоволеності та насолоди життям, вони впевненіші у собі, мають стабільніше почуття самооцінки, ведуть здоровий спосіб життя. Вищий рівень самоспівчуття також пов'язаний з нижчим рівнем тривоги, меншим перфекціонізмом, більшою розумовою стійкістю, кращим вмінням боротися зі стресом і меншою кількістю депресивних епізодів. Самоспівчуття також пов’язане з мотивацією, воно підвищує готовність до навчання та розвитку, а також турботу про себе та своє здоров’я.

Завдяки самоспівчуттю крок за кроком, ми стаємо своїм внутрішнім другом, а не внутрішнім ворогом. Практикуючи самоспівчуття, Ви можете навчитися ставитися до себе так, як Ви ставитесь до своїх найкращих друзів та близьких, особливо тоді, коли Ви зробите якусь помилку, зазнаєте невдачі або переживатимете важкі події та емоції.

Однак, як пише Лаура Зільберштайн-Тірч у своїй книзі «Як бути приємним до себе», *самоспівчуття – це набагато більше, ніж милосердя до себе, навіть якщо ставлення до себе з добротою є важливою складовою самоспівчуття. Самоспівчуття допомагає нам розвивати мотивацію, стійкість та мужність протистояти стражданням, викликам і труднощам, які є невід'ємною частиною життя.*

Особи, які практикують самоспівчуття, краще справляються зі складними життєвими ситуаціями, такими як розставання, розлучення, втрата роботи або смерть близької людини. Практикуючи самоспівчуття, ми також стаємо турботливішими, ніжнішими та доброзичливішими щодо інших. Як пише Лаура Зільберштайн-Тірч, *«природним наслідком практики співчуття до себе та співчутливішого способу існування у світі є співчуття до інших. Самоспівчуття – це необмежений ресурс, і коли ми його практикуємо, його ресурс збільшується, а не зменшується. Чим більше співчуття Ви виховуватимете і даватимете собі, тим більше матимете його для інших».*

Вже деякий час я веду тренінги під назвою «Від самокритики до самолюбові». В основному вони базуються на підході до самоспівчуття, який я доповнила елементами NVC (ненасильницька комунікація), ACT (тренінг з прийняття та залученості) та знаннями з нейробіології. Часто на початку цього циклу тренінгу я чую від учасниць, що вони мають багато лагідності, розуміння та доброзичливості по відношенню до інших, але їм важко застосувати все це до себе. Вони часто є власними найбільшими та найсуворішими критиками та суддями. Вони записуються на ці тренінги, щоб нарешті стати своєю власною подругою. Такою, що підтримує та мотивує, а одночасно не надто поблажлива.

Як люди, ми відрізняємось за рівнем самоспівчуття. Але найголовніше те, що самоспівчуття можна навчитися, і Ви можете почати розвивати його в собі на будь-якому етапі життя.

Теоретично все це звучить добре. Але Ви можете запитати – як цьому навчитися? Як почати практикувати співчуття до себе? Перш за все, Ви можете навчитися самоспівчуттю під час тренінгів, таких як тренінг уважного самоспівчуття (Mindful Self-Compassion) або цикл тренінгів «Від самокритики до самолюбові», організованих мною. На ринку також з'являється все більше книг про самоспівчуття, як теоретичних, так і на основі вправ – у вигляді робочих зошитів. Ви також можете знайти численні медитації в Інтернеті, які допоможуть сформувати у себе самоспівчуттєвого ставлення (наприклад, тут: https://self-compassion.org/category/exercises/).

Як зразок, пропоную Вам коротко потренуватися:

Пригадайте ситуацію, в якій Вам щось не вдалося – зробили важливу помилку або пережили невдачу.

Що Ви говорите собі подумки в такій ситуації? Які слова ви використовуєте? Які жести Ви робите? З яким емоційним тоном Ви ставитесь до себе в цій ситуації?

А тепер подумайте про людину, яку Ви любите найбільше у світі. Це може бути Ваш партнер/-ка, друг/подруга, дитина або улюблена тваринка. Якщо зараз такої людини немає, це може бути хтось, кого вже немає, хто був для Вас важливим і викликав у Вас теплі почуття. Або хтось, кого ще немає, але Ви можете собі уявити, що ця людина існує, і Ви відчуваєте до неї любов чи інші теплі почуття.

Уявіть, що ця особа зараз відчуває певні труднощі, пережила невдачу на роботі або втрату.

Як Ви до неї ставитесь? Що їй кажете? Які слова використовуєте? Які жести Ви робите? Який у Вас тембр голосу?

Зауважте зараз, як Ви ставитесь до себе, коли стикаєтесь з невдачами чи іншими труднощами, і як ставитесь до когось, про кого піклуєтесь і хто для Вас важливий.

Поверніться до спогадів про себе та про цю ситуацію яку Ви згадували на початку цієї вправи. Можна навіть на мить закрити очі. Створіть уявлення про себе в такій ситуації і спробуйте цього разу поставитися до себе так, як Ви ставитесь в подібних ситуаціях до людей, яких любите. Що ви скажете собі цього разу? Який тон голосу Ви будете використовувати? Які жести Ви застосуєте?

Подумайте, як змінилося б Ваше життя, якби Ви все частіше зверталися до себе таким чином?

Джерела знань та натхнення, завдяки яким була створена ця стаття:

1. Книжка Laura Silberstein-Tirch, How to Be Nice to Yourself. The everyday guide to self-compassion.

2. Книжка Kristin Neff, Self-compassion. The Proven Power of Being Kind to Yourself.

3. Тренінг уважного самоспівчуття під керівництвом доктора Павла Голяса та ізоляція співчуття, який проводила докторка Джулія Е. Вал, в яких я брала участь минулого року.

4. Курс The Power of Self-compassion, який проводили Крістін Нефф та Крістофер Гермер та який я успішно закінчила.

5. Воркшопи Сари Пейтон, під час яких ми вчилися self-warmth, яке дещо відрізняється від самоспівчуття, але яке тісно пов'язане зі самоспівчуттям.

ЗВІДКИ ТАКА ВТОМА? КУДИ ПОДІЛАСЬ МОЯ ЕНЕРГІЯ?

Кілька слів про управління власною енергією

Тобі знайомий цей стан? Працюєш 10-12 годин на добу. Обідаєш за робочим столом. Перерва, щоб лише вийти у туалет або по каву / чай на кухню. Інформаційне перевантаження. Руху мало або відсутній зовсім. Їжа, яка під рукою. Постійна втома. Проблеми з концентрацією. І цей примус постійної зайнятості.

Це все через культуру продуктивності, яка заохочує нас робити ще більше, ще швидше та ще ефективніше. Задля збільшення прибутку та більшої продуктивності. І в той же час, часто нашим власним коштом.

Ми часто усвідомлюємо те, що ми перевантажені та виснажені. Ми натискаємо на педаль газу, навіть тоді, коли у нас вже немає палива. І коли ми відпочиваємо, то іноді відчуваємо докори сумління.

> *Складне управління часом – це не про мене. Прості ідеї, які допомагають нам робити менше і жити повноцінніше – ось наша мета.*
>
> *Життя – це щось більше, ніж боротьба зі списками справ, які потрібно виконати.*
>
> *Нам потрібен відпочинок. Нам потрібен час для себе. Час, щоб придушити шум, подразники та інформаційну суєту. Час, у який ми не будемо намагатися нічого більше втискати.*
>
> • уривки з книги Брук МакАлари «Простота» •

Багато з нас ігнорують перші, тонкі ознаки втоми, такі як позіхання, утруднення фокусування уваги та дискомфорт у тілі. Замість того, щоб робити перерву, ми ставимося до себе як до машин, забуваючи про те, що є час для мобілізації і час для регенерації, а цей останній ми десь втрачаємо. А ввечері ми часто настільки втомлені, що вже важко щось зробити. Важко також і відпочити. Ось чому так багато людей після роботи переглядають соціальні мережі або дивляться чергові епізоди серіалу на Netflix. Тому що ввечері більше немає сил ні на що інше.

Переконання, які ми чуємо з дитинства, не допомагають нам відпочити. «Спочатку попрацюй, потім відпочинь», «відпочинок для слабких», «якщо ти не будеш наполегливо працювати, то нічого не досягнеш у житті», «відпочивають тільки ледачі».

Адже перевтомлені люди зовсім не продуктивні, а втома не сприяє рефлексії, креативності або глибоким роздумам. І тим більше хорошому самопочуттю.

Навряд чи хтось із нас може ефективно відпочивати та відновлювати свою енергію. Невідомо чому, але це не ті навички, яких ми навчаємось у школі. І все ж таки можна навчитися відпочивати. Не для того, щоб ще більше вичавлювати з себе, а для того, щоб мати більше сили та енергії. І подбати про своє самопочуття.

Енергія – це наш ресурс. Ми можемо відновлювати його і свідомо заряджати внутрішні батареї. Так само, як ми заряджаємо акумулятор у телефоні, ми можемо

забезпечити себе енергією. Так само, як неможливо зарядити телефон раз на кілька місяців, нам також недостатньо заряджати внутрішні батареї раз на кілька місяців під час відпустки. Ми повинні заряджати їх щодня.

Про те, як це зробити, серед іншого, ми говоримо під час курсу піклування про себе для запрацьованих та постійно втомлених, який на даний момент я веду. Там я ділюся простими в реалізації порадами, які стають очевидними, коли ви з ними краще познайомитесь. У той же час для багатьох людей, перш ніж вони пройшли цей курс, ці речі не такі очевидні.

Тоні Шварц, один із авторів популярної статті, опублікованої у Гарвардському бізнес-ревю *«Керуй своєю енергією, а не своїм часом»*, проробив велику роботу з управління вашою енергією. Він виділив 4 сфери, в яких ми можемо управляти своєю енергією: фізичну, емоційну, розумову та духовну.

Як показує Шварц, заряджати нашу енергію можуть, наприклад:

- якісний, регулярний сон по 7-8 годин на добу,
- пиття води та споживання продуктів, що додають тобі енергії,
- рух та фізичні навантаження,
- чергування активності та відпочинку,
- піклування про відпочинок,
- організація перерви під час роботи (і розтягуватися або йти на прогулянку замість переглядати соціальні мережі),
- зосереджена праця,
- уникнення багатозадачності та розпорошення,
- прийняття рішень,
- створення моментів сенсорної депривації, тобто медитувати або закрити очі на 10 хвилин і вимкнути джерела звуків,
- завершення розпочатих завдань,
- культивування визнання і вдячності,
- життя у гармонії зі своїми цінностями,
- те, що дає тобі відчуття сенсу та додає цінність у життя інших людей.

