
Що означає «тримати простір» для людей, плюс вісім порад про те, як робити це добре

Хізер Плетт, 11 березня 2015 року

Переклад українською Катерина Кравчук, Дзвенислава Новаківська

Коли моя мама помирала, ми з братами і сестрами зібралися, щоб бути з нею в її останні дні. Ніхто з нас нічого не знав про те, як підтримувати когось під час переходу з цього життя в інше, але ми були впевнені, що хочемо, щоб вона залишилася вдома, і ми так і зробили.

Поки ми підтримували маму, нас, у свою чергу, підтримувала талановита паліативна медсестра Енн, яка приходила кожні кілька днів, щоб подбати про маму і поговорити з нами про те, чого ми можемо очікувати в найближчі дні. Вона навчила нас робити мамі ін'єкції морфію, коли вона ставала неспокоїною, пропонувала виконувати складні завдання (наприклад, купання мами), і давала нам лише стільки інформації, скільки нам було потрібно про те, що робити з маминим тілом після того, як її дух відійде.

"Не поспішайте, - сказала вона. "Не потрібно дзвонити в похоронне бюро, поки ви не будете готові. Зберіть людей, які захочуть попрощатися з мамою. Посидьте з мамою стільки, скільки потрібно. Коли будете готові, зателефонуйте, і вони приїдуть за нею".

У ті останні дні Енн зробила нам неймовірний подарунок. Хоча це був болісний тиждень, ми знали, що нас тримає хтось, хто знаходиться лише на відстані телефонного дзвінка.

За два роки, що минули відтоді, я часто думав про Енн і про ту важливу роль, яку вона відіграла в нашому житті. Вона була набагато більше, ніж просто "медсестра паліативної допомоги". Вона була **фасилітатором, тренером і провідником**.

Пропонуючи лагідну, неупереджену підтримку та настанови, вона допомогла нам пройти один з найскладніших шляхів у нашому житті.

Роботу, яку виконувала Енн, можна визначити терміном, який став поширеним у деяких колах, де я працюю. Вона тримала простір для нас.

Що означає **тримати простір** для когось іншого? Це означає, що ми готові йти пліч-о-пліч з іншою людиною на її шляху, не засуджуючи її, не змушуючи відчувати себе неповноцінною, не намагаючись виправити її, не намагаючись вплинути на результат. Коли ми тримаємо простір для інших людей, ми відкриваємо свої серця, пропонуємо безумовну підтримку і відпускаємо осуд та контроль.

Іноді ми виявляємо, що **тримаємо простір** для людей, в той час як вони **тримають простір** для інших. У нашій ситуації, наприклад, Енн тримала простір для нас, поки ми тримали простір для мами. Хоча я нічого не знаю про її систему підтримки, я підозрюю, що є інші люди, які тримають простір для Енн, оскільки вона виконує цю складну і значущу роботу. Практично неможливо бути сильним утримувачем простору, якщо у нас немає інших, які б утримували простір для нас. Навіть найсильніші лідери, тренери, медсестри і т.д. повинні знати, що є люди, з якими вони можуть бути вразливими і слабкими, не боячись, що їх засудять.

У своїх ролях вчителя, фасилітатора, коуча, матері, дружини, друга тощо я роблю все можливе, щоб тримати простір для інших людей так само, як Енн змоделювала це для мене і моїх братів та сестер. Це не завжди легко, тому що я маю дуже людську схильність хотіти виправляти людей, давати їм поради або судити їх за те, що вони не просунулися далі по шляху, ніж вони є. Але я продовжую намагатися (тримати простір), тому що знаю, що це важливо. У той же час, у моєму житті є люди, яким я довіряю тримати простір для мене.

Щоб по-справжньому підтримати людей у їхньому зростанні, трансформації, горі тощо, ми не можемо робити це, відбираючи у них силу (тобто намагаючись вирішити їхні проблеми), соромлячи їх (тобто маючи на увазі, що вони повинні знати більше, ніж вони знають) або перевантажуючи їх (тобто даючи їм більше інформації, ніж вони можуть витримати). Ми повинні бути готові відійти вбік, щоб вони могли зробити свій власний вибір, запропонувати їм безумовну любов і підтримку, дати м'яке скерування, коли це потрібно, і дати їм відчути себе в безпеці, навіть коли вони роблять помилки.

