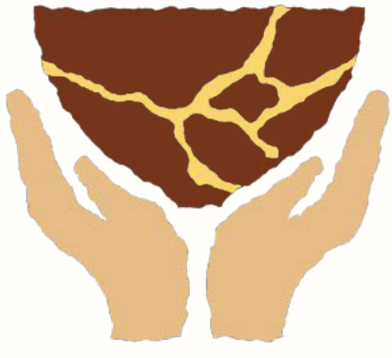
TREE OF MY LIFE

Moving Self Institut

POPI SLOVENSKO

KINTSUGI

Практичний порадник із
взаємопідтримки, групової роботи та
турботи про себе



The project is co-financed by the governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from the International Visegrad Fund. The mission of the Fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.

Visegrad Fund

Зміст

Передмова 04
Авторське бачення 05
Як користуватися посібником 06
Безпека та межі використання 07

РІВЕНЬ 1. ЛЮДИНА І ВІДНОВЛЕННЯ 08

Розділ 1. Коли життя дає тріщини 09
- Криза як частина життя
- Війна, втрати та зміни
- Не кожен складний досвід є травмою
- Нормальні реакції на ненормальні обставини

Розділ 2. На чому будується KINTSUGI? 14
- Людина — більше, ніж її проблема
- Карта підходу KINTSUGI
- Практична частина

Розділ 3. Громада, взаємопідтримка і роль групи 19
- Що таке взаємопідтримка
- Відчуття приналежності
- Сила спільного досвіду
- Практична частина

Розділ 4. Між підтримкою і рятуванням 24
- Чому ми хочемо допомагати
- Чому поради не завжди допомагають
- Повага до вибору людини
- Практична частина

Розділ 5. Коли неможливо повернутися назад 31
- Життя до і після кризи
- Сум за собою колишнім
- Техніки самоперевірки
- Приклад посттравматичного зростання
- KINTSUGI як метафора життєвого досвіду

РІВЕНЬ 2. ГРУПА ЯК ПРОСТІР ПІДТРИМКИ 38

Розділ 6. Навіщо людям групи? 39
- Фасилітація як мистецтво створення безпечного простору
- Чим група відрізняється від індивідуальної допомоги
- Досвід «Я не один»
- Група як простір відновлення

Розділ 7. Безпека передує довірі 45
- Правила групи як фундамент безпечного простору
- Присутність іншого як умова зцілення травми
- KINTSUGI як метафора безпечного відновлення

Зміст

Розділ 8. Роль фасилітатора 49

Хто тримає простір групи
Профіль фасилітатора
Присутність замість порад
Етична основа ролі фасилітатора
Фасилітатор в українському контексті
Чим фасилітатор відрізняється від психолога, психотерапевта та психіатра

Розділ 9. Що відбувається в групах насправді? 61

Група як живий процес
Класична групова динаміка
Типові процеси в групі
Роль фасилітатора в груповій динаміці

Розділ 10. Протокол груп підтримки як фасилітаторського процесу 69

Що таке протокол фасилітаторської групи
Загальна структура зустрічі
Перші три зустрічі: формування групи
Ключові принципи протоколу
Роль фасилітатора
Коли протокол працює
Коли потребує адаптації

РІВЕНЬ 3. ПРАКТИКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА САМОДОПОМОГИ 77

Розділ 11. Тіло під час стресу 78

Нервова система і реакції організму
Чому тіло пам’ятає
Основні реакції нервової системи на небезпеку
Ознаки перевантаження

Розділ 12. Стабілізація 84

Фундамент стабілізації: психоедукація та ресурсування
Психоедукація як інструмент зниження тривоги
Ресурсування
Гостра реакція на стрес
Хронічний стрес
Вікова картотека стабілізаційних вправ
Авторські рекомендації та інструменти

РІВЕНЬ 4. ТУРБОТА ПРО ТИХ, ХТО ДОПОМАГАЄ 111

Розділ 13. Межі та саморегуляція 112

Визнання власної вразливості
Що дає визнання власної травми
Професійні межі
Ознаки перевантаження
Відновлення після складних випадків
Що означає «вийти з ролі жертви»

Розділ 14. Підтримувати інших і залишатися живим 121

Турбота про себе без почуття провини
Робота з ресурсами та модель BASIC Ph
Інтерактивна вправа «Моя шестипроменева зірка ресурсів»

Післямова. Особиста рефлексія Ірини 130

Авторський колектив і проєкт KINTSUGI 132

Для кого створено цей посібник?