У свою чергу, розрядити наші внутрішні батареї можуть:

- робота по кілька годин на день,
- відсутність перерв протягом дня,
- сон менше 6 годин на день,
- хвилювання,
- нарікання або вислуховування нарікань інших,
- постійна зайнятість,
- багато розпочатих і незавершених завдань,
- уникнення багатозадачності та розпорошення,
- багато неприйнятих рішень,

- безлад,
- невикористання права на відпустку,
- робота вдень, ввечері та у вихідні дні,
- постійне відволікання вхідними електронними листами, повідомленнями, переглядом соціальних мереж,
- робота всупереч собі та своїх цінностей,
- надлишок подразників,
- бажання брати на себе чергові замовлення, навіть якщо ти знаєш, що у тебе більше немає місця для них.

Раджу задати собі кілька запитань:

- Що дає тобі енергію?
- Що її забирає?
- В яких ситуаціях енергія найчастіше залишає тебе?
- А які ситуації найшвидше заряджають її?
- З якої батарейки ти найчастіше розпочинаєш свій день?
- А з якою найчастіше закінчуєш його?
- Що тим часом робиш, щоб підзарядити її?
- Чого не робиш, хоча міг/ могла б робити, і це сприяло би твоєму енергетичному рівневі?
- Якби ти міг/ могла змінити лише одну річ у турботі за собою, яка б найбільше вплинула на твій рівень енергії та твоє самопочуття, що б це було?

На завершення, у мене для тебе є цитата від Грега МакКеуна, автора книг «Есенціаліст» і «Це просто»: *«Не роби сьогодні більше, ніж те, після чого зможеш відновитися до завтра».*

Джерела знань та натхнення, завдяки яким була створена ця стаття:

1. Стаття: Schwartz, T. & McCarthy, C. (2007). Manage Your Energy, Not Your Time. Harvard Business Review, October, 2007.

2. Книга: Schwartz, T., Gomes, J., McCarthy, C. (2020), Taka praca nie ma sensu. Warszawa: MT Biznes.

3. Тренінг Еви Хартман «Керуй енергією, а не часом».



Бася Творек

Учителька йоги та психологиня. Все своє доросле життя вона присвятила пошуку зв'язків між тим, що йога та наша західна психологія вчать про тіло та емоції. Вона спеціалізується на роботі зі стресом і напругою, адже йога та нейропсихологія йдуть рука об руку. Вона пише блог, веде канал йоги на YouTube, записує подкаст JOGAPDEJT та створює авторські онлайн-програми для домашньої практики. Вона вірить, що незалежно від того, скільки тобі років, де ти живеш, як зараз виглядаєш і який твій стан здоров'я, ти можеш знову подружитися зі своїм тілом, довіритись йому і насолоджуватися тим, що ти дихаєш, рухаєшся і відчуваєш. Вона обожнює історії про супергероїв, RnB музику та гангста-реп. Охоче би повернулася в 90-ті. Любить сміятися.

ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ

• посібник повстанця •

«У суспільстві, яке отримує прибуток з твоїх комплексів і невпевненості, любити себе – це акт бунту»

Що таке піклування про себе? Навколо цієї фрази виросло багато значень, і часто (найчастіше, коли я дивлюся рекламу) я не впевнена, чи ми всі маємо на увазі одне і те ж ...

Найчастіше я стикаюся з 4 визначеннями, жодне з яких мені не підходить:

1. Піклування про себе – це супер вигляд: зроблені нігті, укладена зачіска, відповідний одяг ...

Ти відчуваєш це, ніндзя? На своєму шляху я зустріла занадто багато нещасних людей, які зовні виблискували, а були зламані або заплутані всередині, щоб повірити в це суто «візуальне» визначення піклування про себе ...

2. Піклування про себе – це потурати собі: Куди привело б нас постійне підпорядкування нашим примхам і не примушування себе робити те, чого не хочеться робити? З точки зору структури нашого мозку, ми еволюціонували як вид, щоб робити те, що складніше: контролювати імпульси, вивчати нові речі. Це робить нас людьми. Якби ми завжди вирішували робити тільки те, що приємне і легке, ми були б:

- жирними (так, мозок найбільше любить жири та вуглеводи, а організм еволюційно структурований так, щоб накопичувати жир на «гірші часи»)
- розумово відсталі та пасивні (оскільки перевірка інформації вимагає пізнавальних зусиль, які, зазвичай, не є приємними)
- узалежнені (тому що «задоволення» – незалежно від того, чи це їжа, наркотики, покупки, ігри чи секс – вимагає все більше і більше доз, щоб його відчути)

** Цікаво, у скількох читачів зараз загорілась червона лампочка в контексті поп-культури та тзв. «високорозвинених суспільств Заходу» ...*

3. Піклування про себе – це спонтанні акти надмірної турботи: Нагороди, які ми даємо собі за важку працю, стрес, безсонні ночі ... Вихідні у спа-центрі, канікули в теплих країнах, новий одяг або суботня ванна при свічках у цьому визначенні «піклування про себе» мали б компенсувати нам неймовірні втрати здоров'я (фізичні та психічні), що ми поносимо від надмірної експлуатації себе щодня. Відчуваєш підставу, ніндзя? Адже жодна разова винагорода не може замінити 8 годин нічного сну, регулярного збалансованого харчування та часу на медитацію...

4. Піклування про себе – це егоїзм: Це звинувачення, яке найчастіше висувають нам «бенефіціари нашого жертвопринесення», як називає їх блогерка blimsien (blimsien.com), автор поняття ПРОСЕБЕПІКЛУВАННЯ.

Тут йдеться про людей, яким вигідно те, що ми не здатні встановлювати межі, дозволяємо маніпулювати собою і піклуємось про чужі інтереси більше, ніж про своє здоров'я та добробут.

Якщо жодне з наведених вище визначень мене не влаштовує, тоді що для мене означає «Піклування про себе» ...?

Піклуватися про себе означає щоденні рішення, думки та дії, які доводять те, що:

- Ми на нашому боці
- Ми чітко окреслюємо свої межі
- Ми дбаємо про здорове, міцне, безболісне тіло, в якому нам подобається перебувати.
- Ми піклуємось про свою психіку – можемо задавати собі питання «Як я себе почуваю» і «Що мені потрібно» та прислухатися до відповідей.
- Ми знаємо, що заряджає нас, відроджує, робить щасливими, і ми можемо дарувати це собі кожного дня.

Піклування про себе проявляється щодня через не дуже показові, але сповнені турботи та поваги жести:

- Спати 7-9 годин (тобто, найкраще 8!) і дбати про хорошу якість сну
- Регулярне, корисне харчування
- Добова доза фізичних вправ
- Дбати про перерви під час сидячої або стоячої роботи
- Розвивати зацікавлення та пристрасті
- 5 хвилин медитації та свідоме дихання щодня
- Регулярний контакт з близькими та якісний час із друзями
- Пам'ятати про те, що ми – частина природи і тому потребуємо ритму.

.... Допиши своє, ніндзя!

І люби себе так сильно і безстрашно, щоб інші, побачивши тебе, не мали найменших сумнівів, як це робиться!



ПРО ВТОМУ...

тобто, коли сказати собі: «стоп!», а коли потрібно мобілізувати себе

Втома. Брак сил, відсутність волі, безсилля, виснаження ... нам дуже легко виявити симптоми цього стану. Однак чи ті самі емоції ми відчуваємо після 8 годин роботи з документами та після інтенсивних фізичних навантажень? Коли ми уважніше розглянемо втому, то виявиться, що все це не так просто – у неї більше одного обличчя.

На моїх заняттях часто повторюється такий сценарій: на початку учні скаржаться на втому після того, як весь день сиділи за партою. Вони стверджують, що у них немає сил, вони відчувають себе млявими, і все, про що вони мріють, – це довгий сеанс розслаблення. На закінчення ті самі особи здивовано кажуть: «Я не очікував, що в мені так багато енергії! Я хочу більше!».

• Як це пояснити..? •

Наше тіло має природну потребу в русі, яку ми в процесі соціалізації вчимося поступово відсувати вбік. Це допомагає нам долати виклики повсякденного життя. Давайте подивимося на дітей: вони майже постійно в русі, вони керуються імпульсами, відразу виражаючи те, що у них з'являється. Виростаючи та перебуваючи в шкільному віці ми набуваємо та відпрацьовуємо навички контролю: все краще зосереджуємось на уроці та пригнічуємо імпульси до руху.

Однак усі учні з нетерпінням чекають регулярних перерв, під час яких вони можуть «кинутися у вир з головою» і віддатися безтурботній грі. Вони розцінюють вільне пересування як нагороду. Чим старші ми стаємо, тим меншими та коротшими стають наші перерви – ми все більше і більше зосереджуємось на проблемах, які потрібно вирішувати, і все менше на потребах організму. Голова починає брати на себе першість у нашому житті, тобто ключовими стають процеси мислення, планування та аналізу. Рух і пов'язане з ним «турбота про тіло» починає ставати для нас виснажливим обов'язком. Напевно, кожен з нас не один раз засидівся за комп'ютером чи книгою, не звертаючи уваги на те, що очі пощипують, ноги заледеніли, а спина страшенно напружена.

Де ми були, коли тіло закликало рухатися? Чому ми помітили необхідність змінити положення лише тоді, коли з'явились дискомфорт, напруга чи втома.

Цей не зовсім усвідомлений процес відключення себе від сигналів, що надходять від тіла, є ціною, яку ми платимо за ефективність та результативність у навчанні та роботі (принаймні до тих пір, поки тіло не збунтується ...).

Придушення нашої природної потреби в русі та вираженні – хоча і несвідомо – коштує нам багато енергії. Природним наслідком такого стану речей є втома, що виникає в результаті «перебування в голові» і тривалого ігнорування голосу тіла. Разом з хореотерапевткою Анею Димарчик для опису цього типу втоми ми використали слово: ЗАСТІЙ (цей самий термін також використовується в традиційній китайській медицині).

• Чому ? •

Тому що у разі застійної втоми енергія в нашому тілі нагадує зарослий ставок зі стоячою водою. Коли ми створюємо умови потоку, течії у нашому болоті поступово з'являтиметься все більше життя, руху та кисню. Саме з цим процесом розпорошення застою я найчастіше стикаюся під час своїх занять. Відчуття задоволеності, тепла, свободи і м'якості виникає при переході «від голови» до тіла та переміщенню по ньому.

Місце застою займає ВТОМА ВІД РУХУ. На відміну від попереднього, майже всім подобається така втома. Коли тіло насичене киснем, а м'язи настільки перевантажені, що вони самі розслабляються, коли ми спимо, як камінь, коли ми можемо насолоджуватися навіть крепатурою, коли починаємо насолоджуватися своїм тілом, як діти ... Ми виснажені, але щасливі . І тоді ми зазвичай задаємо собі питання: *Чому я роблю це так рідко?!* Ми обіцяємо собі частіше рухатися, а потім... повертаємося «до голови» та старих звичок.

