

Реальные причины разрушения окружающей среды.

Мы что все травмированы? Мы можем легко ответить на этот важнейший вопрос, взглянув вонне и увидев мир, который мы создали и продолжаем создавать. Я имею в виду не природу, а общество людей, их поведение по отношению к самим себе и к другим. Если мы будем полностью нейтральны и честны и присмотримся повнимательнее, мы должны признать, что живем в кошмаре: болезни, насилие, войны, пренебрежение, потребление и ухудшение состояния окружающей среды являются последствиями чего-то иного, чем то, о чем нам говорят основные средства массовой информации. В конечном счете, мы можем свести все это к одной причине, а именно-недостаточная способность к отношениям и контакту друг с другом. Причиной этого, в свою очередь, является то, что в профессиональных терминах известно как травма развития или травма привязанности. Это создает большие страдания в теле и, как следствие, физические, психологические и, в конечном счете, социальные проблемы. Причина разрушения окружающей среды, например, имеет лишь вторичную связь с внешними процессами. На самом деле это отражает внутреннее, эмоциональную заброшенность, которая есть не что иное, как отсутствие способности быть в здоровых отношениях. Поэтому я говорю, как и многие другие специалисты в этой области, что мы более или менее все травмированы. Мы живем в обществе, состоящем из людей с психологическими травмами.

Но речь идет не столько об одном шоковом переживании, которое обычно понимается как травма. Скорее, большинство взрослых страдают от последствий деструктивных паттернов отношений, которые они выработали в детстве в качестве временной меры, чтобы выжить из-за неспособности к отношениям своих родителей. Травма развития — это ключевое слово, на которое должно быть направлено внимание общества. Только тогда, когда общество в целом вообще захочет заняться этой темой, когда оно осмелится взглянуть на то, что происходит в отношениях между нами, людьми, есть надежда на фундаментальные изменения в нашей личной ситуации, а значит, и в обществе в целом.

Важно, чтобы мы подошли к описанию и объяснению того, что на самом деле представляет собой травма, которое каждый может понять. Только так мы можем привнести эту взаимосвязь в фокус общественного сознания. Простая наглядная разницы между двумя вариантами травмы:

Шоковая травма может быть вызвана единичным катастрофическим переживанием. Пример: кто-то попал в автомобильную аварию и застрял в горящей машине.

Травма развития, с другой стороны, может быть результатом постоянного разочаровывающего или катастрофического опыта отношений с родителями. Пример: в первые годы жизни ребенок настолько сильно заброшен или подвергается

эмоциональному насилию, что во взрослом возрасте он испытывает сильную тревогу всякий раз, когда вступает в тесный контакт с другим человеком.

Теперь, конечно, все гораздо сложнее в деталях. Травма развития также может возникнуть, например, из-за одной или нескольких шоковых травм в детстве, даже если родители обладают высоким уровнем навыков взаимоотношений. Пример: Если у ребенка есть травмирующий опыт вне родительского дома, который не проработан, то ребенок полностью закрывается. Также нельзя возлагать все бремя и всю вину за травму развития на родителей, поскольку большая часть обстоятельств носит социальный характер. Это доходит до структурного насилия, например, через школьную систему, которое имеет катастрофические последствия для детей.

Подводя итог, я хотел бы еще раз подчеркнуть, что проблемы людей почти всегда вызваны травмой развития. А это значит, как я уже сказал, что сегодня во взрослом возрасте не хватает способности к близости и контакту, так что страдание детства воспроизводится каждую секунду.

Также важно знать, что травма — это не само событие. Травма может возникнуть в результате пережитого шока или негативного опыта привязанности в детстве, но это не обязательно. Когда говорят о травме, то имеют в виду не внешние обстоятельства или переживания, а возможную реакцию организма и, как следствие, психики, которая приводит к сильным страданиям и которая не проходит сама по себе, а нуждается в помощи со стороны. Есть люди, которые переживают ужасные события, не получая травмы. Более подробное Объяснение всего этого вышло бы за рамки данной статьи.

Примечание. Травма — это (возможная) реакция организма на событие, а не само событие!

