

"Я Вижу тебя": глубинная демократия Сердца и встреча с травматичным опытом.

Николаева Елена

Запись текста выступления на конференции МИПОПП весной 2023 года.

Добрый вечер, дорогие коллеги!

Сегодня я хочу поговорить с вами о сильных людях. Не о тех сильных, что стали такими эволюционно, постепенно становясь на ноги и осваивая новые горизонты, занимаясь собой, не теряя чувствительности, расширяя свои возможности, получая поддержку – не об этих людях пойдет речь. Им очень повезло)

Речь наша сегодня пойдет о тех, что стали сильными в результате быстрой мобилизации своих ресурсов, о тех, которых жизнь заставила резко повзрослеть в детстве или резко возмужать в экстремальных обстоятельствах. Заставила, не предоставив им выбора, не предоставив времени, создав обстоятельства, которые можно было преодолеть, только положив на алтарь выживания какую-то часть своей души. Есть такие судьбы, такие истории жизни. Их много. Их исторически много в нашей стране. В этом очень много силы, стоицизма, возможностей – и в этом очень много человеческой боли – душевной, а порой и физической. И порой эти две категории ощущаются как взаимоисключающие: сила и чувствительность становятся несовместимы. Мы поговорим сегодня о том, как помочь им встретиться.

Наверное, многие из вас узнают в этом себя. Я точно вспоминаю себя такую. Многие могут вспомнить сложные обстоятельства детства или большие вызовы взрослой жизни, которые пришлось пройти. Мне хочется верить, что, узнавая в этом себя, вы чувствуете к себе благодарность, уже научились испытывать удовольствие от своей силы и своих возможностей - и одновременно сочувствие к тому, что пришлось пройти. Но я знаю, что также могут быть чувства злости, отчаяния, обиды, беспомощности, ощущение бесконечной вынужденности быть сильными, или же просто полная нечувствительность: все в порядке, я просто все могу, всегда...

А еще мы сейчас начинаем встречать таких людей – они возвращаются домой из зоны военных действий, приезжают в отпуска после первого срока службы, привозят в свои дома пережитое и спрятанное глубоко внутри. «Как ты во всем этом?» - робкий вопрос. «Я не хочу об этом говорить» - однозначный ответ. Но это не только про текущую ситуацию. Почти каждый может вспомнить момент, когда внутри много, а говорить невозможно. Или внутри очень много, а даже почувствовать это невозможно. Огромная сила сдерживания во имя жизни. Эта сила поднялась и встала, чтобы жизнь сохранить. А дальше она начинает эту жизнь ограничивать. Мы еще вернемся к тому, как это происходит.

Давайте поговорим о том, как встретить слезы сильного человека, если они придут? Как не спугнуть появляющиеся чувства? Как видеть и говорить не только с явным, не только с тем, что человек показывает, но и аккуратно – с тем, что он прячет? Чтобы то, что спрятано, тоже было услышанным. Как настроить ум и сердце на встречу с трудным опытом? Когда происходит настоящая Встреча? Сегодня мы поговорим о необходимых качествах присутствия – человеческого и профессионального психотерапевтического, об истоках этих качеств и рождающихся из них словах и действиях. И вместе будем искать ответы на эти вопросы.

Я хочу еще раз это отметить – верные слова, верные действия, рождаются из верного состояния души. Это не формулы. Это нельзя выучить. Это состояние надо уметь сначала

почувствовать. И потом говорить. И наш принцип «глубинной демократии» нам очень в этом поможет.

Современный мир демонстрирует Силу. На другом полюсе – очень большая хрупкость и уязвимость. Только ли современный мир – нет, конечно. Эти роли, эти полюса Силы и Слабости во все времена звучат внутри человека или между людьми, их занимают разные люди, разные страны. До тех пор, пока эти две части поляризованы, пока эти два полюса не встречаются внутри людей, так и происходит – поляризация усиливается. Угнетающий и угнетенный. Кто-то сильный и не может этой силой распорядиться во благо. Кто-то слабый и не чувствует себя в этом в безопасности. Это что-то неизбежно присущее жизни человека – в большей или меньшей степени.