• Чому це так складно?! •

Змінити звички, які формуються та закріплюються роками, не так просто - навіть якщо нова звичка увінчується задоволенням. Коли наш шлях до тіла заростає бур'янами і його важко знайти, а шлях до голови - це широка і добре протоптана стежка, не дивно, що, керуючись автоматичним пультом дистанційного керування, ми вибираємо найбільш відвідувану. Витоптування нової стежки вимагає нашої дисципліни і необхідності систематично приводити себе в порядок.

Однак, якщо ти вирішиш, що, незважаючи на труднощі, варто стати на цей шлях повернення до власного тіла – у мене є для тебе кілька простих порад:

- Ніколи не пізно – незалежно від того, скільки тобі років і в якому стані ти перебуваєш, поки твоє серце б'ється, а легені працюють, ти можеш згадати, що таке насолоджуватися перебуванням у тілі. Аргументи на кшталт «для мене вже запізно» – погане виправдання.
- Приділи для себе 15 хвилин – перші хвилини зрушення нашого застою нічого приємного не несуть. Коли ти відчуваєш, що після кількох годин розумової роботи рух – це остання річ, на що ти маєш силу та бажання, – додай собі ще чверть години. Рухай тілом так, щоб серце билося швидше: швидка ходьба, жвавий танець, тренування. Якщо ти відчуєш прилив енергії через 15 хвилин, додай собі ще більше руху! А якщо ти відчуєш ще більшу втому – прийми ванну, зроби собі масаж жорсткою рукавичкою і приємно розслабся (не перед комп'ютером!). Це простий і надійний рецепт.
- Відмовся від розмаху, зосередься на регулярності – не навантажуй себе занадто сильно на початку. Якщо ти зараз не рухаєшся, то не став собі за мету годинну пробіжку до сніданку і 3 години вечірнього тренування. Натомість зосередься на задоволенні та створи для себе короткий щоденний ритуал для тіла: прогулянка, масаж ніг, танці під улюблену музику, сеанс приємних вправ. Нехай це буде твій особливий час – насолоджуйся ним незалежно від погоди, обсягу роботи та термінових обставин.

МЕДИТАЦІЯ В ДОБУ ЕЛЕКТРО...

або як це робиться сьогодні і що з цього можна отримати

Медитація знайшла своє місце в підручниках з психології. Буває, що її навчають дітей у початковій школі, а дорослих на тренінгах з управління часом та розвитку особистості. Навіть в офісних будівлях та аеропортах можна знайти тиху кімнату для молитви та медитації. Тож здається, що всі та скрізь медитують (або принаймні, що нас стає все більше).

Гаразд: вони медитують, а що вони роблять насправді..? Вони сидять мовчки? Схрестивши ноги? З закритими очима? Вони щось декламують собі під ніс? Вони рахують вдихи?

Навіть якщо ми ніколи спеціально не медитували, ми інтуїтивно знаємо, що медитація – це щось більше, ніж описана вище діяльність.

То про що ми говоримо ..? Багато духовних учителів (якщо вони навіть дозволять себе переконати пояснити це поняття), підкреслюючи обмеженість словесних визначень, зазначають, що медитація – це не діяльність (сидіння, декламування, уявлення...). Це стан повного усвідомлення, повної присутності в теперішньому моменті.

Часто буває так, що моменти, в яких ми були повністю занурені у ці секунди: інтенсивне переживання звуків, кольорів та запахів, краси природи, чудовий концерт або радість від присутності іншої людини, ми згадуємо донині як моменти, в які ми відчували, що живемо. Навіть спогад про ці моменти здається надзвичайно яскравим і насиченим.

Якщо ти можеш пригадати такий момент, у мене для тебе є добра новина – хоча б раз у дорослому житті ти був у стані медитації!

А уявляєш собі такий стан кожного дня?

У суспільстві тебе бомбардують інформацією з усіх боків. Коли – щоб бути в курсі – недостатньо читати газети раз на день. Стільки всього відбувається у світі, в політиці, в моді та культурі! Доречно мати власну думку щодо кожної теми. І ще є стільки всього, що потрібно зробити, прочитати, навчитися, відвідати ... Ми повинні планувати, думати про майбутнє, і водночас пам'ятати про минуле і робити висновки з власних вчинків. Телефон дзвонить принаймні кілька разів на день. Ми плавно переходимо від одного виду діяльності до іншого: від завдання до завдання. Ми ефективно жонглюємо соціальними ролями, в які втілюємося протягом дня ... Ми доступні – для родичів, для співробітників. У той же час ми пам'ятаємо про те, щоб піклуватися про себе, щоб не вигоріти і не отримати серцевий напад ...

Перебувати повністю в даний момент. Усвідомлювати те, де моя голова, де мої ноги. Зберігати зосереджений, уважний розум. Концентруватись на тому, що потрібно зробити. Слідкувати за собою. Дихати глибше.

Слід визнати, що в наш час це досить ризиковане завдання. Однак це не є неможливим: це вимагає від нас дисципліни та ... тренування. Прихід у стан свідомої присутності можна трактувати як (корисну) звичку, якої ми здатні певною мірою навчитись.

Тут нам на допомогу приходять конкретні інструменти – як класичні, пов'язані з конкретними духовними шляхами (буддизм, суфізм, християнська медитація ...), так і більш сучасні, адаптовані до «теперішніх часів». Вибираючи відповідні інструменти, ми можемо тренувати свій розум у двох навичках: концентрації та утриманні розширеної уваги.

У практиці стану зосередження розуму нам допомагають вправи з концентрації, такі як медитація з мантрою, спостереження за диханням або зосередження очей на якомусь об'єкті або його візуалізація.

У свою чергу, практикуючи стан розширеної уваги, *практика усвідомлення (mindfulness)* чи *медитація прозріння (vipassana)*, напр., можуть нам допомогти.

Тому вже метафоричне сидіння мовчки із закритими очима, – це інструмент, який може допомогти нам ввести себе у стан свідомої присутності, а не самої медитації. Мало того, завдяки систематичним вправам ми повинні мати змогу зі щоразу більшою легкістю підтримувати медитативний стан душі кожного дня: вдома, на роботі, у школі, у спортзалі, на вечірці та під час батьківських зборів.

• Тільки… навіщо мучитись ? •

Як і у випадку будь-якого заходу, на початку варто запитати себе про мету наших зусиль. Навіщо з мозолями (скажемо правду – спочатку практично всім важко ...) практикувати концентрацію та розширену увагу? Які відчутні переваги може принести нам свідоме перебування в даний момент?

З наукових статей, що описують результати досліджень, присвячених медитації виникає, що люди, які регулярно медитують, отримують від цього величезні блага.

Деякі дослідники демонструють позитивний вплив медитації на поглиблення самопізнання, інші зосереджуються на сприятливому впливі практики на когнітивні процеси (напр., управління увагою), а треті підкреслюють такі ефекти медитації як зменшення фізичного болю або подолання конкретних емоційних проблем (напр., робота з фобіями).

Завдяки зацікавленості університетської спільноти ми отримуємо все більш достовірну інформацію про ефекти медитації (яка, по суті, підтверджує те, що духовні майстри проповідували століттями...). Західний світ ще не впорався з відповіддю на питання про те, як саме працює медитація.

Безумовно, практика ретельного спостереження допомагає нам відпустити автоматизм у реагуванні. Можна сказати, що завдяки медитації розширюється простір між подразником і реакцією. Ми починаємо помічати, коли ми працюємо на «автопілоті», ми відкриваємо механізми та звички, які керують нами, і – з часом – ми можемо вносити бажані зміни у наш спосіб функціонування, тобто відновити контроль.

• ПОМЕДИТУЄМО ? •

ВПЕРЕД!
АБО МЕДИТАЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ:

• Вправа на концентрацію •

Сядь зручно, закрий очі, відчуй, як дихання проходить через твій ніс. Утримуючи всю свою увагу на спостереженні за диханням, під час вдиху скажи собі: «Зараз я вдихаю», а коли ти видихаєш: «Тепер я видихаю». Це все. Якщо ти помітиш, що твоя увага відволікається в іншу сторону (спочатку це нормально!), знову поверни її до вдиху і видиху. Виконуй цю вправу щодня протягом декількох хвилин.

• Вправа на розширену увагу •

Не перериваючи того, що ти робиш у даний момент, пройдись увагою своїм тілом: відчуй ноги, перевір, як функціонує голова, як працює щелепа, зверни увагу на те, як ти дихаєш, відчуй дотик одягу на своїй шкірі. А тепер подивись, які кольори можеш вибрати з оточення. Послухай, які звуки доходять до твоїх вух. (На початку для виконання цієї вправи тобі може знадобитися призупинити роботу і затриматися на кілька секунд. Це нормально!) Можеш повторювати цю вправу будь-яку кількість разів протягом дня. Чим частіше, тим краще!

ДЕ ЖИВУТЬ ЕМОЦІЇ?

Ти злишся, тебе охоплює смуток, паралізує страх ... Це тобі не підходить. Тобі потрібен повний контроль над своїм життям, над тим, що ти говориш, що думаєш, як почуваєшся. Що таке емоції? Ці стани, в які ти потрапляєш? Чи можна ними керувати? Чи потрібні вони нам? Чи можна їх пізнати ...?

Емоції для нас часто є чимось абстрактним і неконтрольованим. І ті, що нам подобаються, і ті, яких ми не хочемо. Вони схожі на сп'яніння – приходять невідомо коли і покидають нас, подобається нам це чи ні.

Ми навчилися придушувати ті, які не дуже сприймалися в нашому сімейному колі чи оточенні, майстерно приховувати, перш ніж самі встигнемо їх помітити. Ті, які сприймалися та підтримувалися, виражаємо без обмежень – це не означає, що ми завжди задоволені цим.

Бути «емоційним» часто трактується як порок, це пов'язано з відсутністю виховання, рівня, розуму. Однак, водночас, ми всі сумуємо за ними: бігаємо в кінотеатри, читаємо зворушливі романи, слухаємо драматичну музику. Ми приховуємо свої емоції, а харчуємось незнайомими нам. Навіщо? Щоб відчувати ... щоб принаймні на мить бути безпечно наповненим цим «чимось», всеосяжним відчуттям того, що я живу. Для багатьох з нас емоції – це сутність життя, і хоча мало хто це визнає, вони є єдиною автентичною реальністю.

Перш ніж почати розглядати, що є правдою, а що ні, перш ніж вникати у філософські суперечки про природу речей, скористайся своїми ресурсами ...

• ...повернись до тіла! •

Емоції не бувають поганими чи хорошими - це спадщина наших предків, інформація, яка допомагає нам жити. Наше тіло здатне дуже швидко оцінити ситуацію та повідомити нас про це своєю власною старою мовою: набором певних фізіологічних реакцій.

Тобі стає спекотно? Твій пульс прискорюється? Твоє дихання стає поверхневим? Твоя шия напружена? Стискаються щелепи? Можливо, це емоція гніву, яка дозволила твоїм предкам вчасно оговтатися від ситуацій, що вимагали протистояння та мобілізації?

