

3.2 Роль духового аспекту у відновленні психологічного здоров'я жінок в умовах війни

Постановка проблеми. Багатьох дослідників цікавить питання визначення чинників впливу на відновлення психологічного здоров'я людей в умовах війни. Яка послідовність подій та їх вплив на людей, що спровокувало такий розрив у сприйнятті життя до та після?

Відновлення психологічного здоров'я людини в сьогоdnішніх реаліях України посилюється постійними загрозами військового стану (бомбардування територій, залякування ядерним ударом, хімічною зброєю агресора, нападом військ країни агресора). В результаті цих подій у населення формуються посттравматичні розлади, неврози, підвищений рівень тривоги, страхи, стани фрустрації. Це вимагає психологічної допомоги населенню. На сьогоdnішній день в Україні організовані групи психологічної допомоги при лікарнях, госпіталах в містах, які не окуповані країною агресором. В м. Києві при воєнному госпіталі практикують психотерапевти, надаючи психологічну підтримку пораненим військовим. На базі госпіталю проводяться психотерапевтичні групи і індивідуальна психотерапія. В он-лайн режимі проводяться індивідуальні консультації і терапія жінок поранених. Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування людей в процесі їхньої життєдіяльності під час війни. Щоб в таких складних умовах війни вижити, зберегти психічне здоров'я, енергію, діяти на благо сім'ї, необхідно відмежовуватись від найболючішого досвіду. Пояснити собі, що за все думати-хвилюватися неможливо. Інакше людина провалюється в паніку і горювання і випадає із корисної взаємодії. А стресовий травматичний матеріал необхідно вчасно опрацьовувати в терапії, аби не провалюватися в депресивний стан. Для психотерапевта важливо утримувати психотерапевтичну позицію, терапевтичну стійкість або (в разі втрати за певних обставин, складних ситуацій) повернути її. Визначено, що психологічне консультування, психотерапія спрямовуються на

формування здатності особистості жити теперішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті. Не тільки захист від фатальних наслідків минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя», а відчувати нерозривність минулого, теперішнього і майбутнього. Саме світовідчуття, психологічне сприйняття свого життя не дискретним, а цілісним надає психологічний комфорт. Досягнення життєвих цілей пов'язано з компетенцією в управлінні оточенням, контролем зовнішньої діяльності. Прийняття відповідальності як активна стратегія особистості керується бажаним і необхідним, що збалансовує можливості досягнення і перспективи. Це виконує завдання психологічної допомоги тимчасовим переселенцям в кризових життєвих ситуаціях. Основою відновлення психічного здоров'я людини в кризовій життєвій ситуації є належний рівень розвитку у людини самопізнання свого внутрішнього світу і готовність, у разі необхідності, вносити в нього адекватні зміни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти психологічної допомоги потерпілим від військового вторгнення агресора та насилля, в результаті чого отримані травми, ПТСР, висвітлюються такими українськими ученими як: З. Кисарчук, Н. Пророк, Л. Сердюк, А. Грись, Н. Володарська [151]. Однак, впровадження методів психологічної допомоги недостатньо систематизовані, постійно поповнюються новими розробками і потребують модифікації в залежності від змін у формі їх впровадження (лікувальні заклади, освітні заклади, центри психологічної реабілітації постраждалих від воєнних дій), які розроблені не в повному обсязі. Нові проблеми виникають у людей, які переміщуються в інше місце для проживання. Німецький дослідник Штайн виділяє 9 етапів зміни сприйняття життєвих подій в умовах війни: сприйняття загрози; рішення спасатись втечею; період надзвичайної небезпеки і втечі; досягнення безпечного місця; життя в таборі для переміщених; репатріація; поселення або переселення; пристосування; акультурація. Саме ці адаптаційні етапи проходять українці в умовах міграції. Аналіз результатів опитування сучасних соціологічних досліджень дає можливість зробити висновок, що в

53,8% підлітків за час війни змінився психоемоційний стан, у 30,8% – погіршився фізичний стан здоров'я, 38,1% молоді відчувають постійну тривогу, 33,9% – страх за власне життя, у 31% опитаних сформувались негативні риси характеру: жорстокість та байдужість, 30,8% опитаних зверталися і відчувають потребу підтримки психолога. Це досить тривожні результати. Реакція психіки людей (зокрема, підлітків) буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки також для фізичного здоров'я [152].

Війна суттєво вплинула на емоційний стан людей. Багато людей забороняють собі радіти, жартувати, відмовляються від прогулянок з друзями чи святкування дня народження. У них проявляється синдром відкладеного життя. Молоді люди вважають, що почнуть повноцінно жити тоді, коли закінчиться війна. Але проблема у тому, що молодь вигорає, втомлюється, що провокує депресивні стани, тривожні розлади. Якість життя та здоров'я значно погіршується, загострюються хронічні хвороби.

Мета – Виокремити особливості психологічної допомоги постраждалим з психологічними травмами, отриманими в результаті військових дій, зокрема духовну сферу впливу.

Виклад основного матеріалу. Для психотерапевтів, які працюють з наслідками ПТСР, неврозами та іншими видами психічного нездоров'я були організовані стабілізаційні групи підтримки (один раз на тиждень) в он-лайн режимі (м. Київ, м. Львів). В таких групах надавалась супервізія певних випадків по запиту самих терапевтів, обговорення труднощів в роботі з певними клієнтами. Стабілізаційна група складалась з 29 психотерапевтів учасників і ведучого. Досвід ведучого допомагав скеровувати напрямок відновлення та стабілізації стану учасників групи. Обговорювались питання психотерапевтичного втручання, метою якого було: - відновлення балансу позитивних і негативних емоцій в особистості, підтримка оптимального функціонування; - видалення певних нашарувань та компенсація недоліків; - відновлення в свідомості особистості тих її частин, які нею відкинуті, витіснені

та перенесені на інший об'єкт. Обговорювались питання усвідомлення особистістю своїх страхів, що дозволяє позбавитись від уникнення більшості проблемних життєвих ситуацій. В більшості запитів від терапевтів була проблема механізмів невротичного уникнення, які завжди ведуть до негативних результатів, недоліків, неврозів і ніколи не досягають позитивних результатів для особистості. Велась в он-лайн режимі група психологічної підтримки жінок (21 особа), які перебувають за межами України (Румунія). Проводиться індивідуальна і групова терапія (з травня місяця 2022 року і дотепер 2023р.).

3.2.1.1 Методи пошуку ресурсів у відновленні психологічного здоров'я особистості

Визначались методи пошуку ресурсів у подоланні дисгармонії почуттів, що актуалізує можливості допомоги від інших людей, власної та їхньої активності, а також набуття знань відновлення психологічного здоров'я. Були виокремлені методи досягнення організмичного балансу у життєдіяльності особистості. За основу був узятий, визначений Ф. Перлзом – цикл з шести частин, які з'єднують «особистість з оточуючим світом». Ці частини: організм у стані спокою; подразник, що може бути внутрішнім або зовнішнім; створення образу або реального замісника; відповідь на ситуацію, що склалась; відповідь, спрямовану на зменшення напруги і повернення до організмичного балансу. Саме за таким принципом опрацьовувались страхи жінок-переселенок [153].

Принцип, який визначає стосунки людини з оточуючим світом, той же, що і внутрішньо організмичний принцип стремління до рівноваги. За В. Райхом, саморегуляція організму відрізняється від регуляції інстинктів за допомогою моралі або самоконтролю. Моральна регуляція повинна приводити до накопичення незавершених ситуацій в системі людини, до переривання циклу контакту з оточенням [154,155]. Таке переривання досягається м'язовою напругою і тілесною нечуттєвістю. У жінок військових це проявляється в тому, що вони втрачають «почуття себе», притупляючи свій апетит, смак, не розуміючи, чи хочеться їсти, чи ні. В результаті, вже не очікується повернення до нормального функціонування саморегуляції, і людина починає стимулювати

почуття апетиту штучними подразниками. Як наслідок, посилюються прояви залежності (алкогольної та інші). Відновлення організмичного балансу не відбувається легко і просто, як хотілось. Це пов'язано з переборенням певного спротиву, який може включати в собі як географічні перепони, так і фінансові, певні соціальні табу та інше.

Нормальне протікання метаболізму руйнується у випадку втручання в будь-яку його фазу. Це схоже на електричний ланцюжок, який можна розірвати в будь-якому місці. В «циклі інстинкту», можна знайти втручання (уникнення контакту) – повсюди, за виключенням, коли організм у стані спокою. Так, тому що це є початком відліку, питання уникнення не виникає. Було б помилкою брати за початок відліку стан смутку або депресії, оскільки ці стани насичені емоціями. Ці емоції викликані порушенням, що виникає у жінки в результаті певних притискань, пригнічень.

Розуміння механізмів психологічних захистів в проблемних ситуаціях дає можливість виокремлення проблеми жінки. Емоцій та зайвої напруги найчастіше уникають під впливом пригніченого сорому (неможливість зосередитись, страх того, що хтось завадить). «Думання» серед інших занять, що відволікають, також є засобом уникати емоційної напруги. В більшості випадків задоволення так і не досягається, ситуація залишається незавершеною. Це веде до постійного емоційного збудження, тривоги. Будь-який з цих типів уникнення стає перепорою в поверненні до організмичного балансу [156,157]. Тривогу ми розглядали як процес збудження і недостатність кисню в організмі. В стані тривоги відбувається конфлікт між бажанням дихати (перебороти почуття задухи) і самоконтролю. Обмежене забезпечення киснем організму призводить до прискореного серцебиття, зміни серцевого ритму (аритмія). Найефективнішими методами застосовувались дихальні вправи, методи «заземлення», які допомагали жінкам відчувати власне тіло, вгамувати прискорене дихання в стані тривоги, надмірне хвилювання, панічні атаки.