Нам было необходимо экстренное решение принципиально неразрешимой проблемы в детстве. Столкновение с окружением, неспособным к установлению здоровой привязанности (родители), вызывает сильный стресс в теле, страх, неуверенность, раздражение или даже ужас или физическую боль. Однако в детстве наше физическое выживание полностью зависит от родителей. Мы не можем защитить себя, потому что мы физически слабее, и мы не можем уйти куда-то еще. Так что мы полностью зависим от близости и заботы отдельных людей. Они не заменимы для нас, детей. Но если нужные нам люди при этом причиняют страдания, то мы или наш организм оказываемся перед неразрешимой дилеммой, которую потом пытаемся решить на протяжении всей жизни, но никогда не можем решить и никогда не сможем, потому что решения на этом уровне не существует.

Приведу аналогию: когда я умираю от жажды, а мне предлагают только отравленную воду, которая меня убивает, решения нет. Я буду колебаться между «пить или не пить?», пока не умру. И это то, что люди делают после травмы развития: они колеблются между «должен ли я приблизиться к людям или отступить?» Только это движение вперед и назад между попытками контакта/отношений и уходом в себя сохраняет более или менее внутреннюю стабильность в надежде, что в какой-то момент будет найдено решение.

Другой конкретный пример: предположим, ребенок растет с агрессивными и жестокими родителями. Но ребенок нуждается в любящем контакте, безопасности и доверии, чтобы иметь возможность развиваться. Возможное экстренное решение: ребенок подавляет все агрессивные и самостоятельные импульсы и их проявления и пытается задобрить родителей (ключевое слово «подхалимство»). Если это достаточно успешно срабатывает, ребенок сможет уменьшить насилие, которому он подвергается, и может чувствовать себя в большей безопасности. В результате это становится бесспорным, бессознательным основанием всей его дальнейшей жизни, более того, его как будто бы даже целью жизни: Жизнь, отношения и любовь это (как будто бы!) умиротворение агрессивных, буйных людей. Проблема в том, что этот механизм помог ребенку пережить детство, но во взрослом возрасте он снова и снова приводит к одной и той же драме. Что происходит, когда вы живете согласно такому бессознательному основному убеждению? Вы бессознательно ищете агрессивных преступников, например, в качестве партнера, чтобы успокоить их и снова и снова становитесь жертвой насилия. Если успокоение иногда работает, наступает глубокое удовлетворение и это ощущается правильным, но не потому, что оно установило контакт, а потому, что оно уменьшило опасность. Близость и отношения не имеют ничего общего с выживанием или снижением риска.

Вот что подразумевается под экстренным решением: деструктивные, бессознательные и болезненные модели отношений, которые позволили мне выжить в детстве, но на самом деле не имеют ничего общего с близостью, отношениями и контактом. Человек, повторяющий эти деструктивные модели отношений не может найти фактическое решение самостоятельно, поскольку оно находится вне его ментального и физиологического контекста.

Если бы сегодняшние страдания действительно были вызваны прошлым, не было бы никакого лечения, потому что мы не можем изменить прошлое.

Решением является установить контакт сегодня. Это что-то, что человеку может быть чуждо, и он даже может понятия не иметь как это. Поэтому ему нужна помощь извне, в первую очередь, понимание о чем идет речь. Например, прочитав эту статью. Потом ему нужен конкретный опыт того, что контакт может быть безопасен, что его потребности в близости и автономии будут удовлетворены. И в отличие от вышеописанного экстренного решения, это происходит не через действие (как в примере про успокоение и смягчение других), а через общение, обмен тем, что есть, например благодаря «честной коммуникации». Коммуникация не имеет ничего общего со стратегиями действий, способами или целями, но с потоком информации и энергии. И как только вместо того, чтобы пытаться найти несуществующее решение, вы начинаете делиться, общаться, вступать в контакт, вы очень быстро понимаете, что происходит что-то принципиально другое. Только тогда можно вообще различить, какие люди вам подходят, а какие нет. Поначалу травмированный человек не может себе представить, что есть люди, способные к общению, уважающие чувства и потребности и способные делиться. И когда он это слышит, он не может в это поверить, ему нужен непосредственный опыт, а это случается во время любой хорошей терапии травмы. Как только клиент узнает, что кто-то другой может говорить о собственном внутреннем гневе и агрессии, например, вместо того, чтобы отыгрывать насилие по отношению к клиенту, возникает принципиально новый опыт. Это новое переживание настолько освобождает и радует обратившихся,

настолько это для них невообразимо, что они всегда выражают свое полное изумление по этому поводу.