Цей посібник створений для людей, які хочуть розвивати взаємопідтримку у своїх громадах та створювати безпечні простори для людей, які переживають наслідки війни, втрати, вимушене переміщення або інші життєві кризи.
Він може бути корисним волонтерам, представникам громадських організацій, соціальним працівникам, психологам, педагогам, координаторам громадських ініціатив, ветеранських просторів та всім, хто планує запускати або фасилітувати групи взаємопідтримки.
Посібник не готує психотерапевтів і не замінює професійну освіту у сфері психічного здоров'я. Його мета — допомогти зрозуміти принципи взаємопідтримки, навчитися створювати безпечний груповий простір, використовувати базові практики стабілізації та турботи про себе, а також краще розуміти роль спільноти у процесі відновлення.

Авторське бачення

Японське мистецтво кінцугі вчить не приховувати тріщини. Розбитий предмет не стає менш цінним через те, що пережив пошкодження. Навпаки — місця розлому підкреслюються золотом і стають частиною його історії.
Останні роки принесли багато тріщин і в життя українців. Війна, втрати, вимушені переїзди, розлука з близькими, постійна невизначеність і виснаження змінили життя мільйонів людей. Багато громад опинилися перед викликами, до яких неможливо було підготуватися заздалегідь.
У такі часи особливо важливою стає підтримка. Не лише професійна допомога, а й щоденна людська присутність. Розмова з людиною, якій довіряєш. Група, де можна бути почутим. Простір, у якому не потрібно приховувати свої переживання. Спільнота, яка не залишає людину наодинці з труднощами.

Ми не ставили собі за мету створити підручник з психології чи зібрати всі існуючі знання про травму. Натомість ми хотіли зібрати те, що допомагає людям залишатися поруч одне з одним у складні часи: прості інструменти підтримки, досвід роботи громад, практики турботи про себе та способи створення безпечних просторів взаємодопомоги.
Ми переконані, що турбота про психічне здоров'я є спільною відповідальністю. Психологи та психотерапевти відіграють у цьому процесі важливу роль, але громади також мають величезний потенціал підтримки. Люди одужують не лише завдяки професійним втручанням. Дуже часто відновлення починається там, де є довіра, людяність і готовність бути поруч.
Якщо коротко описати підхід, сформований у межах проєкту KINTSUGI, його можна уявити як поєднання чотирьох взаємопов'язаних напрямів:

Самодопомога — розвиток навичок турботи про себе, саморегуляції та роботи з власними ресурсами.
Взаємопідтримка — створення простору, де люди можуть ділитися досвідом і підтримувати одне одного.
Групова робота — розвиток навичок фасилітації та створення безпечних групових процесів.
Підтримка тих, хто підтримує інших — профілактика виснаження, супервізія та турбота про фахівців і волонтерів.

Саме навколо цих чотирьох напрямів і побудований цей посібник для громад, організацій, фахівців і небайдужих людей, які хочуть зміцнювати культуру підтримки навколо себе. Ми сподіваємося, що він стане не просто джерелом інформації, а практичним супутником для роздумів, розмов і спільних дій.
Адже золото кінцугі з'являється не там, де немає тріщин. Воно з'являється там, де люди знаходять спосіб знову поєднати те, що було пошкоджене.

Як користуватись посібником?

Цей посібник не потрібно читати від першої до останньої сторінки за один раз.

Він створювався як простір для знайомства з підходами, ідеями та практиками, які використовувалися під час програми KINTSUGI, тому кожен читач може рухатися власним темпом і повертатися до тих розділів, які є найбільш актуальними саме зараз.

