

Модуль 1: ТРАВМА-ІНФОРМОВАНІ ЖІНКИ В ЛІДЕРСТВІ - Від виживання до процвітання

31 травня, 2023 - Коша ЖУБЕР

Дослідження природи індивідуальної, родової та колективної травми

Рефлексія щодо природи комплексності та нашого призначення як жінок-лідерок

Усвідомлення наших людських прав та навичок

Чому травма-інформоване лідерство?

- Травма - це час розв'язати проблему "піску в системі" - нерозпізнана травма - що заважає нашій творчості та силі прояву
- Жінки - яка мотивація спонукає нас до цієї роботи?
 - Чи є у нас особливі навички, якими ми можемо поділитися за столом переговорів? Дві півкулі жіночого мозку "спілкуються" між собою більше, ніж чоловічого. Дослідження 2014 року показало, що мозок жінок постійно демонструє більш тісно скоординовану активність між півкулями, в той час як активність мозку чоловіків більш тісно координується в межах локальних ділянок мозку.
 - <https://stanmed.stanford.edu/how-mens-and-womens-brains-are-different/>
 - Що б сталося, якби кожна з нас відчувала більшу силу і підтримку, якби ми могли стояти на своєму та говорити про те, у що ми віримо, більш рішуче? Якби ми могли принести нашу любов у місця, де є сила?
- Лідерство
 - Коли я повинна керувати, а коли слухати та бути керованою?
 - Лідерство – це не роль, а рух
 - Ми переходимо від парадигми "влади над" до "влади разом" - ведемо з місця любові, служіння, сумирності, спорідненості, самоцінності.
 - Ми починаємо з нашого Внутрішнього Лідерства:
 - Знати, чи відкрите моє серце
 - Пропонувати простір для себе в міру потреби
 - Дбати про себе, щоб я могла запропонувати простір іншим
 - Знати, коли я реагую на тригер, і розуміти, як регулювати себе, коли просити підтримки, як принести любов і співчуття в ці простори в собі, як сповільнитися.
 - Моменти хитавиці є частиною нашого лідерства - сила вразливості

Що таке травма?

Травма — це внутрішня реакція, коли якесь тіло / орган / сім'я / країна / людство переживає сильний, приголомшливий та непосильний досвід, який ми не можемо перетравити. Високий рівень стресу перевантажує здатність особистості та/або колективу залишатися у контакті з цим

досвідом (діапазон витривалості або стійкості). Деякі нейронні шляхи вимикаються, щоб захистити решту організму і вижити. Ми оніміємо від перевантаження. Якщо травма не інтегрується одразу після події, що її спричинила, вона залишається в нервовій системі і може спричинити довготривалі наслідки для людини або навіть для культури.

РОЗПІЗНАВАННЯ ТРАВМИ:

Травма проявляється в нашому житті як

1. Високий рівень стресу, гіперактивація, реакція боротьби/втечі
2. Заціпеніння, застигання, колапс, відчуженість, відсутність співчуття
3. Посередині: фрагментація, поляризація, відокремлення, інакшість, самотність, я проти світу, я втрачаю відчуття взаємозв'язку

Ми не зустрічаємося з травмою безпосередньо, ми зустрічаємося з нею через симптоми. Травма — це повторюваний цикл. Ми зустрічаємося з подібними симптомами в подібних ситуаціях знову і знову, існує примус до повторення. Ми розпізнаємо цей досвід і називаємо його "важким" або "болючим".

Як окремі люди, як організації, як суспільства, ми переживаємо два типи процесів і два типи реакцій:

ЕМЕРДЖЕНТНІ VS НЕ ЕМЕРДЖЕНТНІ:

- Емерджентні, в стосунках, пов'язані, теплі та такі, що розвиваються
 - Процеси та організації, які можуть оновлюватися
 - Інтегрувати виклики у зростання і водночас бути інноваційними
- Не пов'язані між собою, не емерджентні, повторювані, нетворчі процеси

ЧУЙНА РЕАКЦІЯ VS РЕАКТИВНІСТЬ

- Моя здатність реагувати, моя відповідь впливає з реляційного зв'язку з людиною, ситуацією, викликом
- При тригерному стані я втрачаю зв'язок з людиною або ситуацією
- Дуже важливо вміти розводити ці поняття та типи реакцій, оскільки це може допомогти нам реагувати по-іншому

ХТО МАЄ ТРАВМУ?

Ми всі сидимо в одному човні.

Ми всі несемо в собі певну травму — це частина того, що робить нас людьми.

Питання не в тому, чи є вона у нас, а в тому, як ми її проживаємо і перетворюємо на навчання.

ІНДИВІДУАЛЬНА ТРАВМА

- Знакові біографічні події, що вплинули на життя
- Прив'язаність: Досвід раннього дитинства — велика вразливість

РОДОВА ТРАВМА

- Елементи, які передаються з покоління в покоління
- Те, через що пройшли наші предки, але не змогли інтегрувати, передається нам, щоб ми про це подбали

КОЛЕКТИВНА ТРАВМА

- Світ, у якому ми народилися, вже був колективно травмований
- Сотні тисяч років війн, расизму, колонізації тощо

- Ніхто нам цього не говорив - натомість ми вважаємо, що так влаштоване життя. Але життя таке, коли воно травмоване. Ми "плаваємо у воді" (живемо у середовищі), яка нормалізує травму - лише в останні десятиліття ми повільно прокидаємося і починаємо бачити наслідки

Існує також індивідуальна, родова та колективна стійкість: інтегроване життя

- Нам мільйони років - еволюція сидить тут, із нами
- Чим більше я інтегрована, тим більше я здатна реагувати на виклики
- Зустрічайте виклики і перетворюйте їх на навчання
- Інтеграція та навчання дають нам поштовх та можливості

У нас є три основні права людини і три повноваження:

Право бути - Присутність: свідомо присутність є потужною, цілющою, перетворювальною

- Наша увага та здатність засвідчувати є потужними

Право належати - Бути у стосунку: співналаштування і здатність відгукуватися.

- Це компетенція. Високе мистецтво. Ключ до лідерства.
- Мудрість — це те, скільки світу я можу включити в те, як я живу і приймаю рішення.
- Для цього потрібна відкрита нервова система, щоб бути в резонансі один з одним. Там, де мені боляче, я не можу бачити тебе повністю.
- Чим більше я можу репрезентувати в собі організацію, з якою працюю або на яку працюю, тим більше вона стає відкритою системою - близькість.
- Чи можемо ми навчитися мати стосунок до Неприсутності Несвідомого - Світу

Право ставати - Креативність: щоб у мене було справжнє майбутнє

Комплексність стає простотою в правильній чаші - коли мій контейнер може вмістити її, відчути її, бути з нею.

- Складні людські системи: необхідно враховувати фактор травми
- Несвідомі частини людських систем додають комплексності та часто неправильно інтерпретуються як труднощі

Домашня практика, Модуль 1:

- Додавайте мікропаузи у свій день: зупиніться, поміркуюте, перетравіть, помоліться, зробіть щось, що приносить вам радість
- Глибоко відчувайте зв'язок зі своїм тілом і тілом землі
- Помічайте, де ваше життя тече/виникає (емерджентність), а де повторюється (не емерджентність)
- Прокидайтеся в моменти "труднощів"
- Помічайте моменти, де є виникнення нового і де є повторення

"Рух, що відчуває рух. Відносини — це налаштування на чийсь рух і перемовини про взаємний рух. Лідери повинні відчувати своїх людей. Люди повинні відчувати своїх лідерів. Рух зустрічається з рухом".