Примечание: коммуницировать вместо того, чтобы реагировать

Блуждающий нерв является ключом на уровне тела к исцелению и трансформации, даже к духовности и медитации. Однако речь идет о его не прямой активации, потому что в противном случае мы работаем на уровне симптомов, а не с причиной. Например, когда мы делаем упражнения для блуждающего нерва (какими бы хорошими они ни были на самом деле), мы находимся на уровне симптомов и не понимаем реальной проблемы. Причиной же являются модели отношений, которые приносят нам страдания и разделяют нас. Они находятся в голове, на ментальном уровне.

Сегодня, во взрослом возрасте, тело реагирует не на окружающую среду, как она есть, а на окружающую среду, на которую мы проецируем эти модели отношений. Когда человек приближается ко мне, я переживаю его не таким, какой он есть на самом деле, а в соответствии с тем, что я бессознательно ожидаю: что он нападет на меня, оставит меня, застынет, оцепенеет или будет манипулировать мной.

Это разделение сейчас, которое создается в уме, создает огромный стресс в теле, что заставляет тело готовиться к отражению опасности, а не к социальному взаимодействию. Однако активированный блуждающий нерв необходим для социального взаимодействия, регенерации, благополучия и исцеления. Так что начинать необходимо с причины, и наше тело отблагодарит нас глубоким расслаблением, психическим удовлетворением и хорошим самочувствием, то есть активированным блуждающим нервом.

Блуждающий нерв как ключ к исцелению травмы- означает сопоставление проекции опасности в уме с реальностью посредством контакта и общения. Если я приду к выводу, что мой собеседник не представляет угрозы, тело может расслабиться и вступить в контакт и отношения. Когда я прихожу к выводу, что это действительно опасно, то мое тело (и правильно!) настраивает меня на борьбу или бегство.

Блуждающий нерв — это 10-й черепной нерв (берет начало в головном мозге) и самый большой нерв в парасимпатической нервной системе. Его название означает «блуждающий нерв», потому что он широко распространен в организме. Он необходим для нейронной связи между сердцем и мозгом, а также между органами брюшной полости и мозгом.

Блуждающий нерв может быть активен как в состоянии покоя, так и во время физической активности, такой как пение, игра, танец или смех. Это создает глубокое физическое и психическое благополучие, а также душевное спокойствие. Мы чувствуем, что жизнь прекрасна, осмысленна и в мире все в порядке. Дело не в розовых очках, а в том, что мы реально видим мир и самих себя. Зрение не затуманено и не искажено стрессом в нервной системе. Мы ощущаем себя

полностью способными к действию и творчеству, а не бессильными и зависимыми полностью от других. Мы воспринимаем контакт и углубление отношений напитывающим и центральным элементом нашей жизни, а не как угрозу. Наша внимательность возрастает, мы живем более активно и осознанно.

Честная коммуникация-это изобретенный мной метод, который позволяет активировать блуждающий нерв способом, как это описано ранее.

Во-первых, вам нужно действительно понять, как работает «Честная коммуникация». Только благодаря этому пониманию мы можем правильно ее применять. В противном случае взаимообмен будет прерван или сорван старой системой защиты (экстренным решением). Это не имеет ничего общего с тем, чтобы делиться чем-то честно, это простое, но очень точное руководство к тому, как мы говорим, а не к тому, что мы говорим по существу. Три внутренних уровня опыта (чувства, телесные ощущения и мысли) передаются отдельно. Весь смысл в том, чтобы отделить себя от отождествления с тем, что мы переживаем внутри, и что мы проецируем во внешний мир как данность. Вообще ничего не должно меняться, просто нужно научиться делиться тем, что есть, в форме «честной коммуникации»! Пример того, как это может выглядеть:

«Я чувствую радость».

«Я ощущаю напряжение в животе».

«Моя голова думает, что со мной все в порядке».