Деякі сторінки містять теоретичні пояснення. Інші пропонують запитання для роздумів, вправи або практики, які можна виконувати самостійно чи використовувати під час роботи з групами. Не обов’язково виконувати всі вправи або відповідати на всі запитання. Іноді достатньо просто прочитати текст і помітити, які думки або реакції він викликає.

Упродовж усього посібника ми запрошуватимемо вас звертати увагу не лише на професійний досвід, а й на власний. Незалежно від того, чи працюєте ви як психолог, соціальний працівник, волонтер, педагог або координатор проєктів, ви залишаєтеся людиною зі своєю історією, власними кризами, ресурсами та способами відновлення. Саме тому багато вправ і рефлексивних запитань адресовані насамперед вам самим.

Ми також пропонуємо ставитися до цього посібника не як до збірки готових відповідей. Досвід людей, які переживають кризу, війну, втрати або великі життєві зміни, завжди буде різним. Те, що підтримує одну людину, може не підійти іншій. Те, що працює сьогодні, може виявитися неактуальним через певний час. Саме тому в центрі підходу KINTSUGI знаходиться не пошук універсальних рішень, а повага до індивідуального досвіду, права на власний вибір та віра у здатність людини поступово знаходити свій шлях до відновлення.

Можливо, час від часу вам захочеться робити нотатки на полях, повертатися до окремих сторінок або перечитувати певні розділи після завершення групи чи складної розмови. Ми будемо лише раді, якщо цей посібник стане не книжкою, яку прочитали й поставили на полицю, а робочим інструментом, до якого можна повертатися знову і знову.

Насамперед ми запрошуємо вас читати його без поспіху і з цікавістю — до матеріалу, до інших людей і до власного досвіду.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Безпека та межі використання

Цей порадник підтримує роботу з групами та самодопомогу. Він не замінює психотерапію, психіатричну, медичну або екстрену допомогу.

ВАЖЛИВО

Вправу можна зупинити або відкласти в будь-який момент. Не продовжуйте її самостійно, якщо симптоми посилюються, з’являються дезорієнтація, втрата контакту з реальністю, думки про самопошкодження або ризик насильства.

У ТАКІЙ СИТУАЦІЇ

Зробіть паузу й поверніться до простих дій, що допомагають відчути опору в теперішньому моменті. Зверніться до психолога, психотерапевта, психіатра або іншого профільного фахівця відповідно до ситуації. За безпосередньої загрози життю чи безпеці зверніться до екстрених служб у вашій країні.

ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА

Роль фасилітатора — помітити межу безпеки, зупинити вправу за потреби та допомогти людині звернутися по спеціалізовану підтримку, а не замінювати її.

П’ять входів у тему відновлення



01 Коли життя дає тріщини

02 На чому будується KINTSUGI?

03 Громада, взаємопідтримка і роль групи

04 Між підтримкою і рятуванням

05 Коли неможливо повернутися назад

01



Коли життя дає тріщини

За останні роки мільйони українців зіткнулися з подіями, які виходять далеко за межі звичного життєвого досвіду. Війна, вимушене переміщення, втрата дому, близьких людей, роботи, безпеки чи звичного способу життя стали частиною реальності для багатьох родин і громад.

Криза як частина життя

Життя кожної людини супроводжується змінами. Деякі з них є природними та очікуваними, інші — раптовими, болючими та такими, що кардинально змінюють звичний перебіг життя. Саме тому криза є невіддільною частиною людського існування.
Психологічна криза виникає тоді, коли звичні способи справлятися з труднощами перестають працювати, а людина змушена шукати нові способи адаптації до нових життєвих обставин.
У психології розрізняють нормативні та ненормативні кризи.
Нормативні кризи є закономірною частиною розвитку людини та пов’язані з переходом від одного життєвого етапу до іншого: початок навчання, підлітковий вік, створення сім’ї, народження дітей, криза середнього віку, вихід на пенсію тощо.
Ненормативні кризи виникають несподівано та суттєво порушують звичний хід життя. До них належать тяжка хвороба, втрата близької людини, розлучення, вимушене переселення, стихійні лиха, насильство та війна.