Розглядаючи соціальні і інстинктивні запити жінок, які звертались за психологічною допомогою, були виокремлені емоційні реакції (стид, страх,

інше) в різних соціальних групах, представники яких керуються різними правилами, принципами, цінностями. Ці реакції виникають за умов неможливості задовольнити вимоги групи. Суспільні інституції домагаються прийняття їхніх правил і вимог за допомогою нагород і покарань, загроз і обіцянок. Вимоги організму (голод, потреба у сні) не менш вагомі і болючі, ніж вимоги суспільства. Звідси спостерігається частота соціальних і невротичних, зовнішніх і внутрішніх конфліктів. В таких випадках починають модифікуватись механізми уникнення, в залежності від ситуації і можливостей людини. Жінки (які знаходились за кордоном) жалілись на зміну звичної для них їжі, форм її приготування, закупівлі необхідних продуктів для неї. Виникали труднощі у звиканні до нових вимог щодо цього. Обговорювались конфлікти, які у них виникали з цього приводу (з господарями помешкання, де вони проживають, з їхніми сусідами, українцями, які також переїхали в цю місцину). Типовою реакцією в цих конфліктах було уникнення.

Уникнення – загальний фактор, який виникає в кожному невротичному механізмі. Не часто і тільки у випадку реальної небезпеки уникнення призводить до позитивного результату. Проводячи організмичну реорганізацію, перебудову ставлення особистості до тих часток її душі, які вона витісняє, можна відновити певний баланс позитивних і негативних емоцій, гармонію душі. Ця так звана гармонія дає певне «пристосування» людині в соціальному оточенні. Особливим стає метод дзеркала душі клієнта, ставлячи його обличчям до тієї частини його самого, яку він не помічає, витісняє. Цей метод спрямований на синтез і інтеграцію, на відновлення його контакту з раніш ізольованими частинами його особистості. Це відновлює контакт з соціальним оточенням, зовнішнім світом, активізує *визначення тригерів* запуску певних почуттів та відновлення контролю над їх проявом.

За допомогою методів гештальт-терапії проводилось відновлення відчуття тіла, усвідомлення переживань, емоцій у жінок. Вимогою до жінок в такій терапії було висловлювання про свої переживання, відчуття, зміни в тілі (головні болі, зміни дихання, серцебиття та інше), думки, які виникали. Жінка добровільно

повідомляє про відчуття, про все, що вона проживає раціональне, емоційне та тілесне. Завдяки інтерпретації психотерапевт впливає на клієнтку, без тиску, відмічаючи будь-який супротив (такий як сором, збентеження, інше). М'язові скорочення є лише «вторинними засобами», що знаходяться на службі емоцій і запускаються для того, щоб уникнути почуття відрази, страху, сорому і провини. Якщо жінка усвідомлює власні обмеження в проявах певних негативних емоцій, які викликають у неї стан тривоги, то стає можливою саморегуляція. Завдяки можливості регулювати прояв збудження, відбувається зниження рівня тривоги. В момент тривоги грудна клітина жінки стискається (виникає почуття тиску в грудях), дихання переривається. Жінки відмічали («пече в грудях», «немає чим дихати»). Коли жінка контролює процес дихання, воно стає рівнішим, спокійнішим. Спостерігався ще один симптом тривоги – нетерплячість. Збудження продукується організмом в ситуаціях, які потребують великої кількості моторної активності. Жінка починала активно діяти (розмахувати руками, некоординовані рухи, ходити, як звір в клітці). За рахунок надто великого збудження організмичний баланс стає неможливим. Рухальна система організму стає перепоною у розрядці збудження, не може прийти у стан спокою і залишається неспокійною.

Парадокс здорової психіки в тому, що вона може витіснити, відмежовуватись від тих речей, на які не може вплинути. Так здорова людина не думає про власну смерть більшу частину часу, ніби це ніколи не станеться. І це – здорова реакція. Тривожна, невротична людина весь час непокоїться, бо не може відсунути тривоги у несвідоме. Ослаблена психіка взагалі дисоціюється від пережитого, втрачаючи контакт з тілом, емоціями, почуттями. І це вже породжує патологічний процес.

Для терапевта необхідно було утримувати терапевтичну стійкість або (в разі втрати за певних обставин, складних ситуацій) відновити її. Допомогали дихальні вправи, тілесні (призупинитись, видихнути, опанувати себе, виявити свої переживання, відчуття себе в цих переживаннях отут і зараз). Найголовніше, прийняти себе в цих переживаннях відчаю, розчарування, злості, агресії і усіх

інших емоцій, які виникали. Це допомагало бути присутнім в обговоренні проблем клієнтки. Що стосується захисних механізмів самого терапевта, які можуть заважати бачити проблему клієнта в повноті її реальності, то це складна проблема. Якщо для терапевта його захисні механізми відіграють роль опори в складних ситуаціях, то і для клієнта вони будуть опорою. Якщо терапевт витрачав більше енергії в знаходженні певних польових процесів, то головним було усвідомлення цього. Як приклад, відчуття безсилля в реальних умовах (неможливо змінити те, що відбувається в реальності), але прийняття цієї складної життєвої ситуації, усвідомлення цінності цього розуміння стає очевидним і для клієнта. В цьому важлива роль терапії (малювання, спілкування, використання вправи на білатеральне відновлення «метелик» (тейпінг) ЕМДР).

3.2.1.2 Технології роботи з екзистенційними проблемами особистості в умовах війни:

- відновлення розірваності смислового поля; - знаходження нових життєвих смислів, перспектив; - відновлення соціальних зв'язків, що активізує нове наративне поле особистості.

Духовний, екзистенційний аспект відновлення психологічного здоров'я проходив за рахунок проведення обговорень релігійних текстів з Біблії. Були виокремлені бажання жінок в розгляді біблійних історій: фантазії про те, яким повинно бути життя; бажання, щоб все було «за власним планом»; бажання бути правим; очікування вирішення особистих планів, в яких «сценарії» для себе і для інших; бажання отримати, досягти бажаного за рахунок інших (що призводило до життєвого досвіду: обмежених переконань, біль, відчуження, недостатня впевненість у власних можливостях, незадоволення, паніка, засмучення, гнів, лють, провина і сором. Позитивними набутками стали: прийняття того, що є в житті жінок; неупередженість, гнучкість, вибір за мету душевної рівноваги, спокою, дозволити життю продовжуватись попри важкі випробування, бажання блага іншим, відсутність звинувачень і осуду інших людей у власних життєвих негараздах; вміння дарування, розуміння; відмова від гіперконтролю над іншими, довіра, підтримка інших; баланс «брати і давати», вміння

вислуховувати, проявляти емпатію. Саме ці позитивні зміни призвели до прояву почуття задоволення, безпеки, підтримки, зростання можливостей досягнення бажаного, активності, ентузіазму, зцілення стосунків, вивільнення від обмежень (в проханні допомоги у інших і вміння пропонувати і надавати допомогу іншим). Жінки вирішували, як перервати цикл постійно відчувати біль, який пов'язаний з минулими подіями. Вони пропонували: - запевнювати себе, що почуття сьогодення є лише їх ставлення до минулих подій, а теперішні проблеми важливіші; - сьогоденні почуття можуть бути більш позитивними, пов'язаними з теперішніми проблемами і задачами на майбутнє; - учорашні переживання можуть бути побаченими по-іншому, зміщуються акценти важливості, перекриваються іншими проблем. Такі почуття як: пошук винних, злість, агресія, перезбудження, сумування, тривога, інстинктивні реакції на дискомфорт, які відновлюють людину, як захисний механізм збереження внутрішнього організмичного балансу. В обговоренні текстів, релігійних історій, програванні окремих частин тексту вивільнялись почуття, переживання жінок, як метод опрацювання тригерів («самі спровокували напад, насилля, самозвинувачення»). Іноді жінки не можуть почати виконувати завдання. Прояви спротиву характеризують те, що терапевт транслює, а не клієнт. Серед усіх заходів, які використовувались в терапії, щоб установити рапорт, терапевт не знайшов того, який би спрацював. В процесі терапії терапевту необхідно бути гнучким в засобах уявлення себе, доки не отримує потрібної реакції клієнта.

В психологічних травмах жінок сором і почуття провини проявляються як: (почуття приниження, «стали біднішими», «стало гірше», нижчими за соціальним статусом, поламана ідентичність). Приниження людини б'є по самооцінці, (якщо людина відбивалась, більший був спротив, то краще опрацьовується в терапії; якщо підкорювалась, то довше лікування в терапії). Людина починає когнітивні викривлення («я ж так думала, але не прислухалась до себе»). Людина керує своїм життям і думає, що могла убезпечити насилля. Потрібно людині показати, що вона не могла передбачити певну ситуацію. В обговоренні текстів опрацьовувалась психологічна травма, зменшувалась

емоційна напруга від травми («я програла, але в житті бувають важкі моменти», «дійсно так трапляється», «не можна прожити життя, щоб не стикатись з таким лайном»). Показчик опрацювання висновків після травми: опрацювати, доплакати, догорювати, узгодити відщеплені внутрішні частини особистості, зберегти контроль за проявом агресії, люті.