А о чем говорит личная история? У кого-то – о знакомстве со своей силой: силой добиваться желаемого, силой выживать в любых условиях, силой любить и прощать, силой встречать разное. У кого-то личная история содержит много беспомощности, бессилия, уязвимости и хрупкости, невозможности себя защитить. У кого-то сначала одно, один период в жизни, потом другое. И почти всегда это ИЛИ.

Не так много людей, кто сочетает глубокую чувствительность и мощное деятельное начало, эдакую «добрую силовую структуру», кто умеет плакать, не чувствуя себя слабым и беспомощным, кто может не справляться и при этом не чувствовать ужас бессилия и беспомощности, кто умеет брать власть и ответственность без подавления и насилия (над собой и другими).

Давайте подумаем, как это случается. Как случается, что у многих из нас в наших осознаваемых или неосознаваемых системах убеждений сила и власть сверхсцеплена с напряжением, нападением, насилием, подавлением, а расслабление и чувствительность – со слабостью и даже неспособностью выжить?

Это случается в разных историях. Обращая взор к своей жизни сейчас, возможно, вы найдете такую историю у себя.

Например, когда старший значимый человек разрушительно использует свою силу. Тогда появляется это убеждение, эта сверхсцепленность.

Или это случается, когда человеку приходится очень рано повзрослеть, рано оторваться от матери, рано встать на ноги - во всех смыслах: от первых шагов, до выхода в самостоятельную жизнь. Появляется внутри убеждение «Я всегда должен справляться, и я должен это делать сам (сама)». Знакомо, правда? Я думаю, многим знакомо.

Это случается, когда происходит угроза жизни себе или близкому человеку, и не справиться равно не выжить. И убеждение становится еще жестче «Не справиться значит умереть», а дальше еще жестче: «Расслабиться – значит умереть». И на тот момент слава Богу, что есть у человека эта сила справиться, что он смог выжить, спасти себя или близкого. Даже если вы были очень маленьким и/или обстоятельства были очень тяжелыми – вы живы, значит справились. Значит была и есть в вас огромная сила духа и огромная сила жизни. Удивительно, что мало кто из прошедших тяжелые испытания эту силу действительно знает, осознает и чувствует в себе, присваивает себе. Я вернусь к причинам этого чуть позже.

Беда в том, что наш мозг после такого тяжелого события не дифференцирует реальность этой жизни: однажды выставленная секьюрити в виде жесткой системы убеждений «Мир не безопасен», «Опирайтесь только на себя, справляться только самому», «Расслабишься и уже никогда не встанешь», «Слабые не выживают», «Не справиться значит умереть», «Чувствовать нельзя, надо думать и делать» и др. обеспечивает

сохранность нашей жизни и не различает реальность. Она не знает, где можно расслабиться и чувствовать, а где нельзя – на всякий случай нельзя нигде. Эта секьюрити была призвана нашей психикой для того, чтобы обеспечить нам возможность выжить. И она просто стоит, стоит на дозоре, на всякий случай. Однажды сохранив нам жизнь, она начинает эту жизнь сужать и ограничивать, парадоксальным образом она начинает не давать нам жить в полной мере...

В этой системе много силы, в ней много усталости от постоянного напряжения, от непризнанности, от вечного подспудного страха не справиться с этой жизнью. И вот уже давно позади та тяжелая ситуация, призвавшая эту систему безопасности, а она как стояла, так и стоит. Проходят годы, а никто ей спасибо не скажет, и никто ее с дозора не снимет. Происходит парадокс: непризнанная сила бесконечно ищет себе применения, признания, подтверждения и начинает нас истощать. А безопасности внутри как не было, так и нет.

А кто бы мог это сделать – кто мог бы снять ее с дозора и приглашать только при необходимости?) Как это вообще возможно и возможно ли? И нужно ли?

Пройдет еще немного времени, коллеги, и у нас, как у психологов, будет очень много таких клиентов. Больше, чем обычно. Военные действия этому очень способствуют, обостряя эту и без того хорошо известную в нашей культуре тему. Люди будут возвращаться в сильнейшем напряжении, и «внутренняя секьюрити» скажет им, что расслабиться и заплакать нельзя никогда.