Багато реакцій на кризу є нормальними реакціями на ненормальні обставини.

Війна, втрати та зміни

Війна є однією з найглибших ненормативних криз, з якою може зіткнутися людина. Вона руйнує звичний порядок життя, змінює уявлення про безпеку, стабільність та майбутнє.

Війна приносить із собою численні втрати: втрату дому, близьких людей, здоров’я, роботи, звичного способу життя, соціальних зв’язків, мрій та планів на майбутнє. Крім того, війна часто активує попередні болючі переживання та непрожиті втрати.

Переживаючи війну, людина нерідко стикається з необхідністю адаптуватися до нової реальності, переосмислювати життєві цінності та шукати нові способи відновлення і продовження життя.

Не кожен складний досвід є травмою

Важливо розуміти, що не кожен складний або болісний досвід автоматично стає психологічною травмою.

Криза — це складна життєва ситуація, яка вимагає адаптації та пошуку нових способів справлятися з реальністю.

Психологічна травма виникає тоді, коли подія або низка подій перевищують можливості психіки людини впоратися з пережитим. Найчастіше травматичний досвід пов’язаний із реальною загрозою життю, переживанням жаху, безпорадності або тривалим перебуванням у небезпечних умовах.

Травма війни та її вплив

Війна є не лише кризою, а й потужним джерелом психологічної травматизації. Травма війни може виникати внаслідок переживання або спостереження подій, пов’язаних із загрозою життю, обстрілами, окупацією, насильством, втратою близьких, руйнуванням дому чи тривалим перебуванням у небезпеці.

Травма війни здатна впливати на всі сфери життя людини. Вона може змінювати ставлення до себе, інших людей та світу загалом. Людина може втрачати відчуття безпеки, довіру до світу, здатність радіти, будувати плани на майбутнє або відчувати близькість з іншими людьми.

- постійне відчуття небезпеки;
- підвищена тривога та гіперпильність;
- нав’язливі спогади та нічні кошмари;
- емоційне оніміння;
- труднощі у стосунках;
- почуття безсилля, провини чи втрати сенсу життя.

Одна й та сама подія може по-різному впливати на різних людей. Це залежить від попереднього життєвого досвіду, особистісних ресурсів, наявності підтримки та багатьох інших чинників.

Нормальні реакції на ненормальні обставини

Життя не готує нас до війни. Людська психіка не створена для тривалого існування в умовах небезпеки, втрат та невизначеності.

Тому багато реакцій, які виникають під час війни або інших кризових подій, є нормальними реакціями здорової психіки на ненормальні обставини.

— страх, тривога, сум, гнів або безсилля;
— труднощі з концентрацією уваги та прийняттям рішень;
— порушення сну, втома, напруга в тілі;
— підвищена пильність або, навпаки, емоційне оніміння;
— потреба усамітнюватися або посилена потреба в підтримці близьких.

У більшості випадків за наявності безпеки, підтримки та часу ці реакції поступово послаблюються.

Коли життя дає тріщини, вони не обов’язково означають руйнування. Іноді саме через ці тріщини в життя людини повертаються нові смисли, близькість, співчуття, внутрішня сила та надія.

Мистецтво кінцугі: від травми до відродження

У японській культурі існує мистецтво кінцугі — відновлення розбитого посуду за допомогою золота. При цьому тріщини не приховують, а підкреслюють, визнаючи їх частиною історії предмета.

Метафора кінцугі допомагає зрозуміти, що пережиті кризи, втрати та травматичний досвід можуть залишати слід у житті людини, але не роблять її зламаною чи менш цінною.

Досвід війни може глибоко змінити людину й не завжди повертає її до попереднього стану. Водночас вона може залишатися цілісною, цінною та здатною поступово відновлюватися.

Посттравматичне зростання — можливі зміни після надзвичайно складного досвіду. Воно не є обов’язковим і не скасовує болю чи втрат.