А коли твоя шкіра приємного рожевого кольору, м'язи розслаблені, долоні теплі – це вірна ознака того, що навколо тебе безпечно. Ти можеш зосередитися на тому, що тобі потрібно зробити.

Без страху наші предки не були б обережними, вони не змогли б вчасно втекти і, напевно, давно вимерли б. Без почуття огиди ми б не змогли відрізнити, що можна (все ще) їсти, і неминуче б отруїлися ...

Кожна життєва ситуація викликає фізіологічні зміни в нашому організмі, викликає певний набір реакцій. Важкість у шлунку, напружена шия, біль у спині – це те, що ми знаємо, але ми часто не поєднуємо фізіологічні реакції з емоціями, які постійно присутні у нашому житті.

Завдяки поглибленому усвідомленню свого тіла, уважності та готовності спостерігати, ми можемо помічати мікрозміни, які регулярно виникають у нашому тілі. Ось такі емоції. Один із способів пізнати їх – бути щирим і приймати контакт із власним тілом. Тілом, яке весь час сигналізує нам про те, що відбувається, тілом, яке не бреше і не дасть себе так легко обдурити.

Цю інформацію ми можемо використовувати постійно – посилаючись на інтуїцію тіла так часто, як нам це потрібно. Організм часто першим знає про те, добре це рішення для нас чи ні – то чому б не скористатися цим?

• Тіло – це моя історія •

Коли виникає емоція, відбувається зміна у тілі. Коли емоція невиражена, вона не зникає, а завмирає в тілі. Звідси часто виникають наша хронічна напруга, біль і дискомфорт. Працюючи з тілом, рухаючи його незвичним способом, ми також мобілізуємо ці «застиглі емоції». Тому прийоми зняття напруги тіла так відчуваються на психічному рівні.

Поглиблюючи усвідомлення тіла та знайомлячись з цією стародавньою мовою, окрім розпізнавання емоцій, ми також повільно вчимося приносити полегшення собі. Завдяки контакту з тілом нам легше і точніше оцінити, чи потрібен нам сон, ходьба, інтенсивні рухи, масаж, їжа, обійми ... Це інвестиції в найкращого друга та надійного консультанта.

Тіло весь час посилає сигнали – від нас залежить, коли на них реагувати.

Одна з учасниць тренінгів щоб описати це, використала досить незвичайну метафору, яка, однак, мене дуже зацікавила. *«Це трохи схоже на податкову інспекцію. Один лист приходить, інший – ми не відповідаємо. Приходить наступний – ми викидаємо повідомлення в смітник. Телефонують – ми не відповідаємо. Приходить судовиконавець – ми не відчиняємо двері. Ми робимо вигляд, що нічого не відбувається, але одного разу ми повинні нарешті сплатити борг. І, крім того, зі штрафом».*

Що, якби замість того, щоб ігнорувати сигнали, що надходять від тіла, ми навчилися б на них реагувати? Саме цього вчить нас йога та її найважливіші інструменти – уважність та медитація.

ЯК ВСТАНОВЛЮВАТИ МЕЖІ З ЛЮБОВ'Ю, тобто повідомлення від Я

Ти чула про те, щоб відмовити з любов'ю, ніндзя? Коли хтось вперше сказав мені, що я можу поставити межі з любов'ю, це прозвучало для мене як оксюморон. Тим часом мистецтво встановлення меж та боротьби зі злістю та агресією (я говорю про численні повсякденні випадки, коли нам не загрожує смерть чи травмування організму, але які ефективно підвищують наш тиск) полягає у відокремленні людини від її емоцій та поведінки.

Якщо хтось не відповість на твоє «доброго ранку», всунеться у чергу перед тобою або не пропустить твою машину на іншу смугу руху тоді ти не зможеш відразу не назвати його з усієї люті %&*$^...?

Я підозрюю, що відповідь звучить ТАК і що у випадку абсолютно незнайомих людей нам не буде так важко піднятися на висоту співчуттів (ми можемо собі уявити, що хтось може страждати від важкої хвороби, несплаченого кредиту чи домашніх проблем).

Браво, ніндзя! Ми пройшли базовий рівень нерозмноження у світі гніву і люті.

• Час для складнішого виклику: •

Коли хтось із твоїх близьких неприємно пробурчить, не прибере за собою, спізниться або не зробить того, про що ти просиш, чи зможеш ти відреагувати з любов'ю? А в асиметричних стосунках, наприклад, з шефом? Якщо ти зараз будеш чесною перед собою, то визнаєш, що це не так просто стосовно людей, з якими у нас є залежність та емоційний зв'язок ...

На щастя, нам допомагає геніальний у своїй простоті інструмент, яким є ПОВІДОМЛЕННЯ ВІД Я.

Ця форма ненасильницької комунікації (Non-Violent Communication тобто NVC) складається з 4 простих кроків:

1. Точний, об'єктивний, неемоційний опис ситуації *(«коли я бачу, що...», «коли це робиш ...»)*
2. Опис наших власних почуттів *(«тоді я відчуваю ...»)*
3. Посилання на важливі для мене цінності *(«і тому, що це важливо для мене ...»)*
4. Прохання про конкретну поведінку, якої ми хочемо *(«я прошу тебе, щоб ти ...»)*

Найбільша сила повідомлення від Я полягає в тому, що ми постійно говоримо про себе, свої почуття і посилаємось на важливі для нас цінності, одночасно намагаючись описати ситуацію, а не іншу людину або те, що ми думаємо про неї.

Ця форма окреслення меж з любов'ю спочатку виглядає дещо дивною і не є природною для нас, тому її потрібно практикувати (починаючи запису окремих кроків на аркуші паперу).

Для зручності я маю для тебе 2 приклади:

Правильний приклад використання повідомлення від Я:

1. Коли я приходжу додому і бачу, що смітник переповнений, а раковина завалена брудним посудом

2. Тоді я відчуваю гнів і сум

3. А тому, що для мене важливе наше піклування один про одного та чистий, доглянутий, затишний дім

4. То я прошу тебе сісти і разом визначити правила турботи про наш спільний простір.

Неправильний приклад:

1. Коли я приходжу додому і бачу бруд

2. Тоді я бачу, що ти лінивий і тобі байдуже

3. А тому, що для мене важливий порядок

4. То прошу тебе не смітити.

Відчуваєш різницю ..?

Йога починається не з килимка. Хто ти, коли на гнів реагуєш гнівом? Що культивуєш, коли відповідаєш грубістю на грубість?

Мій учитель, Мацєк Вєльобуб, каже, що, діючи таким чином, ми лише підсилюємо те, з чим не погоджуємось, і віддаляємось від самого себе.

Зверни увагу на свої реакції і практикуй повідомлення від Я (тобто відмову з любов'ю), де тільки можливо.

ПІДГОТУЙСЯ ДО ЗМІН • міні довідник •

Готуйся до змін! Подобається тобі це чи ні, одне можна сказати точно: вони прийдуть. Якщо ти не підготуєшся, то вони стануть більш болючими ...

«Готовність до змін» – легко сказати, особливо, коли ми самі приймаємо рішення. Але як реально знайти у собі таку установку, коли світ рушиться на нас і кидає перешкоди до наших ніг у найнесподіваніші хвилини? А найчастіше це трапляється тоді, коли вже мало бути спокійно і добре ...?!

Моя відповідь звучить так: ПОВЕРНИСЬ ДО ТІЛА! Тіло знає відповідь, яку ти шукаєш. Навчися слухати його і діяти в гармонії з ним.

• На городі бузина, а в Києві дядько ... •

Якщо ти дієш в гармонії з тілом, то схожий на досвідченого моряка, який знає кожен дюйм свого човна. Це правда, що він не впливає на деякі фактори, незалежні від його волі, такі як погода або морські течії, але він дуже добре знає можливості свого транспортного засобу. Одним словом – мало що здивує його, зіб'є зі шляху чи паралізує. Тож, якщо ти не можеш зупинити зміни, які несе життя – познайомся зі своїм човном!

Тіло – єдиний супутник, який обов'язково залишиться з тобою до самого кінця, тому і варто подружитися з ним.

Ніколи не пізно почати працювати з тілом. І якщо ти відчуваєш, що починається черговий шторм, а ти не встигаєш, ПРОЧИТАЙ ШПАРГАЛКУ ДО ЦЬОГО ІСПИТУ:

Розпочни з того місця, де ти зараз

Важливо те, щоб починати там, де ми є насправді. Ні за сто кілометрів, ні десять кілограмів назад. Не там, де ми хочемо бути, або боїмося, що там опинимось. Ми розпочинаємо саме тут і зараз: тобто, будучи всією своєю сутністю в теперішній ситуації, якою б вона не була.

Спостерігай

Іноді залишайся осторонь і уважно спостерігай. Шукай закономірності. Зверни увагу, що природа працює циклічно. І ми, як частина природи, теж. Цикл пір року, день і ніч, діяльність і статичність ... Поглянь, як природа готується до змін – навчися налаштовуватися.

Роби висновки

Навіть такі найпростіші, такі як той факт, що тобі, ймовірно, доведеться відпочити після періоду напруженої роботи. Ніхто краще за тебе не знає, що тобі потрібно і що ти повинен зробити! Прислухайся до інтуїції тіла.

Кожен, хто починає належним чином працювати зі своїм тілом, розповідає про більш-менш видимі зміни в житті. Це доказ того, що наше життя: звички, повсякденна діяльність, те, як ми отримуємо радість і задоволення, корінням знаходяться в тілі. Зміна на рівні тіла (а точніше те, як ми відчуваємо і усвідомлюємо, що ми це маємо) дуже часто тягне за собою значні зміни в житті.

Робота з тілом допомагає нам пройти через потрясіння змін і бути готовим до них. Водночас вона породжує зміни у нашому житті, дозволяючи таким чином свідомо керувати ним – відповідно до наших справжніх потреб.

ШВИДКЕ ВІДНОВЛЕННЯ

• міні довідник •

Щоб відновитися, достатньо дати організму те, що йому потрібно. Однак, щоб його почути, нам спочатку потрібно зв'язатися з ним. Існує кілька перевірених способів зробити це ...

якщо у тебе є 5 хвилин: зроби паузу на деякий час, щоб нічого не робити. Дихай і спостерігай як потік дихання проходить твоїм тілом – це як приплив і відлив.

якщо у тебе є 15 хвилин: дай час своїм почуттям: слухай, нюхай, торкайся, смакуй, дивись – особливо в природі відкриті почуття сприяють регенерації. Якщо захочеш, то можеш зручно лягти і зайнятися відновлювальною медитацією або розгорнути килимок і зробити одну з коротких сесій з Безлюдного острова (YouTube: Basia Tworek).

якщо у тебе є година: знайди поруч «своє місце», де зможеш побути наодинці, подумати, відпочити, відчути себе, дозволити собі перепочинок і сприйняття. Це може бути лавка в сусідньому парку, або ванна – найкраще місце, щоб ніхто тобі не заважав. Чим частіше будеш відвідувати це місце, тим легше буде тобі відпочивати в ньому.

