

Соглашения по поводу групповой безопасности. Elizabeth Reid

<http://authenticmovementcommunity.blogspot.com/2007/11/ideas-toward-relationship-safety.html>

Всегда, когда группа людей собирается вместе, возникает риск причинения эмоциональной боли. После тренинга по Аутентичному Движению (Созерцательному Танцу <http://www.contemplativedance.org>) у Alton Wasson и Daphne Lowell я вдруг обнаружила этот риск как пространство всей совокупности отличий людей друг от друга. Различные энергии просто проходят через нас, задевая и оставляя свой собственный уникальный след. Бывает, они нас очень трогают. Иногда доставляя много радости, иногда задевая наши чувства и принося боль.

На занятиях по Аутентичному Движению мы знакомимся со стратегиями, которые помогают справляться с такого рода сложностями (букв.: трениями, шероховатостями) во взаимоотношениях. Многие стратегии основаны на психологическом понятии «проекции».

Осознанно или нет, мы все приносим в отношения и взаимодействуем через наши фильтры проекций. Это означает, что у нас есть собственное уникальное представление, интерпретация, того, что означает движение и положения тела другого человека, о чем рассказываемые его телом истории, со всеми рывками, изгибами и звуками. Техника и групповой формат аутентичного движения позволяют получить опыт собственных проекций, как во время движения, так и в процессе наблюдения. Часто, в роли свидетеля, мы описываем процесс движущегося только в терминах движений, акцентируя, таким образом, (возможную) проективную природу комментирования друг друга. Некоторые краткие высказывания друг о друге могут быть разрешены, когда мы целенаправленно работаем над признанием комментариев как собственных проекций. *В моем представлении...Мне показалось ...Когда ты двигался, я чувствовал ...Мне представилась следующая картина..*

Трения в отношениях напоминают наши собственные неприятные ощущения в животе(под ложечкой) в сложных ситуациях. В таких случаях наша группа (тело нашего сообщества) нуждается в помощи и заботе. Справиться с этим неприятным ощущением в животе человеку обычно не так уж и просто. В группе подобная ситуация сложнее, так как зачастую то, что для одного является болью в животе, другой видит как танец живота.

Вообще, это постоянный вызов – принимать все наши различия с пониманием и участием. Мы можем использовать проекции как практику - замечая, что нас задевает, мы узнаем о чем-то, требующем понимания и сочувствия в нас самих. *В моих представлениях разнообразие групповых энергий отражает разнообразие положительных и отрицательных энергий всего мира.* Одной из целей участников и самих групп Аутентичного Движения является развитие личной практики в условиях группы. Процесс Аутентичного Движения может быть пугающим при любых условиях и форматах.

Условия каждой конкретной группы могут одновременно обеспечивать безопасность и риск. Практика со знакомыми и близкими людьми добавляет уровни рисков, связанные с парными отношениями или хвостами давних отношений. «Соглашения о безопасности» принимаются группой, чтобы создать безопасное пространство для каждого.

«Соглашения безопасности» не являются правилами. Каждому предлагается их принять и согласиться. Создавать вместе безопасное пространство и ощущать себя защищенным – это необходимые условия для продолжительной работы группы. Мы надеемся, эти договоренности увеличивают наше ощущение безопасности и возможности для более глубокой работы. К примеру, чтобы все чувствовали себя безопасно в случае, когда импульс находит свое выражение через звук различной громкости, мы договариваемся в отношении звуков. Этим мы напоминаем себе заботиться о собственной безопасности, о том, как быть внимательными и не навредить ни телу, ни

пространству, в котором мы занимаемся. Путем к безопасности в гуще запутанных и сложных отношений могут стать еще более продуманные соглашения.

Многие группы распадаются, когда отношения внутри сообщества более не безопасны по причине незавершенных болезненных, агрессивных либо интенсивных переживаний. Влюбленности, романтические чувства могут тоже стать причиной проблем. Это, в общем-то, неизбежно, когда с течением времени чувства во взаимоотношениях усложняются.

В тех случаях, когда члены группы уже знакомы друг с другом в различных ситуациях, следует договариваться о том, как будут решаться возникшие во взаимоотношениях проблемы. Это может помочь длительной работе группы. Группа может договориться, чтоб участники обсуждают личные проблемы в отношениях за пределами группы. Координатор группы может предложить индивидуальные встречи участникам группы по поводу конкретных проблем с согласия группы за ее пределами. Координатор может использовать это в качестве предварительного условия для потенциальных членов группы – убедиться, что все предполагаемые участники группы согласны иметь такую поддерживающую структуру для разрешения возникших проблемных отношений.