— глибше усвідомлення цінності життя;
— зміцнення стосунків із близькими;
— відкриття нових внутрішніх ресурсів;
— зміну життєвих пріоритетів;
— розвиток співчуття до себе та інших;
— пошук нових сенсів і духовних опор.

Посттравматичне зростання не означає відсутності болю або заперечення втрат. Воно свідчить про здатність людини інтегрувати пережитий досвід у свою життєву історію та продовжувати жити далі.

Нормальні реакції на ненормальні обставини

Важливо пам’ятати

Багато реакцій на кризу є нормальними реакціями на ненормальні обставини. Вони не означають слабкість, зіпсованість або нездатність впоратися.

02

На чому будується KINTSUGI?



Філософія кінцугі вчить нас, що людина не є зламаною через пережиті втрати, кризи чи травматичний досвід. Вона здатна відновлюватися, знаходити нові смисли та продовжувати жити. В основі підходу кінцугі лежить кілька важливих принципів.

Людина більша, ніж її проблема

Під час кризи чи війни людина нерідко починає сприймати себе виключно через призму пережитого:
«Я переселенець», «Я жертва війни», «Я людина з травмою», «Я втратив усе».

Людина завжди є більшою, ніж її проблема. Окрім болю та втрат, вона має власну історію, цінності, здібності, мрії, досвід подолання труднощів, стосунки, надії та життєві смисли.

Підхід кінцугі допомагає побачити не лише рани, а й саму людину — її унікальність, гідність і потенціал до відновлення.

Внутрішні ресурси та здатність до відновлення

Кожна людина має внутрішні ресурси, які допомагають переживати складні часи. Навіть якщо зараз здається, що сил немає, це не означає, що ресурси зникли. Часто вони тимчасово виснажені або приховані під тягарем стресу.

До внутрішніх ресурсів належать:

- особистісні сильні сторони;
- життєвий досвід подолання труднощів;
- віра та духовні цінності;
- почуття гумору;
- творчість;
- здатність звертатися по допомогу;
- надія;
- здатність знаходити сенс у пережитому.

> Психологічна стійкість означає здатність поступово відновлюватися після потрясінь, адаптуватися до нових умов, відновлювати повсякденне функціонування та зберігати зв’язок із власними цінностями.

Карта підходу KINTSUGI

Підхід кінцугі до психологічного відновлення можна представити як послідовність важливих кроків:

01 **Побачити тріщини**
Визнати, що сталося, помітити власний біль, втрати та переживання, не заперечуючи їх.

02 **Прийняти власний досвід**
Дозволити собі переживати різні емоції без осуду та сорому.

03 **Знайти опори**
Відновити контакт із власними ресурсами, цінностями, близькими людьми та джерелами підтримки.

04 **Поступово відновлювати цілісність**
Крок за кроком повертати у своє життя безпеку, стабільність, звичні ритуали та відчуття контролю.

05 **Інтегрувати пережите у власну історію**
Не забувати про пережите, але знайти для нього місце у своїй життєвій історії.

06 **Віднаходити нові смисли**
Відкривати нові цінності, можливості та способи бути у світі після пережитого.

Практики відновлення

Практика

01

«Я більше, ніж моя проблема»

Запишіть відповідь на такі запитання:

— Які труднощі я зараз переживаю?
— Ким я є, окрім цих труднощів?
— Які мої сильні сторони допомагали мені раніше?
— Які життєві ролі для мене важливі?
— Що надає моєму життю сенс?

Практика

02

«Мої ресурси»

Намалюйте коло та розділіть його на сектори.

— люди, які мене підтримують;
— мої особисті якості;
— духовні ресурси;
— заняття, які мене відновлюють;
— місця, де я відчуваю безпеку;
— спогади про подолані труднощі;
— Заповніть кожен сектор власними прикладами.

Практики відновлення

Практика

03

«Моє коло підтримки»

Намалюйте три кола.

— У центральному колі запишіть своє ім’я.
— У другому колі впишіть людей, до яких ви можете звернутися по емоційну підтримку.
— У третьому колі — організації, служби або спільноти, які можуть надати практичну чи професійну допомогу.