якщо у тебе є півдня: їдь на природу – це не обов'язково має бути море чи високі гори. Все, що тобі потрібно, – це найближчий ліс, озеро, луг – прогуляйся, посидь на одному місці, подивись і відчуй, що діється навколо тебе.

якщо у тебе є кілька днів: організуй собі відновлювальну подорож, наодинці або з людьми, які зможуть прийняти те, як ти почуваєшся, тому що, даючи собі право на власні почуття, варто подбати про підтримуючу компанію та гарне оточення. Спи стільки, скільки потрібно твоєму тілу, їж тоді, коли дійсно відчуваєш голод, лежи, читай, бігай, займайся йогою, дихай, малюй, медитуй, дивись на небо... Це не повинно бути чимось особливим: важливо знайти простір для того, щоб бути самим з собою та знайти по-новому те, що тобі дійсно подобається.

І найважливіше: **РОБИ ЦЕ РЕГУЛЯРНО!**



Наталія Сарата

Едукаторка, соціологиня, активістка із залучення до громадських організацій та прогресивних низових груп з 2002 року. Вона брала активну участь у феміністичних організаціях, ЛГБТК+ групах, працювала едукаторкою з питань боротьби з дискримінацією та займалася історією жінок/хесторією. Кілька років тому вона пережила власне активістське вигорання. Наразі керує фондом RegenerAkcja і підтримує вигорілих активісток і втомлених активістів, а також їхні групи та організації. Особливо пов'язана з Краковом, зараз проживає у Варшаві. Партнерка Александри, співопікунка собаки Буби.

ТЕЛЕФОНУЄ ВИГОРАННЯ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ

або 6 причин, чому самодопомога в активізмі не працює

Вона підійшла до мене після зустрічі з вигорання та регенерації в активізмі, яку я проводила. Активістка з маленького містечка. Протягом багатьох років вона мобілізує громаду, організовує заходи громади, займається паперами організації, здобуває гроші на діяльність та веде рахунки. Виснажена, потребує підтримки. Вона коротко розповіла мені про свій стан і нарешті запитала: «Чи допоможе мені дихання?». Я була трохи присоромлена тим, що під час зустрічі я так легко запропонувала свідоме дихання як підтримку в регенерації, а тут я отримую сигнал про серйозну психофізичну кризу. Активістці однозначно і негайно потрібен був лікар, перш за все вона повинна була подбати про своє здоров'я та свої потреби, а потім, можливо, також про техніку дихання та інші способи підтримки розслаблення, якщо вона сама вважала б їх корисними. Але одних лише їх недостатньо. Більше того: самого лікаря недостатньо. Потрібні зміни у всій групі, організації та їхній екосистемі, щоб ми не залишалися наодинці і самі зі своїм вигоранням.

Активісти та активістки, які сигналізують про АКТИВІСТСЬКЕ ВИГОРАННЯ *(activist burnout)*, є дуже важливим сигналом для цілих організацій. Ми, звичайно, можемо піклуватися про себе, навчитись зупинятися, розслаблятися, дихати. Але просто догляд за собою *(self-care)*: бажання займатися своїм стресом, тілом, йогою, медитацією, диханням, рух чи ксанакс не допоможуть у вигоранні в активізмі – те, що нас спалює, це спосіб діяльності цілих організацій та громадського сектора. Якщо групи та організації – сектор – не почують цього звернення від втомлених активісток, то не допоможуть «самопокращуюча» відпустка активістів та самообслуговування, яке відмінюється у всіх відмінках. Якщо ми не внесемо зміни до всієї групи, організації, сектора, чи буде взагалі якесь «майбутнє сектора»?

Дуже часто питання вигорання в активізмі, а також наслідки такого стану залишаються активісткам та діячкам для самостійного вирішення. Ми часто розглядаємо активістське вигорання як особисту справу, те, що не стосується групи, але трапляється з окремою активісткою чи суспільному діячеві. «Мабуть, ця людина не виробила собі «грубої шкіри», «не вижила», «була занадто слабкою», «не впоралася з цією роботою».

Вигорання в активізмі стає тим самим чимось, чим ми повинні зайнятись самі, у затишші «активістської відпустки» або (якщо у когось є така можливість) на L4. «Ти вигоріла? Втратила відчуття сенсу? Наслідки хронічного стресу поглинають твоє тіло і душу? Впорайся з цим, подбай про це сама, відпочинь, а коли це подолаєш, повертайся до нас». Це означає, що ми повинні самі «відремонтувати» себе поза організацією, групою чи рухом, відновитися, а потім повні сил повернутися і продовжувати працювати далі заради Справи. Це так не працює.

То ж чому самообслуговування (self-care) не допомагає активістському вигоранню?

Тому що воно відбувається в організаціях, у групах, у рухах, і це має глибокий вплив на наше вигорання та відновлення.

На які фактори, окрім індивідуальних, варто звернути особливу увагу? Важливо усвідомлювати системний характер вигорання активістів. Я розгляну систему, в окремому пості. Нижче я перерахую шість питань, які стосуються організаційного рівня, а, отже, ширшого, ніж просто наша власна психічна стійкість, питань, які мають значний вплив на наше вигорання в організаціях та групах активістів.

Що насправді дає нам дзвінок, коли ми чуємо, що наш офісний колега в організації або подруга-активістка вигоріла?

1. Культ надмірної праці рука об руку з культурою самопожертви

Цінування надмірної праці є одним із ключових факторів, що підтримують «культуру» вигорання групи чи організації та і, зрештою, всього нашого суспільства. Культ надмірної роботи ніби пазли підходять як з ринковим імперативом продуктивності та ефективності, так і з «культурою мучеництва», поширеною в колах активістів. Додайте до цього занадто багато справ, роботу під тиском часу як норму, а також неформальний, регулярний конкурс на тему «я не сплю, тому що я організовую», і катастрофічний ефект стіни (Якщо ти очікуєш від себе, або група вимагає від тебе обмежити сон заради Справи, це працює проти твоєї активності та Справи, а не на їхню користь).

2. Недостатнє визнання та оцінювання невдач

Той факт, що в наших групах та організаціях так рідко оцінюють та дякують за нашу роботу, за внесок, за присутність, тобто низька культура належного оцінювання, – це має величезний вплив на швидкість та ступінь вигорання. Визнання, видимість, вдячність – це звичайна людська потреба, нам не потрібно цього соромитися, варто задовольнити її та підтримати в цьому інших. Це не просто і за замовчуванням, тому що ми живемо в суспільстві, де «культура червоної ручки» особливо популярна і прозора, а цінувати чужу роботу часто трактується пошкодження на вашому власному шматочку торту вдячності. Давайте працювати над цим, шукати те, що круто, і вчитися на помилках, а не використовувати їх для оцінки інших.

3. Відсутність підтримки та почуття спільноти

Обмежена або зламана довіра у групі чи русі, неіснуюча відкрита комунікація, пасивна агресія, невирішені, мовчазні та санкціоновані міжособистісні конфлікти – щось надзвичайно поширене, що є нашим активістським «слоном у кімнаті», особисто мені дуже знайоме. Нам дуже потрібні ці розмови. Давайте відкриємо, назвемо, навчимось спілкуванню, мета якого – бути в цьому разом у довірі та суспільна зміна.

4. Зловживання в групі, мобінг в організації, утиски, відсутність турботи про безпеку

Я не могла би на цьому наголошувати частіше: протидія мобінгу, дискримінації та утиску є обов'язком організацій як роботодавців, що випливає з Кодексу законів про працю. Тим не менш, часто розмова про перетин меж, розкриття мобінгу іноді сприймається як створення загрози для сектора. Твоя організація не є роботодавцем? Невже ми дійсно хочемо створювати такий сектор, в якому мобінг часто є лише таємницею полішинеля? Мовчання або підмітання під килимок підтримує статус-кво і додає цеглини гніту. Захист від насильства та порушення меж має стати тією зміною, яку ми хочемо бачити у активістському світі – незалежно від того, чи є у нас з активістками чи активістами трудовий договір, волонтерські відносини чи договір на виконання послуг чи просто спільна Справа.

5. Низька або зовсім відсутня винагорода за роботу, нерівність у заробітній платі, применшення трудових прав

Так, гроші в організаціях і у співпраці важливі не тільки в тому, що ми робимо для інших, але і в тому, як організації платять нам за те, що ми робимо. Я маю на увазі таку винагороду, яка не є вашим власним задоволенням, усною оцінкою інших людей – я маю на увазі, звичайно, гроші. (Інший вид гонорару, дуже важливий і водночас такий, яким неможливо наїстися, якщо у вас немає інших джерел доходу: див. пункт 2). А також врегулювати питання понаднормових годин, відпусток, сплати внесків, виду договорів...

6. Низький вплив на роботу, відсутність автономності в роботі, мікроуправління

Якщо ми повинні робити все обов'язково так «як прийнято», як вимагає роботодавець або спонсор, якщо нам постійно доводиться пристосовуватися, ми підлягаємо «мікроуправлінню» з боку начальниць/начальників чи коліжанок/колег в активізмі, а наша свобода прийняття рішень на роботі звужується до вибору шрифту в документі (і тут іноді рішення не залежить від нас) – відчуття гвинтика в машині може бути руйнівним для нашої відданості, що призводить до вигорання. Щоб не вигоріти, ми повинні мати простір для прийняття рішень і необхідний рівень автономії.

Тому, щоб впоратися з вигоранням, нам потрібно подбати не тільки про своє особисте благополуччя. Інструменти піклування про себе дуже важливі, але самі по собі вони вам не допоможуть. Ми можемо створити власну стійкість, але також варто подумати про те, як забезпечити стійкість групи чи організації (у напрямку так званої collective care, взаємної, колективної опіки). Тому, коли ми чуємо, що хтось у нашій організації чи групі каже: «Я вигоріла, я повинна зробити перерву», це так, ніби на карті нашої організації спалахнула лампочка тривоги. Якщо до нас телефонує такий екстрений телефон, то культура нашої групи є потенційно вигоряючою для всіх, хто бере в ній участь, а не лише для цієї однієї особи.

Сигнал про вигорання окремих активісток чи активістів повинен мобілізувати всю організацію до змін. Бо, можливо, через деякий час такій виснаженій людині не буде куди повертатися. Як особи, які керують групою, організацією, установою, як співпрацівники та співробітниці, давайте розглядати сигнал про вигорання активістів не як ознаку особистої надчутливості, відсутності переміщення або (часто) примхи: це для нас щедрий зворотний відгук. Щось треба міняти. Ми повинні разом змінити спосіб роботи групи. Організації. Сектора. Щоб жодна з нас і жоден з нас не залишилися наодинці із завданням відновити себе. Хто, як не ми, може відповісти на цей дзвінок?