Аналізуючи біблійну історію, закладену метафору в ній, жінки завершували власну історію переживань. Це могло у них викликати біль (вразливий травматичний досвід дає біль, клієнт починає плакати або звинувачувати всіх, що «ви мене не розумієте»). Інтерпретації в терапії були як перенос (конкордантний, комплементарний), як підтримка («мабуть, ви відчуваєте тривогу і не помічаєте того, що я інтерпретую те, що відбувається в терапії»; «мабуть ви відчуваєте несправедливість і намагаєтесь отримати мою підтримку, як від матері і намагаєтесь захищатись») і як звинувачення терапевтом клієнта (інтерпретація стосунків в терапії клієнта і терапевта – як констатація того, що відбувається в терапії). Складні захисти клієнток провокували труднощі в контакті. Одну і ту ж ситуацію можна інтерпретувати як підтримку і як звинувачення. Чим складніші психологічні захисти, тим складніші, обережніші та простіші мають бути коментарі терапевта в терапії. Чим простіше проявлялись психологічні захисти (примітивна ідеалізація і знецінення), тим більше проявлявся зворотній бік потреби в ідеалізації. Чим сильніше ідеалізація об'єкту, тим більше знецінення його очікує, тим важче звільнитись особистості від почуття стида від власної недосконалості.

Знаходження нових життєвих смислів, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізує нове нарративне поле особистості. В соціумі існують певні соціальні міфи, які формують певні інтроекти, навчену безпорадність людини. Ці явища потребують більш детального розгляду і можливостей програвання ситуацій прощення в релігійних історіях, в групових обговореннях. Обговорення таких складних почуттів, як: ненависть до себе, до інших, агресія, життя у довічному пошуку захисту, відмова від власної природи, небажання знаходити власний життєвий шлях, знаходити розраду в адиктивній

поведінці (наркотики, алкоголь), в ілюзіях. Адикції – це лише відволікання від болю, лише генерує у людини почуття нікчемності, не думати про біль. Не просто не думати про болюче, а не відчувати її. Жінки ділились різними способами приглушити біль (ліки, алкоголь, наркотичні засоби, інше). Різні пристрасті можуть слугувати лише відволіканню уваги від почуття страху. Будь-яка адикція у своїй основі – це управління страхом, почуттям відчаю, розгубленістю, невпевненістю в можливості перемогти свої слабкості. На скільки успішні наші життєві сценарії і фантазії чи ні, ми продовжуємо їх генерувати, програвати. В житті ми їх продовжуємо програвати. Це безкінечна розмова з самим собою про біль і втрати, про потребу у безпеці, про негідність інших людей, про незахищеність і уразливість. Щоб зцілити біль, необхідно усвідомити іншу перспективу, зосередитись на інших покрокових досягненнях повсякденних цілей. Жінки змінювали фокус уваги з питань: «Хто винен в моїх негараздах», «Як помститись за це?» на «Як допомогти іншій жінці», «Як захистити свої інтереси». Від страждань і суму до активності в допомозі іншому, в любові до ближнього, в любові до самого себе. Роздуми над цими питаннями в групі жінок привносили нові стратегії в поведінці, в емоціях. Серед причин адикцій вони визначали: зміна соціального статусу, професії, почуття «чужий серед своїх», почуття відчуження та маргінальності в новому соціальному оточенні, конкуренція на новому місці роботи, невпевненість в майбутніх життєвих планах. Прояви адикцій у членів сім'ї жінки розглядались як символічний і загрозливий смисл симптому (алкогольна залежність одного з членів родини), як протест і заклик до змін стосунків. Обговорювалась притча про «Блудного сина».

Жінки обговорювали дилему. Якщо будь-яку біль, будь-яке страждання розглядати як прояв відсутності любові, то чим ще можна врівноважити цю відсутність, якщо не продовженням любові? Коли ви пропонуєте любов, бажання спокою для усіх і для себе, бажання усім добра, намагання побачити у всіх їх значущість і цінність, то це відновлення почуття любові. Коли жінки діють всупереч цьому смислу, то відбувається викривлення реальності, їхнє бажання відновити власну значущість, цінність для себе не виправдовується, а

також з'являється їхнє бажання отримати підтримку серед інших людей. Це вибір самої людини – любити чи ні сьогодні (а не «коли він виправиться»), незалежно від того, наскільки важливий привід, який викликає біль чи гнів, великі чи маленькі образи. Жінкам важко було визнати, що, якщо вони сьогодні вибирають не любити (тому що їх образили, поводитись несправедливо), то душевна біль збільшується. Парадокс переживання болю в тому, що людина її відчуває сьогодні (а причина її в минулому). Важливо прийняти факт породження болю. Жінка вибирає досаду, образу на подію саме в сьогоденні, незалежно від того, коли це мало місце в її житті. Жінки усвідомлювали природу почуттів страждання в сьогоденні, важливість вибору (злість на себе, на інших чи любов до себе, прийняття ситуації такою, як вона є). Вже не змінити того, що відбулось, залишилось змінити ставлення до цього, бути автором власних почуттів, переживань. І якщо прийняти, що людина і є автором власного болю, то це і може викликати злість на саму себе. Якщо так, то думка про те, що «ти сама собі викликає біль, незадоволення і ти на це заслуговуєш» перетворюється у пророцтво, яке здійснюється. Щоб не створювати таке пророцтво жінкам пропонувалось усвідомити і проговорити, що «сьогодні моя біль виникає, як результат мого вибору не відчувати любов до себе». Відсутність легкості у виконанні завдання була результатом певної впертості, бажанням зробити навпаки. Спрацьовувало бажання залишатись певною жертвою обставин. Турбота про зовнішній образ, про те «що скажуть люди», «краще замовчувати, стримувати власні бажання», потреби. За таких умов втрачається енергія тепла, ніжності, порозуміння в стосунках з іншими. Жінки висловлюють думки про власну неспроможність любити, бути підтримкою, корисними у справі для когось, оскільки не заслуговуємо. І, таким чином, це заблоковує зміни на краще, запускає регрес, стан фрустрації.

Карл Юнг порівнював потяг до алкоголю з нереалізованим природнім неусвідомлюваним бажанням людини приєднання до інших. За результатами досліджень він прийшов до переконання, що людина у своєму індивідуальному житті спирається на духовний досвід власних пращурів. Цей досвід може бути

усвідомлюваним або неусвідомлюваним, але він обов'язково присутній. Проявлятися може в традиціях, віруваннях і забобонах. Він запропонував певну формулу: *Spiritus contra spiritum*. В перекладі з латини це означає: дух проти алкоголю. Проявилась особливість терапії жінок з дисфункціональних сімей (які звертались за психологічною допомогою), це – стремління до розколу, розпаду сім'ї. Проявляється біль (приклад сімей військових) у тих, хто повернувся в сім'ю після військових дій. Особлива увага в сесії приділялась позитивній конотації до змін в сімейних стосунках, стабілізації станів подружжя, застосовувались техніки ЕМДР, протоколи КПТ, арт-терапія та інші методи.

Підтримуючи як «позитивне» симптоматичне явище в сімейній системі, терапевт займає метапозицію і цим заявляє про підтримку гомеостатичної тенденції. Сім'я отримувала в терапії підтримку її членам, і, тим самим, це давало поштовх до змін. Це робило акцент на підтримку гомеостатичного смислу, підтримку поведінки інших членів сім'ї, спрямованої на ту ж ціль – збереження стабільності і згуртованості сімейної системи. Це надало чіткість у визначенні взаємин між членами сім'ї (бажання «стабільності, душевного спокою»). Кожен з членів сім'ї відмовлявся прийняти роль того, хто визначає стосунки і правила поведінки. В той же час кожен заперечував можливість для іншого встановлювати правила в нових життєвих ситуаціях (зміна місця проживання). Залежність, в даному випадку, надавала виправдання цій неспроможності функціонування сімейної системи. Саме тому кожен з членів сім'ї не хотів і не мог змінювати свою поведінку, тим самим зберігаючи гомеостаз системи.

Мета терапії досягти спільного з клієнтом визначення і узгодження певної проблеми, що існує в його поведінці і в стосунках, і заключити формальний або неформальний контракт для терапії цих розладів. Клієнт є головним експертом в оцінці терапії. Визначення «успіху» терапії було в проявах емоцій, переживань клієнта, які супроводжують проблему (страждання і полегшення, рівень тривоги, хвилювань). Причинність дій клієнта визначалась за допомогою методів гештальт-терапії. Роль терапевта в процесі терапії спрямовувалась на визначення

структурних проблем клієнта, побудови гіпотези в системі його взаємодій, основних захисних механізмів та психологічних сховищ.