При шоковых травмах, несущих угрозу жизни или целостности, внутренние системы убеждений обеспечивают выживание, а не просто принятие значимыми людьми. Идентифицирующий себя со справляющимся, сильным человек очень бдителен в том, что касается уважения и не обесценивания его силы выжившего. В тоже время он безумно устал от того, что другая сторона - его чувствительность, возможность не справиться, уязвимость - никем не замечается, даже им самим. И вы при общении считываете двойное послание: «подойди ко мне» и «не подходи» одновременно. «Подойди к моей боли, моим чувствам» – и «не подходи ни в коем случае». Эта структура стоит «на лезвии бритвы», полшага в сторону – и контакт с человеком потерян, и потом долго восстанавливать доверие и возможность диалога.

Идентифицирует ли себя такой человек с сильным? Да, хотя не полностью: нет в его силе спокойствия и выбора, есть постоянная вынужденность быть сильным. Если сила пришла как вынужденность, то человеку сложно ее присвоить. Часть души страдает – и она против такой истории, она не даст эту силу полностью присвоить, пока не будет услышаны эти страдания. И обратное: пока не будет у человека опоры на свою силу, никакие страдания не смогут выйти наружу. Мы оказываемся в ловушке. По шкале Сила-Слабость самоидентификация сдвинута в сторону силы, но она не может быть полностью присвоена, а уж со слабостью человек и вовсе себя не может идентифицировать, иначе не выживет. Капкан с двух сторон: если вы видите силу – внутри отчаянное «Опять! Все - как всегда», если видите слабость – отторгающее непонимание «О чем это? Это не про меня»

Я приведу пример.

С вами рядом находится сильный, справляющийся, удерживающий чувства человек.

Его внутренняя система убеждений звучит примерно так: я со всем справлюсь, плакать нельзя, слабые не выживают. При этом он может осознавать эту систему в полной мере или не осознавать совсем.

Его запертая внутри потребность - чувствительность, расслабление, позволение себе не справляться, даже возможность сдаться.

И вот он, ваш клиент или ваш близкий человек, сидит перед вами, прямо, опирается на себя, о чем-то говорит... И вдруг вы слышите дрогнувший голос, и едва заметно (даже для него самого) к его глазам подступают слезы. Перед вами сидит очень сильный, много переживший человек. Из-за его привычного облика вдруг робко выглянула эта крепко запертая внутри потребность. Выглянула бесконечная накопленная боль. Это святой момент. Не спугните его... Путь этого человека к этому моменту был очень-очень долгий... Доверие к вам и к самому себе у него сейчас очень большое..

Поставим этот момент на паузу, поговорим и вернемся к нему)

Конечно, эта потребность быть слабым, уязвимым находится у него в огромном дефиците и очень нуждается в поддержке. И вы так долго этого ждали, ждали этих слез, этих чувств, этой мягкости...

Что будет, если вас захватят материнские чувства и сострадание, и вы кинетесь к этой дефицитарной части, как к маленькому ребенку, абсолютно забыв, что перед вами сидит не только эта часть, а в первую очередь сильный справляющийся человек? Кинетесь со словами, похожими на «Боже, как я тебе сочувствую, ты можешь плакать сколько хочешь» и в этом роде? Да еще не дай бог подойдете и обнимите, не спросив?

В 90% случаев слезы уйдут. Все исчезнет. Тема разговора сменится, возможно даже агрессивно: не надо, не подходи! И вот он уже вышел, пошел курить...

Почему? Вы же так хотели добра, вы сострадали. Потому что вы только что сообщили, что не видите всего человека сейчас. Потому что вы оставили без внимания его основную опорную часть.

Вы сказали: «Ты можешь плакать, плачь, плачь сколько нужно», а он услышал «Ты не выживешь», «Ты слабый». Спугнули. Ушел. Снова ушел.

Ищите баланс, и прежде всего внутри себя. И внимательно следите за невербальной и вербальной обратной связью.

Итак, перед вами один человек, но на сцене его внутреннего театра двое, даже трое. В процесс-ориентированном подходе мы называем эти части психики: первичный процесс (то, с какими качествами человек себя идентифицирует) и вторичный процесс (то противоположное, что находится за пределами самоидентификации, в тени, вытеснено). За их динамикой очень внимательно следит ограничивающая система убеждений, та самая секьюрити, поставленная когда-то в тяжелые времена охранять его жизнь.