НЕХАЙ ВОНИ ПОБАЧАТЬ НАШІ КРАНЦІ

або про вигорання та стан перманентної мобілізації

Я із захопленням дивлюсь на людей, які ходять під вітрилами і відчувають себе спокійно на човні. Деякий час тому я була у захваті від фільму «Maiden», і згадала про те, що у мене була можливість одного разу поплавати на Мазурах у чудовому, виключно жіночому екіпажі («Maiden» та нещодавня розмова з подругою (дякую, Аня) усвідомили мені, що таке плавання не є чимось очевидним).

Для мене вітрильний спорт – це світ нових форм, предметів та назв, а також норм, поведінки та переконань, характерних для вітрильної спільноти. З усіх нових слів та предметів, які я дізналася під час подорожі тим дівчачим рейсом, мені найбільше запам'яталися «кранці». Кранці – це суцільні і легкі одночасно, гнучкі буфери, які захищають човен у разі удару об інший твердий предмет, наприклад, пристань або інший човен. Нещодавно мене здивувало те, що плавання з кранцями, які весь час висять за бортом (як на фотографії вище), іноді вважається за стидовищем у вітрильній спільноті, сигналом дилетантства і може бути сприйняте з поблажливістю або розвагою.

Якщо це так, то це не буде настільки відрізнятися від того, що є «на суші»/«в житті»: чутливість і захист від синців часто розглядається як причина для сорому, явна ознака «м'якотілості», якою хизуватися не варто, щоб не бути смішним (особливо якщо мова йде про чоловіків – «не будь бабою!»). Це має величезний вплив на підтримку культури, в якій розмови про вигорання, кризу, потребу в підтримці є сигналом «надмірної чутливості» і недостатніх «сталевих яєць», які потрібно мати на цій роботі.

Різні вигорання – цей самий механізм

Я пишу тут про активістське вигорання, а ЗМІ найчастіше коментують питання, пов'язані з професійним вигоранням, але вигорання стосується не лише цих сфер. Крім виснаження та безсилля у професійній чи активістській ролі, ми можемо говорити про вигорання, наприклад, у соціальній, батьківській чи академічній ролях. Кожне з них має свою специфіку, неповторні відтінки та свій контекст. Тим не менш, механізм той самий і він пов'язаний з перевантаженням організму надмірним стресом, на який не відреагували, віддаленим баченням завершення роботи та нормою самопожертви для інших (людей, груп, установ, Справи), тобто human giver syndrome. Пишуть і говорять про це в цікавий спосіб, напр., Емілі та Амелія Нагоські у книзі «Вигорання» (2019) та в подкасті «Feminist Survival Project 2020» (звичайно, не тільки для феміністок, https://www.feministsurvivalproject.com/).

Здатність повернутися до форми – відскік

Який зв'язок кранці мають з вигоранням? Згідно з одним визначенням, вигорання виникає в результаті дисбалансу між енергією, вкладеною в мобілізацію до дії та регенерацією цієї енергії після її завершення. За нормальних умов наш енергетичний маятник у регулярних циклах рухається між станом мобілізації та часом регенерації.

Вигорання відбувається особливо тоді, коли після рейсу – після виконання завдання, проєкту, роботи, кандидатської, місії тощо ми перестаємо зі стану підвищеної активності *(emergency mode)* вільно заходити до порту під назвою «регенерація»; коли рейс не закінчується.

Здатність вільного і гнучкого повернення зі стану тимчасового стресового перевантаження називається психічною стійкістю *(з англ. resilience)*. Іншим перекладом цього слова, менш популярним у польській мові, але більш зображального, є слово «відскік»: відповідно до Словника польської мови це «здатність організму повертатися до початкової форми після стиснення». Ці характеристики, напр., мають кранці, встановлені на човні, які повертаються до своєї початкової форми після тиску під час удару об пірс, коли вони не дозволяють пошкодити човен (формулювання «психічний імунітет», що іноді використовується для перекладу *resilience*, на мою думку, не містять цієї гнучкості, а скоріше жорсткість, опір, тому я вважаю його менш адекватним). Питанням відскоку / стійкості вперше зайнялися спортивні психологи, підтримуючи гравців та гравчинь у формуванні самовдосконалення та психічної гнучкості в ситуаціях стресового перевантаження (наприклад, під час змагань або тренувань).

Довгострокова мобілізація - перехід від норми до «норми»

А що, якщо ми будемо тривати напоготові у довгостроковій перспективі, на «активістському чергуванні швидкої допомоги», не відчуваючи заспокоєння, оскільки робота не закінчується, а перед нами завжди новий виклик, завдання? Або якщо ми лише трохи відійдемо в сторону, але в місце, ближче до мобілізації, ніж до регенерації? Тоді формується нова «норма» для організму: бути у постійній готовності прийняти виклик. Данута Роцлавська, психологиня та тренерка, цікаво розповідала про цю мобілізаційну «другу норму» під час семінару, організованого у рамках Психологічної академії лідера групи TROP (фрагмент зустрічі можна послухати польською мовою тут: https://cutt.ly/3TlrC1g

У житті, на роботі, в активізмі, у батьківстві, на ринку праці довгострокова мобілізація (у поєднанні зі здатністю працювати під тиском часу та постійними інноваціями) розглядається як важлива компетентність. Такі маємо соціальні кризи, такі завдання стоять перед організаціями, такі надзвичайні ситуації на роботі та проблеми в сім'ях, які «вимагають» від нас бути напоготові. Це означає постійне перебування на адреналіні та кортизолі, без передишки і виснаження в довгостроковій перспективі.

Я пишу про «норму» в лапках, тому що в контексті нашого організму, уваги, гормонального балансу, когнітивних функцій тощо це досить ненормальний стан: це режим аварійної ситуації. Водночас це може бути стан, де, принаймні на початку, ми відчуваємо нашу надзвичайну ефективність, дієвість та силу. У цьому сенсі сам цей стан може протягом певного часу відчуватися нами як блискучий, динамічний. Ми відчуваємо себе як «під кайфом», тому що насправді ми сп'яніли від гормонів стресу (виснаження та брак часу заслуговують окремої уваги як стиль життя та символ статусу). Потім нам потрібно більше, тому що тільки більше може нас стимулювати.

Залишаючись у такому стані тривалий час, ми втрачаємо здатність до регенерації і поступово, постійно втрачаємо енергію. Простого відпочинку вже,

недостатньо. Якщо ми знаходимось у стані перманентної мобілізації, тобто, з точки зору організму, кризи, рівень кортизолу постійно зростає. Довготривала дія цього гормону стресу руйнує організм, кортизол порушує функціонування всього організму у всіх наших аспектах – від емоційного, через психічний, фізичний, когнітивний до аспекту реляційного. Рівень кортизолу падає дуже повільно, тому детоксикація та відновлення можуть зайняти багато часу.

Гормони стресу, постійна мобілізація можуть викликати звикання. Не випадково психіатр Франц Фройденбергер, який у 1974 році вперше використав ілюстративне слово «вигорання» (*burnout*), взяв його зі сленгу наркоманів, де воно означало виснажливі наслідки вживання наркотиків. Витрати можуть бути різними: іноді це мігрень або пневмонія після того, як організм перестав мобілізуватися, іноді це творче безсилля, а іноді ми платимо стосунками та дружбою. Декого такий стан коштує депресії, серцевого нападу або навіть життя.

Вигорання – це нормальна реакція

Віктор Франкл у своїй книзі «Людина в пошуках сенсу» (2019) пише, що «ненормальні реакції на ненормальні ситуації є нормою». Тому вигорання тут є цілком нормальною реакцією організму на ненормальну ситуацію. Ця ситуація є переконанням, що так вже є, що так має виглядати активізм, батьківство, праця, що таким є життя, і що саме цього від нас можна вимагати – постійного тримання організму у стані кризи. Нормалізація перевантажень. Поглинаючи переконання про те, що ми самі можемо вимагати цього від себе: що нормально постійно працювати понад сили, нести витрати без обмежень. Зловживання над собою. Іноді ми очікуємо цього і від інших, а час нашої мобілізації триває нескінченно вже багато років. Так часто до нас ставляться не як до живих людей з їхньою історією, умовами та потребами, а як до невичерпного «людського ресурсу», «людського капіталу», який слід осушувати.

Нашою організаційною, екологічною та груповою нормою дуже часто є кризове управління, дефіцит часу та перевантаження (у контексті неурядових організацій я писала про це у своєму попередньому тексті «Телефонує вигорання до організацій або 6 причин, чому самодопомога в активізмі не працює»). У той же час, висміювання або звинувачення у відсутності професіоналізму або сталевих нервів іноді сигналізують про перевантаження завданнями та необхідність захисту від психологічних травм. Суспільною нормою є не говорити про кризи та труднощі, «не показувати кранців».

Попереду у нас довгий рейс

Світ перебуває у кризі, але, щоб змінювати це, ми повинні пам'ятати, що незважаючи ні на що, попереду нас чекає довга подорож. Ми також маємо відпочити під час цього плавання, звільнившись від «норми» кризового менеджменту та постійної мобілізації під час шторму. Подивіться на горизонт з ширшої, ніж тунельна перспектива, майте на увазі і будьте в контакті з собою та один з одним, з вітром у вітрилах. Тому що, коли ми перевантажені стресом, ми не мислимо стратегічно, ми не бачимо нових рішень. Ми не встановлюємо, не поглиблюємо близькі стосунки, а саме вони – почуття зв'язку, близькості, *connectedness* – знижують рівень кортизолу, допомагають впоратися зі стресовим перевантаженням (не кажучи вже про співпрацю заради змін).

У світі, де відпочинок не сприймається як закон, а скоріше як бунт і відхилення від «норми» виснаження, зайнятості та перевтоми – цьому світу наперекір, давайте скеруймо наш човен до гавані відпочинку. Нумо формувати стійкість та наші сильні та гнучкі м'язи бунту. Нехай усі побачать наші кранці.

МИ ВСІ ЯК ВИГОРІЛІ АКТИВІСТКИ

або про вплив стресу та спільноти

Останнім часом я багато думаю про те, що ми всі в умовах пандемії виглядаємо як активістки та активісти на межі вигорання. Схожість між пандемічним виснаженням та вигоранням в активізмі вражає, оскільки механізм однаковий: **ми відчуваємо природну реакцію організму на хронічний стрес.**

Ми відчуваємо на собі вплив важкого та хронічного стресу, тобто подразника, що постійно надходить до нашого тіла, який для наших тіл є сигналом того, що ми стикаємось зі змінами – а в нашій поточній ситуації, що нам загрожує небезпека і що нам потрібно вживати заходів.

Ситуація з пандемією та ситуація активістського залучення, безумовно, мають одне спільне: хронічний стан мобілізації, зациклення у кризовому режимі. Сьогодні ми всі перебуваємо на межі вигорання через пандемію.