Психологічні сховиська – це певний внутрішній простір, де простіше ховатись від страху та болі, і він допомагає особистості пережити ранню травматизацію (залишили дитину в пансіонаті, інтернаті, дитячому садочку, яслах). В психологічному сховищі особистість не може розвиватись, усвідомлювати новий досвід і рухатись вперед. Людина застрягає в певному стані і не може рухатись далі. Терапевт відчуває в сесії, що клієнт застрягає і не дає наблизитись терапевту до себе (він у сховищі, захист не дає контактувати з реальністю). Терапія буксує, контакт з клієнтом не відбувається, підвищується його хвилювання. Багато енергії клієнта іде на захист від терапевта. Психологічна інтелектуалізація, розщеплення, та інші психологічні захисти одночасно виступають для створення своєї власної реальності клієнта. Метафора психологічного сховища – це равлик, який ховається в своєму будиночку захистів. По повторюваних снах клієнта можна зрозуміти (Що вам сниться в стресовий період, і це повторюється?). Може вам сниться новий сюжет (той же сон але з іншими деталями)? Особистість спроможна на вільний життєвий вибір, якщо з нею поводитись як з рівною, з певною повагою. Суспільство створює умови захищеності особистості від зовнішніх негараздів, певний «оазис» умовностей, дотримуючись яких вона повинна жити. Молодій людині, яка тільки починає створювати свою власну ієрархію цінностей, у відповідності з якими відбувається її життєвий вибір, дуже важко співвіднести їх із нормами цих умовностей. Успіх у становленні внутрішньої свободи вибору особистості в умовах війни значною мірою залежить від того, наскільки суспільству вдається надати особистості можливість стати володарем своєї долі, вносити певний вклад у справу державотворення і завдяки цьому жити повноцінним (як духовно, так і матеріально) життям. Тоді зовнішня дійсність стає внутрішньо притаманною особистості. Особистість стає центром життєдіяльності суспільства, конструктором власного життя.

3.2.1.3 *Застосування психокорекційних методів в груповій терапії*

Психокорекційні методи проводились за загальними правилами проведення тренінгу у групі:

- усі обговорення і дії відбуваються за принципом «отут і зараз» (якщо учасники заздалегідь не обумовлюють, що розглядається ситуація з минулого або майбутнього);
- учасники відкрито проявляють свої думки, почуття;
- члени групи говорять від себе («я гадаю», «мені здається»);
- в дискусії учасники звертаються до конкретної людини;
- учасники не оцінюють одне одного, а описують те, що відбувається.

Принцип активності учасників – необхідна умова для досягнення поставлених завдань. Будь-яка доросла людина сприймає інформацію, спираючись на свій життєвий досвід, тобто тільки вона сама може себе навчити й одночасно – вона дає інформацію до роздумів для інших учасників. Обов'язковим є зворотній зв'язок. Учасники тренінгу (включаючи ведучого) висловлюють свої почуття, що виникали у них під час першої зустрічі, роблять пропозиції щодо подальших занять. Методичні прийоми, що застосовуються під час тренінгу – це рольова гра, дискусія, розгляд реальних проблемних ситуацій учасників тренінгу, аналіз власного життєвого досвіду, обговорення поданої інформації. Наприклад, біблійська книга Іони. Це історія про пророка Іону, якому Господь повелів іти в Ніневію і проповідувати її жителям, щоб вони покинули творити злодіяння, інакше вони загинуть. Але Іона не виконав веління Бога (символу совісті). Як у цій історії відображається те, що відбувається в душі Іони? Іона сів на корабель, який відбував в Фарсис. У відкритому морі піднімалась велика буря, усі злякались, а Іона спустився вниз у трюм корабля і заснув. Моряки. Вирішують, що це Бог посилає бурю, щоб наказати одного з тих, хто є на кораблі. Вони розбудили Іону, і він їм пояснив, що це він уклонився від веління Господнього. Іона наказує кинути його у море, і тоді буря стихне. Моряки (подолав жалість та випробував інші способи спасіння), врешті-решт, кинули Іону в море, і море водночас стихло. Іону проковтнув великий кит, і він

знаходився у нього в середині три дні і три ночі. Він молив Бога звільнити його з полону, і по велінню Бога кит викинув його на сушу. Іона пішов в Ниневію і виконав волю Бога, і тим самим врятував мешканців міста. Зовнішні події історії розгортаються в просторі та часі: спочатку Іона спускається в трюм, потім заснув, потім його викинули в море, потім його проковтнув кит. Одна подія відбувається слід за іншою. І хоча деякі з них явно неправдоподібні, вся історія логічно поєднана в часі та в просторі. Але, якщо зрозуміти, що закладена мета саме в тому, щоб передати не послідовність зовнішніх подій, а внутрішній стан людини, яка розривається між своєю совістю та бажанням піти від свого внутрішнього голосу, то стає ясным, що різні події, які відбуваються одна за одною, відображають один і той же стан героя, а розгортання подій в часі відображає посилення сили одного і того ж почуття. Намагаючись уклонитися від виконання свого обов'язку до ближніх, Іона ізолює себе все більше і більше, поки, врешті, у череві кита цей елемент захищеності не змінюється елементом ув'язнення, і він вже не може цього винести, і повинен молити Бога, щоб Бог вивільнив його з полону, куди він сам себе заточив.

Історія написана таким чином, що здається, нібито ці події відбувалися насправді. Але ж ця історія написана на мові символів, і всі події – ні що інше, як символи, які відображають внутрішній стан героя. Тут є певний ланцюжок подій-символів, які слідує один за одним: піднятися на корабель, спуститися в трюм, заснути, потрапити в море, потрапити в череву кита. Всі ці символи відображають один і той же внутрішній стан: захищеності та ізоляції, надійного позбавлення від спілкування з іншими людьми. Те, що відображають ці символи, можна передати іншим символом: плід в утробі матері. Внутрішність корабля, глибокий сон, море, череву кита – всі ці образи відображають один і той же внутрішній стан: поєднання захищеності та ізоляції, хоча в реальній дійсності – це зовсім різні явища. Між видимою і скритою логікою оповідання є ще одна різниця. В основі видимої логіки – причинний зв'язок зовнішніх подій. Іона хоче утекти в море, тому що він хоче втекти від Бога, він засинає, тому що втомився, його викидають за борт, тому що вважають, що із-за нього розгулялася буря, його

проковтнув кит, тому що в морі водяться кити, які їдять людей. Кожна подія обумовлена попередньою подією. Заклучна частина оповідання не реалістична, не позбавлена логіки, але скрита логіка подій зовсім інша. Різні події, які пов'язані одна з іншою по асоціації з одним і тим же внутрішнім станом. Те, що здається причинно-наслідковим ланцюжком зовнішніх подій, є виразом зміни станів душі, які знаходяться між собою в асоціативному внутрішньому зв'язку.

Символи означають те, що знаходиться поза нами і символізує те, що в середині нас. Мова символів – це мова, в якій зовнішній світ є символом внутрішнього світу людини. Символ може передати внутрішній стан людини більш точно, ніж простий словесний опис. Наприклад, стан, коли людина відчуває спустошеність, розгубленість, зневіру, коли все уявляється в сірому кольорі, оточуючий світ лякає, хоча насправді ніякої загрози немає. Загальновідомим є факт, що звернення особистості у віру інколи відбувається саме у кризових ситуаціях. Особливо це відбувається під час війн, різних потрясінь, а також у соціально дезадаптованих людей, які втратили моральні координати. Тих, хто залишився поза суспільством (тобто, поза норм його моралі, без підтримки; моральної, матеріальної), або відчуває, уявляє, що він знаходиться поза системою соціальної підтримки. На відстані суспільних норм, людина, скоївши злочин, відступивши від норм моралі, приходить до покаяння і відшукує підтримку з боку суспільства. Саме релігія надає особистості таку можливість знаходження свого трактування, розуміння координат моралі і життєвих цілей в кризових ситуаціях. Людина, втративши надію на будь-які зміни свого стану, знаходить перспективи і підтримку у вірі. Віра становиться ідеалом, до якого особистість приближується, на основі віри, до вищої свідомості. Бог виступає символом ідеалу, життєвої основи, яка допомагає особистості організувати своє життя за новими принципами. Особистість входить в нову для неї систему норм і правил життя. З усіма причинами і наслідками, вона діє не тільки як залежна від зовнішніх обставин, але і як активно їх перетворюючи, формуючи своє майбутнє. Звертаючись до віри, до релігії, людина повертається у суспільство, яке її травмувало (в різних смислах),

ізолювало від себе. Саме приходячи у лоно релігії, людина повертається у суспільство, стає причетною до системи моралі, законів суспільства.

Релігія надає свою систему моралі, яка реабілітує особистість в її покайнанні. Наділяє душу гармонією, запобігає моральному розпаду. Християнська мораль як засіб репрезентації «картини світу» наповнює змістом громадянську свідомість жінок. Свідомість, яка визначається багатогранністю людської діяльності, в залежності від поля взаємодії соціальних об'єктів (будь то політика, релігія, суспільство в цілому). Християнські постулати добра, любові до ближнього допомагають особистості перебороти егоцентризм, відстороненість від проблем іншого («моя хата з краю»). У «любові до ближнього» індивідуальність отримує порятунок від егоїзму. Негативність егоїзму проявляється зовсім не в тому, що особистість надто високо себе оцінює, надає собі безумовне значення та гідність. У цьому вона має сенс, тому що, особистість в цій якості має безвідносну значущість та гідність, яка не може занадто високо себе оцінити. Невизнання за собою цього безумовного значення веде до зречення людської гідності. У цьому випадку особистість не може повірити у свої сили, тим паче повірити в іншого, в його вартість. Основне зло егоїзму не в тій абсолютній самосвідомості та самооцінці суб'єкта, а в тому, що, приписуючи собі по справедливості безумовне значення, егоїзм несправедливо відмовляє іншим в цьому значенні. Визнаючи себе центром життя, що є дійсно так, особистість відносить інших лише до супроводжуючого оточення свого буття, певного «антуражу», залишаючи за ними тільки зовнішню і відносну цінність. Вона сама по собі є все, інші самі по собі – ніщо. У такому самоствердженні людина не може бути насправді тією, яка стверджується в суспільстві, стає громадянином своєї країни. Те безумовне значення, та абсолютність, яку особистість взагалі справедливо за собою визнає, але несправедливо віднімає від інших, має лише потенційний характер – це тільки можливість, яка потребує свого вирішення.