Она следит - и вы следите! Видьте, замечайте их всех. Сопереживайте всем. Понимайте и уважайте значимость всех частей психики, всех голосов в человеке. Этот принцип в процесс-ориентированном подходе называется глубинной демократией. А в жизни - мудростью.

Вернемся к примеру. Вот из-за скалы силы появляется ручеек уязвимости. Что делать? Что говорить? Как Быть?

Вопрос, как Быть, здесь главный. Потому что Быть с большой буквы. Прежде, чем начать говорить, найдите в самом себе эту глубинную демократию, это одновременное видение и равное уважение к двум полюсам. Это возможно, только если внутри вас Сила и уязвимость однажды Встретились.

Из своего опыта, и личного, и работы с такими клиентами, и общения с такими людьми, я могу назвать для примера некоторые слова, фразы, которые не вызовут отторжения, которые услышат сразу оба процесса человека - и первичный, и вторичный: и его сильная часть, и уязвимая.

- тяжело... - слышат оба: сильный из справившейся героической части, слабый – из уставшей и много пережившей

И много еще зависит от тонации:

- тяжело-то как, господи (все, он уже в силе, вы в слабости, он вас спасает, успокаивает, меняет тему)

- тяжело, сказанное из сильного сердца и глубины личного опыта встречи с чем-то тяжелым (и на вас поднимается взгляд в глаза, который не каждый выдержит, и вы слышите «Да»)

- много силы... и какой высокой ценой... – слышат оба: и выживший, и раненый

- я вижу твою силу и вижу много накопленной боли... - слышат оба: и выживший, и раненый

- так много силы в том, как ты с этим справляешься и очень хочется дать поддержку, сесть рядом... обнять хочется (спокойно, устойчиво, не вставая с места и не двигаясь вперед до получения ясной обратной связи, уважая силу самостоятельно справляться)

- я даже представить себе не могу, как ты это выдержал... Это будет честно. Тоже услышат оба.

- даже если у вас слезы катятся градом от того, что вы слышите, говорите устойчивым и глубоко сопереживающим голосом. «Ничего, что я плачу вместе с тобой...?» Если ответ «Да», вы можете попробовать спросить, не двигаясь с места: можно подойду, рядом сяду? Чаще всего ответ будет Нет. Уважайте это. И тогда через какое-то время вы услышите Да.

Говорите с человеком из партнерства, из позиции «мы вместе смотрим на эту жесть». Если вас подпустили сесть рядом и даже обнять, обнимите сначала из равности (не как мать маленького ребенка), сначала по-партнерски, из сочувствия и разделения силы, которая начинает мочь соприкоснуться с тяжелым прожитым опытом. Становитесь бóльшей фигурой, только когда ваш клиент начинает телом и чувствами сдаваться вам на руки, полностью и всегда при этом оставляя все управление процессом у клиента. И даже когда он наконец рыдает и ваше сердце рвется пополам – уважайте боль и уважайте силу выжившего, уважайте Жизнь во всем, что в ней есть....

Подытожу.

Не стоит:

- психологически уменьшать клиента (в его системе верований записано, что маленьким и не справляющимся он не выживет),
- впадать в трагедию, кидаться обнимать, спасать и т.д. (он тут же станет сильным, уязвимая часть исчезнет, поднимется неосознаваемый страх, закрытый внешней жесткостью),
- говорить из собственной диссоциации - холодно и рационально, из головы (для него в этом случае все будет, как всегда, истинный контакт прервется и станет формальным).

Важно:

- ваш диалог с клиентом пусть строится из равного уважения к его первичному и вторичному процессам: к его силе и к его слабости.
- ваш диалог пусть идет из сердца. Не говорите из головы и привычек ума. Найдите у себя внутри хотя бы примерно-аналогичный «ад» и скажите оттуда, с равным сочувствием к силе и уязвимости. Тогда человек вам поверит. Тогда для всего него произойдет вот это аватарское «Я Вижу тебя», он почувствует себя Увиденным, весь. Это дорогого стоит.
- говорите фразы, которые слышат обе части, оба процесса – первичный и вторичный процесс сразу, фразы без малейшего временного зазора. В момент уязвимости и попытки доверия вся психика клиента стоит на страже: а правильно ли это доверие, а можно ли хоть на йоту расслабиться, а нет ли опасности? Малейший перекус и