Можливо, на базовому рівні наші організми вже адаптувалися до «новинок», пов'язаних із охороною здоров'я та життя, до неприємностей локдауну, а саме: обмеження виходу з дому для багатьох із нас, обов'язкові маски і те, що вони заважають/полегшують, правила пересування громадським транспортом, користування парками та лісами, правила про те, як зараз працювати, стояти в чергах, перебувати у стосунках із родичами, щоб не загрожувати їм, перебувати вдома та на роботі одночасно, перебувати на роботі та в школі дітей одночасно тощо. Все це в той сам час є потужним адаптаційним завданням. Багато з нас це вже пройшли, ми вже це «зрозуміли» (або ні, і це теж зрозуміло).

Симптоми або витрати

Навіть, якщо ми зараз не бачимо наслідків тривалого впливу сильного стресу на наше тіло, ви можете відчувати зараз різні симптоми, які є, тривають або наростають, такі як:

- нервозність, наростаючий гнів, легший доступ до гніву, розлюченість як постійний стан,
- надзвичайна сонливість, проблеми з пробудженням, засипанням, глибоким сном,
- проблеми зі шлунком, зниження або підвищення апетиту,
- пригнічений настрій, відчуття зриву,
- уникнення контактів з іншими людьми, роздратування рідними та іншими людьми,
- зниження продуктивності на роботі,
- труднощі з концентрацією,
- проблеми з прийняттям рішень,
- відчуття постійної втоми,
- проблеми зі шкірою,
- м'язові спазми, м'язові болі в тілі,
- головний біль при мігрені та без мігрені
- та інші відчуття: які у вас?

Таким чином, наше тіло повідомляє нам, що ми перебуваємо під сильним стресом, який турбує нас на різних рівнях: фізичному та фізіологічному, емоційному, психологічному, пізнавальному, духовному та у стосунках. Ми перебуваємо у стадії стресу, відомій як виснаження: це результат тривалої мобілізації та впливу невизначеності, страху, «невідомо-що-буде» та «невідомо-коли».

Не лише пандемія

Пандемія ще більше загострює ставлення до організму як до ресурсу, характерного для неоліберального підходу до управління «людськими ресурсами»: те, що додає нам додаткового стресу крім самої пандемії, це тиск з боку роботодавців (або нав'язаний самим собі) бути таким же продуктивним/продуктивною, як і до пандемії (а можливо, навіть більше). Не можна забувати про вимогу постійної доступності та негайної присутності (врешті-решт, ти нікуди не йдеш, а працюєш вдома), або очевидності спілкування за допомогою телеконференцій – їх вплив на наше тіло надзвичайно витратний. Цей тип контакту із завданнями стимулює нас дуже швидко, бо це зовсім інший вид пізнавальних зусиль, який, крім того, часто зосереджений лише на продуктивності, залагодженні справ, виконанні завдань. Я рекомендую тут чудовий текст Ендрю Вілліса Гарсеса «Are your Zoom meetings on Middle Class Standard Time?» (https://cutt.ly/jTltd5r), що відображає характерний для телеконференцій спосіб роботи з перспективи нерозкритої класової природи такої роботи.

Нам також потрібно у соціальному контакті бути просто у стосунках, а не лише орієнтованим на завдання. Нам також потрібен приватний простір, не колонізований роботою. Хоча деякі з нас до середини березня мріяли та фантазували про роботу вдома, багато з нас зараз сприймає це як величезний виклик колонізації свого домашнього життя професійним життям.

Відносини – виснаження і полегшення

Однією зі сфер, яких торкається хронічний стрес, є стосунки з людьми, близькими та знайомими. Стрес настільки сильний, що ми можемо намагатися уникати контакту з іншими, як ще одних викликів, пов'язаних з емоційною роботою, концентрацією, співпрацею та зусиллями. Ми більш вибухонебезпечні, люди дратують нас. Але також перед обличчям взаємного роздратування ми віддаляємося один від одного, ображені страждаємо, дратуємось і сердимось один на одного. Це важливі симптоми вигорання в активізмі, або просто значного перевантаження стресом.

Водночас добре бути з іншими: почуття спільності, розуміння, бути вислуханим, почутим, підтриманим, обмін та взаємність можуть бути ключем до позбавлення від хронічного стресу.

Одна з психологічних теорій – полівагальна теорія, що описує роботу блукаючого нерва та пов'язану з ним систему суспільної участі – говорить про те, що суспільні відносини, засновані на довірі, є для нас як ссавців (!) суто біологічним імперативом. Ми – соціальні тварини, потреба у довірі та безпеці, яку потрібно випробувати разом у стосунках, – це не примха. Так само, як відновлюючись від стресу за допомогою фізичних вправ, наше тіло має відчувати зв'язок з іншими для свого благополуччя.

Тому, незважаючи на вимогу фізичної ізоляції, а можливо, навіть тим більше: під час пандемії я шукаю можливості залишатися в тісному контакті з людьми та перебувати у соціальних стосунках. Різними способами: я підтримую сімейні

стосунки, читаючи щовечора казки своїм племінникам через месенджер, розмовляю зі своїми братами та сестрами по телефону чи іншому комунікатору, телефоную своїм подругам.

Я також шукаю можливості підтримки та бути підтриманою у ширшій спільноті: кожного понеділка квітня разом зі своєю партнеркою на зумі ми створюємо простір для спілкування та підтримки один одного під час тзв. громадських зустрічей (community meetings). Зараз така турбота один про одного потрібна багатьом людям: бути впевненими, без осуду, слухати чи супроводжувати інших у їхніх розповідях про виклики та радощі, у захищеному, священному просторі – священному, тому що спільному. Ми завершуємо через дві години з посмішками або в сльозах, або в теплі в сонячному сплетінні, або ... там є місце для всього, це простір для розмов, підтримки, але також для спільного мовчання.

Колективна турбота, практичні соціальні зв'язки в ситуації хронічного стресу можуть бути способом підтримки один одного, самодопомоги, відчуття полегшення, а на фізіологічному рівні вони вивільняють окситоцин, зв'язуючий гормон, який є чудовим кортизол-кіллером.

Окситоцин знижує рівень кортизолу, тобто гормону стресу, стійкий високий рівень якого є серйозним і небезпечним для організмів ссавців на всіх рівнях. На відміну від адреналіну, кортизол падає повільно, тривалий час після того, як подразник (стрес) перестав діяти на наше тіло.

Рівень кортизолу також знижує дотик, і під його впливом також виділяється окситоцин. Тепер, можливо, ми не можемо дати один одному стільки дотиків, скільки нам потрібно, але ми, безумовно, можемо витратити більше часу на відносини, створені в розмові, під час спілкування, під час обмінів. Але також у стосунках з тваринами, собаками чи кішками: граючи з ними, погладжуючи їх та пестячи, виділяється окситоцин та сприяє зв'язкам. Хороша розмова з довіреною людиною, але й прогулянка до лісу, перебування на природі – працюють схожим чином.

Обіймись!

Ніжні обійми самих себе допомагають заземлити себе і зняти напругу (за таким самим принципом працює важка ковдра). Ми також можемо підтримувати один одного так, як пропонують Nell & Tish, терапевтки-травматологи та сестри-близнючки, які ведуть профіль Twinpowerment Instagram (https://cutt.ly/2TltT4n).

Екстрений режим управління енергією організму та хронічний стрес незахищеності - це стан, який ми переживаємо сьогодні, незалежно від того, активістки ми чи ні. Зараз ми всі працюючі особи, яким загрожує вигорання – ми стоїмо на його порозі. Варто допомогти собі, наприклад, з любов'ю обійняти себе різними способами: компресом зі спільноти, компресом з кішки, компресом з долонь, компресом з поблажок, пластиром з руху або медитацією. Регенерація від стресу – це те, що варто робити, під час, у процесі, а не за фактом. Тим більше, що досі невідомо, коли і як буде після факту.

БОРОТЬБА З МЕРЕЖАМИ, або про те, що коли ми ділимось, то воно додає, а не забирає

Тобі відомо це?

- показувати себе як єдину авторку чи автора успіху,
- черпати натхнення в інших, але ігнорувати їхній внесок,
- забувати подати джерело,
- оголошувати себе автором спільної концепції,
- не ділитися інформацією,
- не дякувати публічно за внесок або дякувати лише вибраним,
- привласнювати собі «вигадку» чогось,
- бажання бути сприйнятим як хтось, хто сказав про щось «вперше»,
- розповідь про ваші дії так, ніби попередніх та чужих не існувало,
- вкрасти ідеї інших осіб для їхньої реалізації самостійно і без них,
- привласнити роботу інших людей, заволодіти нею та ін.

Ці підходи та поведінка є тим, що я вважаю одними з найбільш виснажливих у співпраці та суспільній активності. **Окрім позначення права власності на тому, що часто не належить нам, але виключно довірено нам або є спільним, така поведінка порушує довіру в активістських спільнотах, вони зменшують потенціал співпраці та перетворення світу завдяки нашій роботі.** Вони привласнюють те, що не належить окремій людині, забувають про спільне на користь особистого та індивідуального, вони стартують у конкурсі помітності та одноособового лідерства.

Такі дії та таке ставлення заважають нам бачити, як окремі люди змінюють світ. Чарівники, які думкою та харизмою змінять все і під цією зміною підпишуться. Такі підходи не дозволяють нам вірити в те, що можливі рухи та ініціативи, в яких зміни творить багато людей (*«leaderfull» або «leaderless»*), але вони знову наказують йти за одним лідером, однією лідеркою-генеральшею. Такі підходи ігнорують досягнення всіх тих, на чиїх плечах ми стоїмо.

Якщо привласнення собі ефектів роботи інших, особливо жінок, реалізується чоловіками, я називаю це «відколегуванням», «присамцевласненням» – часто активістки та інші особи, яких навчають бути дівчинкою чи жінкою, не обов'язково розглядаються як партнерки в акції, але як тиха і непрагнуча визнання робоча сила, що підживлює успіх і помітність чоловіків-лідерів на передовій бойових дій. Це відбувається тоді, коли керівники рухів, організацій, колективів або просто активісти груп не бачать і не цінують емоційної роботи, виконаної колегами-жінками, коли вони не вважають свій внесок, заснований на заслугах, важливим, або не ставляться до спільно реалізованих ідей та заходів як дійсно колективних, а скоріш за все як їхніх власних і особистих, досягнення, яке можна буде представити на форумі інших, особливо інших колег.

Але так діє не лише переконання того, що місце жінок та осіб, вихованих на цю роль, є «на кухні», і що їхня праця може бути використана для особистих цілей... Так також працює переконання, що те, що індивідуальне є найважливішим, що успіх приклеєний до особистості, що найважливіше – це

придумати щось новаторське і це запатентувати: пароль, підхід, метод, інструмент. І тоді ви зможете на цьому заробляти валюту, перетворювану на зміцнення свого еґо.