Большинство из нас ощущает необходимость в чувстве принадлежности и единения с группой в ее особых условиях. Например, иногда участники вместе едут на занятие группы. Обычно, мы договариваемся не обсуждать внутригрупповые процессы до или после занятия, а только во время самого занятия. Если мы делимся вне группы своими чувствами, связанными с чем-то конкретным, эти чувства могут подхватить остальные участники. «Ага, я чувствую тоже самое.» Это, безусловно, очень успокаивает, но и рассредотачивает наше внимание, уводя от работы на свои проекции. Разговор о конкретном процессе аутентичного движения, может вылиться в форму двояких отношений, в которых участник используется для поддержки и терапии без четкого на то согласия. Аутентичное движение предполагает уход от потребности в такого рода поддержке и слиянии, в сторону изучения более углубленно своего собственного материала. *Я тот, кто нуждается в том, чтобы все были на моей стороне. Я тот, кто работает, чтобы быть на своей стороне. Я была так тронута тем, что произошло во время последней двигательной практики. ..Ой...Я забыла, мы не говорим об этом вне группы.*

Другие стратегии, которые использовались для исцеления дисгармонии отношений, включали в себя фокусированную заботу всей группы о решение вопросов взаимоотношений. Группа может согласиться работать с болью и злостью в формате групповых упражнений. Иногда отдельные участники нуждаются в перерыве или в кратковременном выходе из группы, чтобы восстановить ощущение собственного баланса. Занятия в другой группе Аутентичного Движения может добавить информации и расширить понимание причин дисгармонии в отношениях в прежней группе. Посещение тренингов вдали от своего близкого окружения может помочь участникам достичь нового уровня понимания или разрешить проблемные отношения. *То, что как я думала, было неприязнью к другому движущемуся, на самом деле оказалось моим личным дискомфортом, связанным с внезапно возникшим в комнате шумом ...Я полагаю, что мне сложно с другим движущимся из-за моих личных семейных тем. Я постараюсь решить эту проблему на более глубоком личном уровне.*

Основная идея в том, что движущиеся сами знают, что лучше для их тел и душ. Важный совет по безопасности для каждого из нас – это осторожно выбирать и идти только туда, где мы чувствуем свою психологическую безопасность. *Черт, движущийся всхлипывает. Я хочу помочь ей..., как же сложно поверить, что она лучше меня знает что для нее лучше.*

Каждый человек включается в группу для получения своего собственного опыта, а не с целью влияния на других. *Я бы хотел, чтобы он изменился ... о, как же здорово концентрироваться на том, чтобы меняться самой.*

Необходимо договариваться о наших обязательствах как можно раньше, до начала работы группы. Можно договориться, что участники будут посещать занятия по своему собственному усмотрению, когда будет достаточно сил для этого и, таким образом, свободное посещение не станет неожиданностью. У каждого из нас есть свои проекции по отношению к приходящим в группу и уходящим из нее людям. Эти проекции так же можно вовлечь в групповой процесс. Для некоторых групп удобнее сделать условие посещения обязательным, для других групп - нет. Когда участник отсутствует на занятии, группа, тем не менее, может поддерживать его место в процессе неким виртуальным представлением. *В моем представлении, когда вы пропускаете занятие, группа что-то теряет. Мне не хватает вашей энергии, но в своем воображении я могу двигаться и поддерживать пространство так, словно ваша энергия присутствует с нами в это время.*

Когда новые люди приходят в группу, это повод для того, чтобы пересмотреть и доработать наши соглашения о безопасности.

Всегда случаются моменты, когда кто-то покидает группу, либо группа решает разойтись чтобы таким образом решить возникшие трудности. Участник группы, решивший выйти из нее, делится с остальными собственными причинами ухода. Мы считаем, это может помочь как уходящему, так и тем, кто остается в группе. *Мне кажется, я продолжаю испытывать дискомфорт под ложечкой, когда прихожу на занятия, потому что не ощущаю себя безопасно со своим материалом сейчас. Я вернусь, если смогу, либо, я надеюсь, получится найти другое место, где я смогу проработать эти темы для себя.*

Данный список – это попытка обобщить вышесказанное, перечень некоторых пунктов, по поводу которых группа может договориться, для создания безопасного пространства на длительный период. Группа может согласиться:

1. основная цель группы - развитие личного опыта.
2. личные взаимоотношения не имеют места быть на время занятия группы.
3. мы не выносим происходящее в группе за ее пределы.
4. если кто-то ощущает себя расстроенным, это тема для его собственного процесса.
5. проблемы во взаимоотношениях решаются за пределами группы.
6. мы не обсуждаем процессы АД в повседневной жизни.
7. работа с телом базируется на том, что каждый человек сам знает, что лучше для его тела.
8. никто не рассчитывает, что другие люди изменятся.
9. когда кто-то покидает группу или пропускает занятие, он делится с группой причинами.

Пожалуйста, добавьте свои договоренности, к которым вы пришли для решения возникающих проблем и неприятных ощущений под ложечкой.

С глубокой признательностью.... Elizabeth Reid

Особая благодарность Alton Wasson за вдумчивую правку этой статьи, за ведение годового тренинга Координаторов, и the Facilitators Reunion group за чудесные дискуссии этих идей. Также я благодарна моему сообществу, в котором мы практикуем то, что мы называем Медитацией в Движении за возможность координировать и учиться, надеюсь, на долгое время.

© 2007 Elizabeth Reid

перевод Ксении Лобановой и Алексея Константинова.
(amovement-minsk@googlegroups.com, 12.2007)