- ваше внутреннее невидение человека целиком – и дверь закроется.
- важно понимать и осознавать не только, Что вы говорите, но и Как говорите, осознавать роль интонирования: например, содержание вашей фразы направлено больше в сторону поддержки силы, интонирование – больше в сторону поддержки слабости. Или наоборот.
 - не работает «НО», работает «И». «НО» обесценивает. «И» сшивает и дополняет. В картине мира клиента стоит «ИЛИ». Хорошо, когда от вас исходит «И».
 - будьте очень внимательны не только к вербальной, но и к невербальной обратной связи.

Что же может помешать Видеть. Конечно же, наши собственные ограничивающие системы убеждений.

В случае, если вы боитесь проявленной силы, если сила для вас самих, в результате вашего жизненного опыта, сверхсцеплена с насилием, подавлением, то вы вряд ли сможете поддержать такого человека. Вы вряд ли сможете его Видеть. Вы будете звать его уязвимость, с которой вам проще, а она не выйдет – потому что на страже стоит сила, а вы ее не уважаете, вы ее боитесь.

В случае, если вы сами исключительно сильный и справляющийся человек, не позволяющий себе слабости и проявления чувств, вы тоже не сможете Видеть, вы будете поддерживать только силу, и все будет для вашего клиента как всегда: я нужен только сильным, и могу быть только сильным.

Я Вижу тебя – это значит я вижу и уважаю в тебе все. Это значит я вижу все единство и всю борьбу противоречивых сил в тебе, и уважаю этот процесс, и соперничаю ему. Это значит я смогу дать место всему, что есть в тебе, а не только тому, что сейчас на поверхности, не только тому, что себя может показать, не только явному, но и тому, что глубоко спрятано внутри. Я Вижу тебя – это ваш опыт работы со своими травмами, это ваше открытое Сердце, это то, что позволяет произойти Встрече двух людей, и Встрече полярностей внутри одного человека. Эта Встреча заканчивает войну внутри человека.

ПРАКТИКА

В нашей голове порой много мыслей. В нашей душе много чувств. Частенько они противоречивы и запутаны в клубок. Все это может создавать определенный уровень возбуждения психики, лишая ясности восприятия, лишая спокойствия, иногда даже мешающий нам заснуть.

Давайте посмотрим, как работа с глубинной демократией сможет нам помочь.

Представьте себе что перед вами «Тайная вечеря» кисти Леонардо да Винчи. Я приглашаю вас использовать это как метафору. Здесь за столом Иисус и все от последователей до предателей. Всем есть место.

Давайте организуем такой стол для всех наших внутренних голосов сейчас.

1. Примите действительно удобную позу, прикройте глаза. Почувствуйте свое телесное состояние – напряжения, расслабления. Возможно, заметив это, вы измените позу.... Настройтесь на себя. Представьте большой стол, себя за ним. Или круг у костра, или еще как-то, как вам понравится.
2. Поочередно замечайте и называйте разные чувства-мысли-состояния и высаживайте их за стол. Например:
«Я тревожусь из-за проблем дочери, мне грустно, что она...» - ваше доброжелательное «Да, это так» этому переживанию, и метафорически высаживайте это чувство за стол.

«Я переживаю, как пройдет совещание, оно важно для меня» - «Да, это так», тоже за стол.

«Меня угнетает....» - Да, это так, за стол.

«Я очень рад, что случилось...»

«Во мне нетерпение от...»

Помните, как Дамблдор вынимал мысли и разные сцены из головы и помещал их куда-то))

Сначала будут проявляться очевидные для вас, близкие к осознанности темы, потом придут более скрытые, в которых, возможно, сложно признаться даже себе - их тоже важно принять.

Проделайте так до тех пор, пока внутренний список не иссякнет.

3. Внимание! Завершающий шаг – обратите свое внимание на того, кто заметил это все внутри вас, кто смотрит на это и вмещает все, на состояние вашего внутреннего Мудреца....
4. И если вы делаете это перед сном, пожелайте себе во всем своем внутреннем многообразии Доброй ночи)