Християнство надає можливість зрозуміти таку істину, що людина лише частка усього всесвіту. Вона, визнаючи лише себе і не визнаючи іншого, не може

увійти у цей світ повноцінною, стати усім. Лише знімаючи у своїй свідомості та житті ту внутрішню межу, яка відділяє особистість від іншої, вона може «полюбити ближнього». Людина може існувати лише з іншими, стати невід'ємною частиною суспільства, самотійною і водночас «залежною» від інших. Індивідуальність є певним образом всеєдності, певним засобом сприйняття та засвоєння усього іншого. Стверджуючи себе поза іншим, особистість позбавляє себе сенсу життя і перетворює свою індивідуальність в пусту форму. Відчуженість один від одного, породжена егоїзмом, зникає за умов психологічно супроводу. Навчити жінок «любові до ближнього» допомагає церква, в суботу та неділю вони відвідують церковне служіння (у місцевій церкві в Румунії). Обговорюючи це, вони розповідали про певні конфлікти, що траплялись в стосунках між ними. Обговорення з жінками цих конфліктів призводило до розуміння прояву егоїзму як певного «зла», яке складається з виключного визнання за собою безумовного значення і відмови у цьому іншому. Відчуваючи проблеми іншого не просто формально, а суттєво, переміщуючи центр свого життя за межі свого особистого внутрішнього простору, особистість проявляє свою значущість, безумовне значення. Воно саме і складається із здатності переходити за межі свого фактичного феноменального буття, здатності жити не тільки в собі, але й в іншому. Сенс «любові до ближнього» у тому, що вона заставляє визнати за іншим те безумовне центральне значення, яке в силу егоїзму пригнічується.

Якими засобами, прийомами психологічного супроводу можна формувати духовність особистості в кризові складні життєві періоди? Існують різні методичні прийоми: оповідь (наративний метод), інсценізація (гешталь-підхід), перекази, листи до Бога, рольові ігри. Застосовувати їх доцільно під час бесід, на зустрічах з обговорюванням питання моралі, духовності, буття та небуття людини, уявлень про смерть та життя,плинність часу. Обговорюючи ці питання, жінки з'ясовують значущість цих понять, їхнє місце в їх власному житті. Інші учасниці висловлюють свої думки з приводу превалювання певного емоційного стану особистості у кожного учасника групи. Обговорюється

адекватність цього стану щодо соціальних умов життя конкретної людини та проблем, які вона вирішує, або не може вирішити і відчуває самотність. Наголошується на «слабких» і «сильних» властивостях кожного стану. Ведучий наголошує на «слабких» і «сильних» властивостях кожного стану, бо в кожній конкретній ситуації необхідно робити переоцінку цінностей і по-новому осмислювати власні способи реагування на ситуацію.

Учасниці зустрічей можуть схематично відмічати свої оцінювання станів кожного і в кінці зустрічей передавати ці думки одна одній. Така увага до емоційного стану кожної жінки надає можливість спілкування, бути не байдужими одна до одної. Приведення аргументів на захист свого бачення емоційного стану кожної, визначення причин їхнього виникнення, призводить до певних змін у самовизначенні, спілкуванні з іншими, можливості їхнього коригування. Можна пропонувати намалювати ці стани, якщо вербально важко їх визначити.

3.2.1.4 *Технології психологічного супроводу*

Технології арт-терапії – малюнки: «Намалюй себе», «Дім, дерево, людина», «Неіснуюча тварина». Малюнки дуже інформативні в діагностичному плані, що надає можливість виокремити особистісні ресурси у відновленні психологічного здоров'я. Виділені особливості стану особистості, проблем її комунікації, взаємин з іншими, інших проблем можуть надати важливу інформацію самій особистості, полегшити процес усвідомлення причин виникнення цих проблем. Інструкції, які даються тому, хто малює, можуть бути модифіковані таким чином, щоб сконцентрувати цінність малюнка як кореляти особистості. Таке використання малюнка відноситься до розвитку почуття власного «Я» у особистості, а також того, яким чином вона бачить себе в інтерперсональних контактах. Особистість повинна звернутись подумки в середину себе, використавши власний досвід, надати значення малюнку. Невизначеність завдання закладена в тому, що можна малювати на задану тему вільно, не обмежуючись у розмірі, розміщенні малюнку, інших характеристик образів, зображених на малюнку. Малюнок стає відображенням емоційних

конфліктів і позицій особистості, проекцією внутрішнього досвіду особистості. Аналіз характеристик малюнку проходив за трьома категоріями. Першим із критеріїв оцінки є загальні характеристики намальованої людини. Це характер штриха (переривчастий чи цільний), характер поєднання часток тіла і їхніх пропорції, а також заповнення кольором поверхні намальованої фігурки. Друга група характеристик стосувалась специфічних, нетипових рис малюнка. Це певні деталі: велика або мала голова, зуби, підняті плечі, косі очі, відсічені руки, долоні і т. інше. До останньої категорії емоційних чинників відносяться такі деталі, як очі, ніс, стопи, шия. Відсутність цих деталей може виявитися значною під час аналізу малюнка. Різні сюжети малюнків визначають різні елементи особистості. У завданні намалювати дім була закладена мета викликати у жінок асоціації про контакти і конфлікти в сім'ї, визначити статус особистості в сімейній ієрархії. Якщо особистість вважає високим свій статус в сімейній ієрархії, то вона намалює себе поряд із чоловіком. У разі ізолюваності, особистість намалює себе окремо від членів сім'ї, десь осторонь, не включеним в сімейну систему.

Малюнок дерева пов'язаний з ідеєю, що ця тема відображає більш глибокі і, можливо, менш усвідомлювані почуття свого «Я». Здається, що тому, хто малює, легше присвоїти власні не дуже бажані характеристики такому об'єкту як дерево, оскільки менше себе з ним ідентифікує. Малюнок людини більш безпосередньо виражає почуття, з якими особистість стикається у житті. Аналіз малюнків надає можливість особистості розібратися у причинах виникнення почуття розгубленості, безпорадності, самотності, надати інформацію неусвідомлюваних чинників цього почуття.

Методика «Намалюй людину під дощем». Цікавою версією малюнка людини є методика Арнольда Абрамса і Абрахама Ємчина (1967р.), в якому можна визначити характеристики особистості в стресогенній ситуації (наприклад, під дощем). Цікавим стає реагування особистості в цій ситуації (як відреагує на ситуацію стресу, якими особистісними ресурсами особистість володіє, щоб реагувати в критичних ситуаціях, чи може особистість планувати

свої дії в стресогенній ситуації, який захист використовується у вирішенні проблеми). Найчастіше жінки відтворюють в малюнку нездатність перебороти проблему, пригніченість, паніку, неможливість втечі, уникнення, малюючи мокру людину, без парасольки, незахищену нічим. Такий малюнок проявляє відсутність поваги особистості до самої себе і найвірогідніше невирішені власні проблеми з залежністю, неможливість вирішувати проблемні ситуації, прийняти виклик із зовні, уникнення власної активності у вирішенні кризових ситуацій. Якщо особистість вірить у свої сили і можливості вирішити певні проблеми, вона малює захисну одягу, парасольку. Порівнюючи усі малюнки можна виділити найбільш важливу проблему особистості, порівняти з іншими методиками. Таким чином визначається пасивність особистості в контактах з іншими, прояв страхів в стресогенних ситуаціях. Це надає можливість корекції почуття розгубленості, самотності особистості, виявити низьке почуття власної гідності, дає можливість зрозуміти власні можливості у вирішенні проблемних ситуацій, побачити себе в конфронтації хоча б із мінімальним стресом (без будь-якого захисту, нездатність або можливість оборонятися).

Вільні асоціації, використовувались в арт-терапії жінок. Ця техніка також була виправдана в ситуації відмови особистості обговорювати проблему самотності, ізолюваності, яку вона відчуває дуже болісно. Вільні асоціації надають можливість упорядкувати почуття жінок, відношення до оточуючих, проявити свій погляд на світ. Саме вільні асоціації надають можливість звільнити почуття і позиції, які раніше гальмувалися і були недосяжними. Завдання ставиться намалювати все, що забажається, без будь-яких обмежень, і вербалізувати свої думки і почуття, які виникають у процесі малювання. Малюнок на вільну тему дозволяв відкритися жінкам, відтворити свою фантазію, потаємні куточки своєї свідомості, свої приховані або неусвідомлювані проблеми. Маргарет Намбург (1966), застосовуючи цю методику, вважала найбільш важливим спонтанність малюнку і асоціативність, які супроводжували процес малювання, що допомагає розпізнати слабкі і сильні сторони особистості, особисті переживання. Саме цей метод найбільш підходив жінкам

у випадку уникнення болісного самоаналізу. Під час малювання особистість може відтворити свою історію, свої проблеми. Причиною майже всіх проблем, жінки визначали наслідки війни.