Ось так працює хаотичний індивідуалізм для культури, в якій ми живемо. Індивідуалізм, міцно пов'язаний з капіталізмом – останній, замість того, щоб діяти задля загального блага, змушує нас бути особистим доглядачем і конкурувати один з одним навіть на шляху до (декларативно) спільної мети. Так нас навчають і виховують, коли, наприклад, у школі ми змагаємось один з одним за оцінки та таланти, а в активістських спільнотах – за першість ідей та власність паролів.

Я сам все ще відкриваю в собі побоювання щодо обміну знаннями та вміннями, контактами, розкриттям підстав та напрямків, з яких до мене приходить натхнення. У мені виграє страх, викликаний суспільством, в якому ми живемо, що якщо я поділюся, розкажу про своє натхнення, про те, що я придумала сама і від когось щось знаю, то мені не вистачить, я не наїмся своїм шматком торта. Але також виявиться, що я багато чого не вигадала сама, ерго – я не найрозумніша. Іноді це будить мене вночі, і тоді я відчуваю, яким тягарем для мене є «конкурсне» ставлення, також у активізмі.

Іноді мені дійсно доводиться розмовляти самій з собою, щоб подолати цей страх, тому настільки глибоко ця деградуюча для суспільства «гонка» за цінність і мудрість сидить в голові, серці та тілі. Ось чому я так часто розповідаю про те, звідки я знаю і від кого я вчуся, хто мене надихає. З цієї причини я рекомендую книги, показую ініціативи, які мене захоплюють, ділюсь джерелами, зазначаю назви та авторів. Я роблю це особливо тоді, коли щось читаю або дивлюсь і виникає думка: «сховаю це в моїй маленькій скрині зі скарбами на дні і ні з ким не поділюсь, збережу це лише для себе».

Це не конкурс, і не біг до фінішу в індивідуальному заліку. Зміна, на якій нам залежить, може бути досягнута лише в тому випадку, якщо ми відмовимося від індивідуалістичного підходу до досягнень, доробку, якщо поговоримо про те, у кого ми вчимося, з ким, що надихає нас і як ми дійдемо у спільній дискусії до висновків, які теж є спільними.

Моєю приватною активістсько-життєвою мовою я називаю це *«поверненням кредитсів»* з фрагменту, який часто зустрічається в англомовних книжках, «Credits». Особи, які пишуть, вказують, від кого і звідки вони знають те, що знають, і дякують їм за це. Ця частина має менше стосунку до кредиту як фінансового інструменту, а більше з розкриттям власного процесу навчання, який завжди є колективним і заснований на знаннях та уміннях, не тільки власних, але й набутих від інших.

Я переконана, що обмін і демонстрація натхнення, співпраця та взаємна вдячність – це ключ до відновлення довіри до себе. Не «відколегування» і «присамцевласнення», а саме «віддавання кредитсів» і вміння ділитися чимось, що вистачатиме для будь-кого, у довірі та відкритості. Така довіра, а разом з нею і здатність покладатися на себе, нам зараз дуже необхідна.

НЕДОСТАТНЬО ДОБРА, САМОНАДІЯНА ДІЯЧКА-САМОЗВАНКА. ЧИ НІ?

У 2019 році я проводила вебінар «Щоб Твоя місія Тебе не з'їла», перший з циклу чотирьох вебінарів, присвячених активістському вигоранню ініціативи Regener-Akcja. Там я розповідаю про те, що є, а що не є вигоранням у суспільній діяльності, що викликає це, як доглядати за собою та навіщо. Тут йтиметься, однак, не про сам вебінар, а про те, що відбувалося до і після.

#синдромсамозванки

Вебінар, який я вперше провела в житті, був моїм автономним рішенням. Однак чим ближче було до його початку, тим більше я боролася в голові зі страхами, які змушували мене замислитись про скасування події: «а тепер почнеться оцінювання» (страх перед оцінкою), «зараз хтось дізнається, що я дійсно нічого не знаю про це» (синдром самозванця / *imposter syndrome*), «тепер виявиться, що я насправді нічого не знаю» (як вище), «хто я насправді, щоб робити цей вебінар, є стільки інших людей, які б це зробили краще» (недостатньо добра). Мої побоювання супроводжувалися пропозиціями про псевдорішення: «а може мій комп'ютер зламається, і мені не доведеться», «можливо, я скасую без слова», «можливо, мій мікрофон зламається, і я під час всього зможу піти з поважних причин» тощо.

#недостатньодобра

З іншого боку, я заспокоювала цю внутрішню критику іншими думками: я не повинна бути найкращою, я все-таки достатньо хороша. Я нічим не прикидаюся, і навіть якщо щось піде не так, як у своєму перфекціонізмі (увага, виснажлива справа!), я запланувала, то це завжди привід надихнутись і впорядкувати в голові, відмовитися від обладунків і масок, які дуже жорсткі і ускладнюють все, не тільки активізм. Як бачите, я багато працювала не тільки над слайдами для презентації, а й над тим, щоб вебінар взагалі відбувся. Хіба це не виснажує? Бо я вважаю, що дуже. Я знаю, що це стосується не лише мене. І це насправді не про мене особисто йдеться (не лише про мене).

Мої однолітки в дитинстві вчили мене як дівчинку, що я повинна бути ідеально підготовлена до відповіді на уроках – звичайно, я завжди була. Для того, щоб висловити свою думку під час семінарських занять в університеті, я повинна прочитати не лише один заданий текст, а й три інші, контекстуальні, щоб «напевно» знати, що я хочу сказати. Під час навчання я була у групі тих студенток, які ніколи не відповідали, хоча краще за своїх колег знали, про що йде мова. Шкільна система, що діє за моделлю «є тільки одна правильна відповідь», у поєднанні з гендерною соціалізацією на роль дівчини та жінки, руйнівно впливає на впевненість у собі та адекватну самооцінку. Бо як можуть працювати прямо та непрямо повідомлення про недостатність дівчат, такі як? «Ти ніколи не дотягнешся, хлопці мають більше право, щоб говорити, займати місце, інформувати, як є, в підручниках з історії мало відомих жінок, ніколи не було революційних жінок-науковців, тому ти можеш просто принести генеральному директору каву». Це те, що жінки в тій чи іншій формі чують також у соціальній активності та громадських рухах. І ця система є надзвичайно вигоряючою.

#приватнеєприватне

Під час вебінару я вирішила розповісти про свій особистий досвід вигорання, безсилля, втрати віри в сенс, співузалежнення та одужання, аутоімунного захворювання, яке не допомагає. Я боролася зі своїми думками, чи це не «виставлення себе напоказ», «самореферентність», «пошук співчуття», «оприлюднення бруду». Отож, ні. Це мій справжній досвід, який є не тільки моїм: ми активізуємося не тільки головою, але й психікою, тілом, емоціями, ми залучені до суспільної активності з усією нашою історією, а іноді й насамперед через неї.

Оскільки активістське вигорання все ще є табу, а постать «діячки-силачки» та «активіста-богатиря» надзвичайно глибоко закріпилася, я вирішую розповісти про себе та про те, як це було і як є: я не богатир і ним не хочу бути, іноді боюся, іноді сумніваюся, здаюся. Я працювала над різними речами – якщо б так не було, я б не вирішила про них говорити. Але якби я сказала, що розкриваю їх з товстою шкірою і не без побоювань, я б сказала неправду.

#негодитьсяхвалитися

Моя подруга-активістка Беата Палюшек написала мені після вебінару. Вона написала про своє сприйняття вебінару, і це був надзвичайно зворушливий, підтримуючий коментар. Це також вдячний коментар, і як би не було, але цінувати та висловлювати визнання у Facebook, у неурядовому секторі та загалом у Польщі – це не звичайна чи навіть поширена річ – культура недооцінки та несвяткування це один з кубиків головоломки, яка вигорає активісток та активістів.

Я вирішила процитувати цей коментар тут (з відома та за згодою Беати), хоча на мить я хвилювалася, що це вважатиметься «хвальбою», «випендрюванням», «геройством» та іншими гаслами-палицями, які з'являються у моїй голові і, я це знаю, також у інших діячок (і, можливо, діячів – про це я знаю менше). Я цитую Беату, тому що хочу повідомити вам про те, як розмова про вигорання та піклування про себе (*self-care*) резонує. Але також наскільки це важливо не тільки в організаціях у великих містах та «альтернативних» неформальних групах, а й у містечках «поза центром», де громадські активісти та діячки роблять неймовірну роботу усіма собою. Ще раз дякую, Беато, за твої слова та всю твою працю.

> *«Щиро дякую тобі за вчорашню зустріч. Деякий час я відчула себе так, ніби я у віртуальній групі підтримки :) Мені добре було у ній :) і це мені було дуже потрібно. Я дуже вдячна тобі за те, що, використовуючи свій непростий досвід, ти трансформувала його, а потім набралися мужності «використати» його таким чином, щоб він служив тобі та іншим. Це чудово. Я відчула, що те, чим ти ділишся, надходить із простору твого серця, досвіду, а не з голови (яка іноді раціоналізує, компенсує себе, використовує різні хитрощі та захисні механізми, а в результаті часто плете дурниці). Ось чому ця зустріч мала для мене велику цінність, вона мала сенс, і тому вона мене зачепила.*
>
> *Я переконана, що особам, які працюють «для інших», потрібно бути уважними до себе, їм потрібен контакт із самим собою. Їм потрібно втримати себе, самих себе. На жаль,*

робота, яку ми виконуємо, не сприяє цьому, про що ти говорила [під час вебінару]. *Середовище, в якому ми працюємо, не завжди або рідко підтримує нас у тому, як ми пригальмовуємо, як наважуємося відпустити. Ось чому я рада, що ти зламала цю тенденцію бути ідеальною активісткою, ніколи не втомлюватися, завжди бути мотивованою, завжди незаперечно вірити у свої ідеї та наважилася слідувати тому, що було всередині тебе. Вітаю з мужністю і дякую, бо це ще більше надихає мене залишатися самій з собою ...*

Я рада, що така група [RegenerAkcja. Місце для втомлених активістів та активісток], *я відчуваю, що іноді нам потрібне безпечне місце, в якому можемо призупинитися :) здатися, відпустити, не мусити, не хотіти рятувати світ, виправляти його, просто бути з тим, що в нас живе, справжнє, наше ... Дякую»*

• Беата Палюшек, Любачів •

Під час вебінару презентація вийшла зашироka, стенограма в реальному часі в якийсь момент виявилася неможливою, а мікрофон на комп'ютері фактично вийшов з ладу. Я поміняла його на інший, і хоча далі на записі мене чути не найкраще, я все ж таки задоволена результатом. А наступного разу куплю собі професійне обладнання. Незабаром я додам стенограму вебінару, а наступні вебінари будуть перекладені польською мовою жестів.

Тим часом мої хештеги, які допомагають мені не вигоряти і не блокувати себе патріархальними, глибоко закодованими повідомленнями, це:

#доситьдобра
#нічогоневдаю
#приватнеєполітичне
#визнанняєок

А які ваші хештеги?



Przemiany w regionie

Stowarzyszenie
Pracownia Etnograficzna