Створення простору не є чимось винятковим для фасилітаторів, тренерів чи паліативних медсестер. Це те, що ВСІ ми можемо зробити один для одного - для наших партнерів, дітей, друзів, сусідів і навіть незнайомців, які заводять розмову в автобусі, коли ми їдемо на роботу.


Ось уроки, які я отримала від Енн та інших людей, які тримали для мене простір:

1. Давати людям дозвіл довіряти власній інтуїції та мудрості. Коли ми підтримували маму в її останні дні, у нас не було досвіду, на який можна було б покластися, але інтуїтивно ми знали, що потрібно. Ми знали, як нести її тіло, що стискалося, до вбиральні, ми знали, як сидіти і співати їй гімни, і ми знали, як любити її. Ми навіть знали, коли настав час зробити ін'єкцію ліків, які допоможуть полегшити її біль. Енн дуже лагідно дала нам зрозуміти, що нам не потрібно робити все відповідно до якогось довільного медичного протоколу - нам просто потрібно довіряти нашій інтуїції та мудрості, накопиченій за багато років, коли ми любили маму.

2. Давати людям лише таку кількість інформації, з якою вони можуть справитися. Енн дала нам кілька простих інструкцій і залишила нам кілька роздаткових матеріалів, але не перевантажила нас значно більше, ніж ми могли б переварити в наш трепетний час горя. Занадто багато інформації змусило б нас почуватися некомпетентними і негідними.

3. Не забирайте у них силу. Коли ми забираємо у людей владу приймати рішення, ми змушуємо їх відчувати себе непотрібними і некомпетентними. Бувають випадки, коли ми повинні втрутитися і прийняти важкі рішення за інших людей (наприклад, коли вони мають справу із залежністю і втручання здається єдиним, що може їх врятувати), але майже в усіх інших випадках люди потребують автономії, щоб зробити свій власний вибір (навіть наші діти). Енн знала, що ми повинні відчувати себе спроможними приймати рішення від імені нашої мами, тому вона пропонувала підтримку, але ніколи не намагалася керувати нами або контролювати нас.

4. Тримайте своє еґо подалі від процесу. Це дуже важливо. Ми всі час від часу потрапляємо в цю пастку - коли починаємо вірити, що чийсь успіх залежить від нашого втручання, або коли думаємо, що їхні невдачі погано відображаються на нас, або коли ми переконані, що будь-які емоції, які вони вирішили виплеснути на нас, стосуються нас, а не



їх. Це пастка, в яку я час від часу потрапляю, коли викладаю. Я можу більше перейматися власним успіхом (чи подобаюся я студентам? Чи відображають їхні оцінки мою здатність викладати? І т.д.), ніж про успіх моїх студентів. Але це не йде на користь нікому - навіть мені. Щоб по-справжньому підтримувати їхній розвиток, мені потрібно залишити своє ego осторонь і створити простір, де вони мають можливість розвиватися і вчитися.

5. Допоможіть їм відчувати себе достатньо безпечно, щоб не боятися помилитися.

Коли люди вчаться, ростуть, переживають горе чи перехідний період, вони неодмінно роблять помилки на цьому шляху. Коли ми, як власники їхнього простору, утримуємося від осуду і сорому, ми пропонуємо їм можливість зазирнути всередину себе, щоб знайти сміливість ризикувати і стійкість, щоб продовжувати йти вперед, навіть коли вони зазнають невдачі. Коли ми даємо їм зрозуміти, що невдача - це лише частина подорожі, а не кінець світу, вони витратять менше часу на те, щоб картати себе за неї, і більше часу на те, щоб вчитися на своїх помилках.