Проводився тренінг розвитку когнітивної стратегії. Тренінгові заняття, спрямовані на когнітивну стратегію, мали за мету пошук альтернатив, допоміжних виборів у розв'язанні життєвих проблем. Використовувалась аргументація та контраргументація в розгляді різних життєвих проблем, які виникали у жінок. Пропонувались теми обговорень: «Які варіанти вирішення життєвої проблеми ви могли б запропонувати?», «Знайдіть декілька варіантів альтернативних рішень у проблемних ситуаціях ваших друзів, родичів, сусідів?». Мета вправи – певна «декатастрофізація» їхніх проблемних ситуацій, загрози життю жінок. Обговорюючи різні варіанти вирішення проблемних ситуацій, жінки могли оцінити обґрунтованість своїх виборів, з'ясувати, наскільки життєздатні ці вибори. Особистість може не усвідомлювати певні зміни у власному баченні «катастроф», але у процесі тренінгових занять актуалізуються певні відчуття, стани, уявлення.

Вправи на оцінку стресових подій життя, були спрямовані на адекватність вибору життєвих стратегій у розв'язанні проблемних ситуацій. Пропонувалось пригадати та оцінити низку негативних життєвих подій, які відбулися у власному житті, оцінити, як вони вплинули на життєвий шлях жінок. Це дало можливість визначити настанови в життєвому контексті особистості. Особливо це важливо, якщо жінка знаходилась на крайніх полярних позиціях в оцінюванні негативу в житті. Будь-яка зміна в оцінюванні з крайніх полярних позицій у бік середньої дає позитивний ефект, розширює бачення особистістю її життєвої картини. Можна розгорнути життєві події, які пов'язані з певним захворюванням чоловіка учасниць групи, обговорити, як можна впоратись з наслідками поранення. Запитання для обговорення могли задавати самі учасниці групи: «Які моральні цінності виявляються у ситуації переборювання життєвих перепон, що виникають?», «Як би ви конструювали своє життя з певними обмеженнями, пов'язаними з проблемами наслідків війни?», «Хто відповідальний і за що?».

Доповненням в обговоренні такого кола питань може бути зміна позицій учасників («подивіться очима іншого на ситуацію»). Учасниками обговорень можуть бути представники різних вікових груп, що посилює ефективність проведення тренінгу.

Після проходження тренінгу учасники відчують певне полегшення, відчуття причетності до проблем інших, знижується емоційна напруга, «несхожість на інших» втрачає свою силу. Особистість спокійніше сприймає свої почуття дискомфорту в певних ситуаціях, які раніше викликали фрустрацію, паніку. Визначення превалювання певного життєвого стилю (жертви чи агресора), стану фрустрації, надає можливість контролювати власні реакції на певні проблемні ситуації, що допомагає у процесі інтеграції в нове соціальне оточення. Змінюється не тільки бачення власної проблеми, але й бачення проблем інших, виникає бажання втрутитись в ці проблеми, допомогти щось змінити. Найбільша цінність змін саме в появі бажання змінити не тільки своє життя, але й допомогти іншому. Ефект фоновості у групі, де є особи з різними життєвими історіями, проявляється в перегляді своїх «нещасть», порівнянні з іншими, оцінюванні за принципом «що гірше». Вільний вибір власного життєвого шляху за своїм життєвим сценарієм дає особистості можливість стати щасливим, «робити саме те, що сам плануєш, а не що від тебе очікують».

Обговорення біблійних притч, проводиться кількома етапами:

а) початковий етап – оповідь і переказ передбачає вивчення тексту Біблії по главах та віршах, їх обговорення, обговорення з різних питань. На цьому етапі складаються загальні уявлення про релігію, значущість такого механізму як прощення, гріхопадіння, покаяння, всепрощення.

б) програвання сюжетів, участь у рольових іграх, в яких відбувається зміна ролей учасників інсценізації, може бути необхідним моментом, що несе значне психологічне навантаження.

в) заключний етап – обговорення гри: учасники діляться переживаннями, спогадами, своїми думкам, враженнями, почуттями, хвилюваннями, виокремлюють закладену у притчі мораль.

Під час програвання сюжетів відбувається об'єктивація образу, можливість зрозуміти та пізнати себе. Процес входження в стан іншого персонажу релігійного сюжету сприяє формуванню почуттів, що опосередковують становлення особистості. Програючи роль того чи іншого персонажу, його стани, що виникають в сюжеті, особистість має можливість глибокого опрацювання шляхів подолання стресових станів.

Знайомство з основами християнських вірувань. Знайомство з Біблією.

Що це за книга, про яку так багато писали поети та філософи, мистецтвознавці та вчені? Ця книга – Біблія, наша культурна спадщина, історична пам'ятка християнської літератури, ви бачили її в руках своїх бабусь або батьків, а може чули про неї. Ця велика, товста книга вміщує в собі декілька частин: Старий та Новий завіт. Кожна з них знайомить нас з цікавими оповідями, легендами, пророцтвами про долю людства, всесвіту. Щоб зрозуміти сутність образів з біблійських міфів, найкраще звернутись до Біблії з коментарем, де є пояснення. Текст Біблії складений з окремих книг і послань пророків та апостолів. Спробуємо познайомитись з побудовою старозавітної частини Біблії. Вона складається із п'ятикнижжя Мойсея: Битіє, Ісход, Левіт, Числа, Другозаконіє. Тоді три книги: Ісуса Навіна, Судій Ізраїлевих, Руфі, Чотири книги Царств, перша та друга книга Параліменонон, перша книга Ездри, книга Несмін, друга книга Ездри, книга Товіта, Іудифі, Есфірі, Іова. Псалтир складається з 150 псалмів, потім притчі Соломона, книга Екклесіаста, пісень Соломона, книга премудрості Ісуса, сина Сірахова, книга пророка Ісаї, Ієремії, плач Ієремії, послання Ієремії, книги пророків: Варзха, Іезекіля, Даниїла, Осії, Іопля, Алгоса, Авдія, Іони, Міхея, Наума. Аввакума, Софонія, Алея, Захарії, Малахеї, три книги Маккавейські і третя книга Єздри. Зупинимось на книзі Екклесіаста, сина Давида, царя в Єрусалимі. Оскільки тільки один син Давида був царем, а саме Соломон, тому цей останній і був названий Екклесіастом. Соломон за переказами вважається найвидатнішим мудрецем, творцем багатьох повчальних притч, вчителем народу. Саме його ім'ям Соломон-Когелет /Екклесіаст/ названа старозавітна частина Біблії. Нам цікава буде саме ця

частина, тому що весь зміст книги Екклесіаста слугує мов би відповіддю на питання, у чому щастя на землі, чи можливе для людини повне, довершене щастя. На це питання Екклесіаст відповідає самим рішучим чином – дає негативну відповідь у всіх 12 главах. Глава 1.2. «Суєта суєт, сказав Екклесіаст, суєта суєт – все суєта!». Це висновок, до якого прийшов Екклесіаст шляхом важких пошуків. Чому ж недосяжне абсолютне щастя, чому все виявляється в цьому розумінні даремним та суєтним? Жінки в групі обговорювали ці питання. Після проходження тренінгу учасники відчують певне полегшення, відчуття причетності до проблем інших, знижується емоційна напруга, «несхожість на інших» втрачає свою силу. Особистість спокійніше сприймає свої почуття дискомфорту в певних ситуаціях, які раніш викликали фрустрацію, паніку. Факт хімічної залежності сприймається особистістю як даність, яка заважає самореалізації. Визначення превалювання певного життєвого стилю, стану надає можливість контролювати власні реакції на певні проблемні ситуації, що допомагає у процесі інтеграції у суспільство. Змінюється не тільки бачення власної проблеми, але й бачення проблем інших, виникає бажання втрутитись в ці проблеми, допомогти щось змінити. Найбільша цінність змін полягає саме в появі бажання змінити не тільки своє життя, але й допомогти іншому. Ефект фоновості у групі, де є особи різного віку, проявляється в перегляді своїх «нещасть», порівнянні з іншими, оцінюванні за принципом «що гірше». Вільний вибір власного життєвого шляху за своїм життєвим сценарієм дає особистості можливість стати щасливим, «робити саме те, що сам плануєш, а не що від тебе очікують».

Вправа «Мій життєвий шлях».

Сценарій вправи має особливість, яка полягає у тому, що друга його частина потребує від учасників окремої підготовки. Кожна особистість має свою біографію, з її особливими подіями, історіями, поворотними моментами. Як вершину айсбергу, можна побачити лише незначну частину внутрішнього духовного багатства особистості. Іноді ми не здогадуємося, які талановиті люди навколо нас, скільки цікавого в їх житті, наскільки це може змінити і наше життя,

якщо ми познайомимося. Давайте кожен з нас підготує розповідь про себе, про своє минуле. Це можуть бути найголовніші події вашого життя, або будь-які події, про які вам дуже б хотілося розповісти. Можливо, це події, які привели вас до розуміння свого місця в житті, відчуття відповідальності за своє життя, життя близьких вам людей. Ви самі вибираєте те, про що ви вважаєте за потрібне розповісти. Ваше завдання – зацікавити інших своєю історією. Ваші історії допоможуть краще познайомитися один з одним, по-іншому подивитися на певні свої проблеми, розширити свій кругозір. Вам дається повна свобода вибору життєвих подій, сюжетів. Такі історії можуть бути викладені в мемуарах, в щоденниках.

Частина 2.

Дорогі друзі, розпочнемо нашу зустріч. Сьогодні у нас надзвичайний день. Кожен з нас, кого ми ще не дуже добре знаємо, розкаже про себе, що він бажає. Нам буде цікаво почути оповідь про своє життя кожного, хто хоче поділитися з нами своїми думками. Це – засіб отримати корисну інформацію, допомогти один одному розібратися у певних проблемних ситуаціях. Якщо у когось виникне бажання продовжити бесіду один з одним, ви можете домовитися про зустріч.

Давайте визначимося з послідовністю виступів кожного учасника. Вони можуть бути короткими або тривалими. Нам необхідно домовитися, скільки часу приділити кожному, щоб усі встигли розповісти. Якщо зараз ми не можемо визначитися, спробуємо під час розповідей встановити регламент, або надати стільки часу, скільки хто хоче. Навіть, якщо ми не встигнемо почути усіх, ми продовжимо прослуховування на наступній зустрічі за вашим бажанням, або завершимо. Все залежить від ваших пропозицій, ми зважимо побажання кожного учасника зустрічі, ніякого тиску. Можна підвести підсумки зустрічі. Кожен повинен виступити. Це можуть бути поради, оцінювання виступів, побажання, подяка, будь-що.

Вправа «Моє минуле, сучасне і майбутнє».

В основі цього методу закладена закономірність біографічного «картографування», в якому проектується розуміння цілісності минулого і

значення кожної життєвої події. Також можна використати проєктивну методику «Малюнок мого життя». При розгляді малюнка можна виділити різні значущі життєві етапи особистості. За малюнком можна простежити певну орієнтацію на актуалізацію історії життя за двома принципами автобіографічної пам'яті: подія – випадок (момент життя) і подія – етап життя. Вербалізуючи свої спогади, особистість виділяє саме ті події, які мають для неї найбільше значення. У малюнку особистість їх виділяє. За допомогою цих методів особистість актуалізує значущі для неї події з минулого, переносячи їх у сучасне життя. Особистість переживає ситуацію зображення свого життя на малюнку як творчий процес «самопізнання та ретроспективний аналіз», створюючи нові смисли, змінюючи значущість окремих подій. Саме зміна значення тих чи інших життєвих подій формує у особистості вільний життєвий вибір, можливість корегувати своє життя, робити переоцінку цінностей. Особистість може ламати стереотипи, знаходячи протиріччя для подальшого життя. Якщо у особистості негативне сприйняття певних епізодів з її життя, то малюнок актуалізує ці відчуття, і це створює умови для формування життєвих стратегій у подальшому вирішенні певних життєвих проблем. Окрім малюнка можна запропонувати глину, пластилін, інші матеріали для самовиразу.

Вправа «Я патріот своєї країни».

Кожна людина народжується в певному етнічному просторі, на певній території, з особливостями клімату, рослинного і тваринного світу, певними культурними традиціями. Кожен з вас має свою Батьківщину. Пригадайте, в якому віці ви усвідомили, що належите до певної нації, відчули себе громадянином, свідомим членом суспільства. На сьогоднішній день, яка ваша думка щодо патріотизму? Що ви відчуваєте, коли трапляється перебувати на певній відстані від постійного місця проживання (за кордоном, або на певному віддаленні від звичного культурного осередку)? Які спогади з дитинства нагадують вам про місце, де ви народилися? Можливо, ви пригадуєте якісь відчуття, кольори, запахи. Пригадайте який-небудь епізод з дитинства, приємні спогади. З чим у вас асоціюється поняття Батьківщини? Які почуття викликає це

поняття? У кожного це викликає різні відчуття, асоціації, розуміння. Що першим приходить на думку? Можливо, це буде щось зовсім нестандартне, ні з чим не порівнюватиметься. Намагайтесь якомога відвертіше відповісти на запитання. Спробуйте замислитися над цими питаннями.

Підготуйтеся до наступної розмови. Можете написати відповіді на ці питання, вам буде легше розповісти, не забути деталі. Саме вони можуть бути найцікавішими. Побудуйте свою розповідь, спираючись на ці питання. Якщо ви захочете розповісти за іншим планом, будь-ласка. Ніяких заперечень не буде відносно структури розповіді, ніяких обмежень відносно часу доповіді. Якщо ви захочете дуже коротко відповісти на запитання – це приймається. Можливо, вам захочеться більш ґрунтовно викласти свої думки, для цього немає ніяких перешкод. Все залежить від вашого особистого вибору.

Частина 2.

Дорогі друзі, ми зібралися сьогодні, щоб поговорити про таке складне питання, як громадянськість. Як людина уявляє себе членом суспільства, громадянином своєї країни? Це дуже непросте явище. Складно зрозуміти, як дитина поступово стає громадянином певної країни, з певним менталітетом, з національними особливостями, відчуттям причетності до усього, що відбувається в її країні, культурному середовищі, в її соціальному оточенні. Нелегко зрозуміти, з чого саме починається це становлення, визначити особливості самого процесу входження у суспільство, його вікову динаміку. Важко не тільки пригадати епізоди з дитинства, які б вказували на формування громадянської спрямованості особистості, але й інтерпретувати їх, визначити їх певне місце у становленні цієї характеристики.

Нелегко навіть визначити сутність цього явища, його місце в структурі особистості. Воно може проявлятися на свідомому рівні, як пошук життєвого сенсу, і на підсвідомому рівні – пошук відчуття комфортності, спокою, впевненості. Свідомо людина відшукує певне соціальне оточення, у якому вона почуває себе впевнено. Підсвідомість шукає втрачену площину почуттів, які особистість відчувала, перебуваючи у своєму соціумі, який був для неї саме

«своїм». Спогади можуть навіть не усвідомлюватися, це якісь запахи, кольори, певні форми. Інколи людина не може пригадати, де і коли раніше вона бачила, відчувала те, що їй зараз дає стільки задоволення. Лише, якщо з часом вона порівнює свої почуття з певними подіями і знаходить відповідь, вона розуміє, чому саме це їй стало приємним. Пошук свого місця у світі, в певному суспільстві може продовжуватися протягом усього життя. Це – процес нелегкий, не обов'язково виїжджати далеко від своєї домівки, щоб заплутатись, відчути себе самотнім, непотрібним.

Багато людей, які виїхали з невеличких містечок у великі міста, роками не можуть звикнути до власного нового життя. Особливо це стосується еміграції під час війни. Статистика свідчить, що на даний момент 1,5 мільйона людей знаходяться поза своєю батьківщиною у пошуках нових місць проживання, роботи. Для більшості з них незатишно, вони відчують дискомфорт, депресію, навіть через тривалий час вони не уявляють себе щасливими. Це відбувається з багатьох причин. Спробуємо розібратися в цьому питанні. Хто хоче почати? Після обговорення висловлювань учасників тренінгу необхідно дати оцінку дискусії, найбільш цікавих докладів.

Вправа «Мої мрії».

У цій вправі постає задача жінкам пофантазувати, зазирнути у своє майбутнє. Можливо, це не так просто, але спробуйте намалювати своє майбутнє. Завжди людей цікавило: «А що мене очікує у майбутньому?». Людина відшукує можливості передбачення, можливості якось вплинути на своє майбутнє. Вам надається можливість намалювати картину вашого майбутнього. Це може бути оповідь, казка. Якщо вам важко написати, спробуйте намалювати своє майбутнє. Будьте готові інтерпретувати свій малюнок.

Частина 2.

Дорогі друзі, ми зібралися сьогодні разом, щоб обговорити оповідь про майбутнє кожного з вас. Ми сподіваємося, що кожен з вас підготував цікаву інформацію. Слово надається першому, хто побажає виступити. Після виступів можна обговорити виступ кожного. Спробуємо визначити, наскільки

правдоподібні передбачення майбутнього кожного з учасників. Було б добре почути незалежні і ґрунтовні висновки з проведеної зустрічі. Хто бажає виступити з такою оцінкою? Жінки мріяли про повернення у свої домівки, деякі мріяли залишитись за кордоном (в безпечному місці).

Вправа «Я хазяїн свого життя».

Щоб гарантувати підвищення щасливих подій у житті, вам потрібно прийняти на себе усю відповідальність за події у вашому житті. Успішні люди ніколи не виправдовуються у скрутних ситуаціях, не перекладають провину за свої помилки на інших. Коли людина приймає відповідальність за своє життя, вона звільнюється від тягаря вини за невдачі. Усвідомлюйте, що вільний життєвий вибір надає можливість керувати життям. Можливо, ви не можете управляти усім світом. Ви не можете повернути прожиті роки і зазирнути у майбутнє, але ви можете керувати сьогоднішніми подіями. Саме це надає можливість будувати своє майбутнє і досягти успіхів, які реальні. Побудова життєвих планів активізує підсвідомість і впливає на успішність у досягненні бажаного успіху, створення моделі бажаних досягнень. Якщо ви починаєте відшукувати негативний вплив різних перепон у досягненні вашої мети, фокусуєте свої думки саме на різних невдачах та бар'єрах, то це стримує ваше зростання в особистісному плані. Цим ви провокуєте вибір саме непродуктивних варіантів у вирішенні проблемних ситуацій, породжуєте зневіру у можливості керованості своїм життям.