6. Скеруйте та допомагайте скромно і вдумливо. Мудрий хранитель чи хранителька простору знає, коли притримати свої поради (наприклад, в ситуації, коли людина почуває себе нерозумною і неадекватною). А коли запропонувати їх м'яко (наприклад, в ситуації, коли людина просить про них або занадто розгублена, щоб знати, про що просити). Хоча Енн не забирала нашу силу влади чи автономію, вона запропонувала прийти і помити маму, а також виконати деякі з найскладніших частин догляду за нею. Для нас це було полегшенням, оскільки ми не мали досвіду в цьому і не хотіли ставити маму в положення, яке могло б змусити її відчувати сором (наприклад, щоб діти бачили її оголеною). Це обережний танець, який ми всі повинні виконувати, коли ми тримаємо простір для інших людей. Розпізнавання зон простору, в яких вони відчують себе найбільш вразливими і неспроможними, і пропонування правильної допомоги, не присоромлюючи їх. Це вимагає практики і смирення.

7. Створіть контейнер для складних емоцій, страху, травми тощо. Коли люди відчують, що для них **тримають простір** більш глибокий (чутливий), ніж вони звикли, вони почуваються достатньо безпечно, щоб дозволити вийти на поверхню складним емоціям, які зазвичай залишаються прихованими. Той, хто практикується в **триманні простору**, знає, що таке може статися, і буде готовий тримати його м'яко, підтримуючи і не




засуджуючи. У "[Шляху кола](#)" ми говоримо про "тримання межі" для людей. Коло стає простором, де люди відчують себе достатньо безпечно, щоб "розклеїтися", не боячись, що це залишить їх назавжди зломленими або присоромленими іншими присутніми в кімнаті. Завжди є хтось, хто може запропонувати силу і відвагу. Це нелегка робота, і я продовжую вчитися цьому, проводячи дедалі складніші розмови. Ми не зможемо цього зробити, якщо ми самі надто емоційні, якщо ми не виконали важку роботу, зазирнувши у власну тінь, або якщо ми не довіряємо людям, для яких ми створюємо простір. У випадку Енн, вона зробила це, проявивши ніжність, співчуття і впевненість. Якби вона з'явилася, не даючи нам впевненості, що може впоратися зі складними ситуаціями або що вона боїться смерті, ми б не змогли довіряти їй так, як довіряли.

8. Дозвольте людям приймати інші рішення та мати інший досвід, ніж ви. Тримання простору - це про повагу до відмінностей кожної людини і визнання, що ці відмінності можуть призвести до виборів, які ми б не зробили. Іноді люди роблять вибір на основі культурних норм, які ми не можемо зрозуміти з власного досвіду. Коли ми тримаємо простір, ми відпускаємо контроль і шануємо відмінності. Це проявилось, наприклад, у тому, що Енн підтримала нас у прийнятті рішення про те, що робити з маминим тілом після того, як її дух більше не перебував у ньому. Якщо б ми вважали за потрібне провести якийсь ритуал перед тим, як відпустити її тіло, ми могли зробити це в приватній обстановці маминого дому.

Тримання простору - це не те, що ми можемо опанувати за одну ніч, або те, що можна адекватно викласти у списку порад, схожих на ті, що я щойно дала. Це складна практика, яка розвивається в міру того, як ми її практикуємо, і вона унікальна для кожної людини і кожної ситуації.

Я маю намір вчитися все життя тому, що означає тримати простір для інших людей, тому якщо у вас є досвід, відмінний від мого, і ви хочете додати щось до цієї статті, будь ласка, напишіть про це в коментарях або надішліть мені повідомлення.



Якщо вам відгукнувся цей пост декілька років після того, як він став вірусним, ви можете захотіти прочитати мою книжку [“Мистецтво тримання простору: практика любові, звільнення і лідерства”](#). Я також заснувала [Центр Тримання Простору](#), де ми маємо багато нових програм і ресурсів, щоб допомогти вам навчитися тримати простір для себе та інших. Програма включає [можливість сертифікації](#). З того часу, як цей пост був опублікований, я навчила сотні людей по всьому світу, як тримати простір, і ця робота розширюється.