Можливості складати плани на майбутнє надають особистості вільний життєвий вибір на шляху від зовнішньої до внутрішньої свободи. Коли ви втілюєте в реальне життя свої плани, реалізуєте задумане, ви просуваєтесь уперед у власному зростанні, випереджаючи інших, ви насолоджуєтесь успіхом і здійсненням ваших задумок, навіть тих про які ви і не мріяли. І це – результат вашого життєвого вибору, вашої волі, стремління, вашої відповідальності, а не простого везіння. Це протидія негативним думкам, звинуваченням інших у ваших невдачах, усьому, що вас стримувало від рішучих дій у досягненні ваших

мрій, планів. Відштовхуйте від себе негативні думки, які заважають вам втілювати ваші плани, очікуйте кращого у будь-якій ситуації.

Спробуйте запевнити себе у тому, що вам гарантований успіх у ваших намірах, справах. Це програмує ваш розум на успіх, вдачу, сміливість у виборі життєвих стратегій. Зробіть твердження «Я все зможу» гаслом свого життя. Намагайтеся відшукувати щось позитивне, корисне в різних життєвих ситуаціях, навіть невдахах. Інколи невдача може принести досить корисні результати у вирішенні проблемних ситуацій. Постійний пошук і оптимізм – умови для творення життєвого успіху.

Частина 2. У другій частині тренінгу обговорюються кожним учасником власні досягнення у вирішенні певних складних життєвих ситуаціях. Можна запропонувати обговорення різних зовнішніх впливів на рішення у складних ситуаціях, обговорення позитивного і негативного впливу на ці рішення. Що саме спричиняє блокування вільного життєвого вибору? Що програмує мозок на успіх? Підведення підсумків обговорення.

Вправа «15 найзначущих подій мого життя».

Учасниці тренінгу записували на окремих листочках 15 найбільш значущих подій життя, нумерували послідовність цих подій, знаходили зв'язки між цими подіями. По черзі представляли послідовність життєвих подій кожної з учасниць (за бажанням). Прослуховуючи виступи кожної жінки, інші учасники тренінгу задавали питання відносно зв'язків між подіями, значущості самих подій. Проговорення переживань в складних життєвих ситуаціях для учасниць давало вихід емоціям. Завдяки цьому знижувалась емоційна напруга, послаблювалась дія стресогенних чинників. Інші учасниці висловлювали свої думки з приводу превалювання певного стану особистості по кожному учаснику. Обговорювалась адекватність цього стану щодо соціальних умов життя жінки та проблем, які вона вирішує, або не може вирішити і відчуває самотність. Наголошується на «слабких» і «сильних» властивостях кожного стану. Ведучий наголошує на «слабких» і «сильних» властивостях кожного стану, бо в кожній конкретній ситуації необхідно робити переоцінку цінностей і

по-новому осмислювати власні способи реагування на ситуацію. Учасниці можуть схематично відмічати свої оцінювання станів кожної і в кінці зустрічі, передавати ці листочки одна одній. На наступній зустрічі за бажанням можна обговорити отримані оцінки певної моделі поведінки, з чим погоджуються, з чим ні і чому. Приведення аргументів на захист свого бачення вирішення складної життєвої ситуації, своє бачення, визначення причин виникнення саме цих почуттів, призводить до певних змін у самовизначенні, можливості коригування власного емоційного стану. Можна пропонувати намалювати ці стани, якщо вербально важко їх визначити.

Впровадження методів для відновлення психологічного здоров'я членів сімей військовослужбовців є нагальною потребою сьогодення, адже вплив стресогенів на їх здоров'я викликає психологічні травми. Психотерапевти також потребують створення стабілізаційних груп відновлення стабільності в їхньому стані та працездатності. З урахуванням поновлення методів, засобів відновлення психологічного здоров'я, це призведе до значного навантаження на роботу психотерапевтів, оскільки йдеться про надання гідної психологічної допомоги кваліфікованими спеціалістами. Використання методів впливу на духовність особистості, як певного способу спілкування зі світом пов'язано з тим, що людина намагається відгородити себе від страху, болі, жаху, самотності, почуття неадекватності і відчуженості. Жінки певним чином змушені діяти за певними шаблонами, щоб пристосовуватись до певних умов, норм і правил, щоб убезпечитись від емоційного, фізичного або душевного болю. У жінок обговорювались повсякденна діяльність: хобі, навчання, діти, їх виховання і навчання у школі, релігійні церемонії, пошук смислів життя, намагання розуміння того, що відбувається. Найбільший ефект в пошуках відповідей на травми життєвих подій був отриманий в обговореннях релігійних історій. У будь-якої людини є потреба у визнанні сили більш могутньої, ніж вона сама. Релігійні ідеї активізують роздуми про зміни в житті, про власну відповідальність за своє життя. Зустрічі були спрямовані на формування соціальної активності, смисло-життєвих, світоглядних орієнтацій. Проведення

занять передбачало застосування арт-методів, засобів гештальт-терапії. Метою цих групових зустрічей є допомога у формуванні ставлень особистості до моральних цінностей, духовний її розвиток, становлення соціальної активності, громадянськості. Ці заняття допоможуть сформувати у жінок впевненість у спроможності керувати своїм життям, бути відповідальними за своє життя і життя інших.

Особистості на стадії адаптації і ресоціалізації ще важко зробити особистий вибір світоглядних уявлень, моральних цінностей, що формують світорозуміння, світоставлення, світовідчуття. Тому істотну роль у цьому процесі відіграють методи проведення цих он-лайн зустрічей. Оскільки тематика їх різна (залежно від обраної справи), то необхідні методики, які б носили узагальнюючий характер. Найпоширенішими в цій роботі є такі методичні засоби, як драматична постановка, оповідання і переказ, дискусія, епістолярний метод, малюнок. Об'єднання усіх цих методів виконує гештальт-підхід, в основі якого закладено конструювання власного життєвого шляху, що стає можливим за умов усвідомлення власних потреб. Визначено, що психологічне консультування та психотерапія спрямовуються на формування здатності особистості жити теперішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті. Не тільки захист від фатальних наслідків минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя», а відчувати нерозривність минулого, теперішнього і майбутнього. Саме світовідчуття, психологічне сприйняття свого життя не дискретним, а цілісним надає психологічний комфорт і зберігає психічне здоров'я особистості.

Висновки. Здійснено теоретико-методологічний аналіз основ технологій сприяння психологічному здоров'ю особистості в умовах війни. Виокремлені декілька напрямків до підбору технологій: тілесні практики, вільні асоціації, позитивні образи (минулого, сьогодення), переоцінка наявних значущих переживань, робота з інтроектами, психологічними захистами. Саме ці напрямки роботи є найбільш продуктивними у відновленні психічного здоров'я особистості. З'ясована роль вибору людиною тих переживань, які вона може

витримати або відсторонюється від цих переживань (важких, нестерпних, болючих). З'ясовано, що цей вибір опосередковується ресурсами відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війн. У випадку відсторонення, людина створює для себе пояснення цього («непотрібні емоції», «травматичні», «марні»), вибирає форму прояву складних переживань, почуттів. Ці вибори пов'язані з реакцією соціального оточення (осуду чи схвалення), з відповідальністю за прояв своїх переживань, їх оцінкою іншими.

Визначено, що оцінка тієї чи іншої поведінки пов'язана з певними усталеними соціальними міфами, системою канонів, правил, настанов. Це визначає систему інтроектів людини, які вона засвоює упродовж усього життя. Завдяки цим засвоєним інтроектам відбувається оцінка позитивних або негативних переживань, їх доречність або недоречність в певних життєвих ситуаціях. Саме усталені уявлення про те, як повинне будуватись життя особистості, її майбутнє, стають основою формування психологічного здоров'я. Якщо ці уявлення входять у певні протиріччя з нормами соціального оточення, то формується внутрішній конфлікт, сумніви щодо змін в цих уявленнях. Це може формувати негативні емоції, підвищувати рівень емоційної тривоги, що унеможлиблює підтримку позитивного психічного здоров'я особистості.

Узагальнюючи визначені напрямки відновлення психічного здоров'я людини, були виділені: а) духовна, як ціннісно-смилова, зміна ціннісних і смислових утворень, що визначають індивідуальну специфіку і результат планування майбутнього (цінності, ціннісні орієнтації, мотиви, особистісні смисли); б) емоційно-оціночна визначеність ставлень людини до власного майбутнього (емоції, почуття, які виникають у зв'язку з суттєвим наповненням образу життя в майбутньому); в) зміни в когнітивній складовій психічного здоров'я містять сукупність очікуваних та планованих подій (очікувані життєві події, цілі, засоби реалізації цілей); г) зміни в організаційно-дійовій складовій відображають сукупність стилів, стратегій, форм поведінки людини в теперішньому часі, через які життєві плани отримують можливість послідовного втілення в реальність. Для цих змін відповідно застосовуються:

- *метод пошуку ресурсів* у подоланні дисгармонії почуттів, що актуалізує можливості допомоги інших людей, власної та їхньої активності, а також знань;
- *визначення тригерів* запуску певних почуттів та відновлення контролю над їх проявом;
- *відновлення розірваності смислового поля*, виникнення цих тригерів;
- *знаходження нових життєвих смислів*, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізують нове наративне поле, за рахунок чого відновлюється баланс позитивних і негативних емоцій.