Практика

04

«Мої золоті шви»

Пригадайте складну ситуацію, яку вам вдалося пережити в минулому.

— Що допомогло мені впоратися?
— Які свої сильні сторони я тоді відкрив(ла)?
— Що нового я зрозумів(ла) про себе?
— Які «золоті шви» залишив цей досвід у моєму житті?
— Ця вправа допомагає помітити власну силу, досвід відновлення та здатність рухатися вперед навіть після найскладніших життєвих випробувань.

Розділ 3

03

Громада, взаємопідтримка і роль групи



Взаємопідтримка як основа відновлення

Людина є соціальною істотою. Від народження й упродовж усього життя ми розвиваємося, долаємо труднощі та відновлюємося у взаємодії з іншими людьми. Особливо важливою ця взаємодія стає в умовах війни, втрат і криз.

Взаємопідтримка — це процес, у якому люди надають одне одному емоційну, інформаційну, практичну та соціальну допомогу, спираючись на спільний досвід, співпереживання та людську солідарність.

Взаємопідтримка може проявлятися через:

- уважне слухання та присутність;
- співчуття та емоційне прийняття;
- обмін досвідом і способами подолання труднощів;
- практичну допомогу;
- підтримку надії та віри у власні сили;
- створення безпечного простору для вираження почуттів.

Під час війни взаємопідтримка стає одним із найважливіших ресурсів індивідуального та суспільного відновлення.

Важлива опора

Підтримка в цьому розділі розглядається не як порада, а як присутність, зв’язок і простір, де людину бачать.

Відчуття приналежності: «Я не один»

Однією з базових людських потреб є потреба у приналежності — відчутті того, що людина не є ізольованою, що вона має місце серед інших і може бути прийнятою у своєму досвіді.

Відчуття приналежності — це переживання зв’язку з іншими людьми, усвідомлення того, що мій досвід може бути почутим, а мої реакції — зрозумілими.

Війна часто руйнує це відчуття. Люди втрачають дім, звичне оточення, соціальні зв’язки, професійну роль або спільноту, до якої належали.

- самотність;
- ізоляція;
- відчуження;
- втрата довіри до людей;
- відчуття покинутості.

Саме тому відновлення відчуття приналежності є одним із ключових завдань психологічної підтримки після травматичного досвіду.

Сила спільного досвіду

Коли люди мають можливість ділитися пережитим у безпечному просторі, зменшується відчуття ізоляції та з’являється досвід взаємного розуміння.

Як приналежність впливає на травму війни

Попри унікальність кожного досвіду, усвідомлення того, що інші також переживають схожі почуття, може зменшувати сором, ізоляцію та відчуття власної “ненормальності”.

- знижує ризик розвитку тяжких наслідків травми;
- допомагає регулювати емоції;
- відновлює довіру до людей та світу;
- підсилює відчуття контролю над життям;
- підтримує надію та життєстійкість;
- сприяє посттравматичному зростанню.

«Я не один».
«Мене розуміють».
«Я належу до спільноти».

Практики підтримки

Практика

01

«Мапа моєї громади»

Мета: відновити відчуття приналежності та знайти додаткові джерела підтримки.

— Намалюйте схему або карту свого соціального оточення.

— Позначте сім’ю, друзів, сусідів, релігійні громади, волонтерські організації, професійні спільноти.

— Позначте місця, де ви відчуваєте себе прийнятими та в безпеці.

— Оцініть від 1 до 10, наскільки ви відчуваєте підтримку в цьому середовищі.

— Які зв’язки я хочу зміцнити?

— Які нові спільноти можуть стати для мене ресурсом?

Практика

02

«Дерево взаємопідтримки»

Мета: усвідомити, як людина отримує і надає підтримку.

— Намалюйте дерево.

— Коріння — люди, події, цінності та переконання, які підтримують вас.

— Стовбур — ваші особисті якості та сильні сторони.

— Листя та плоди — те, що ви можете дати іншим людям.

— Гілки — способи, якими ви отримуєте допомогу.

Практики підтримки

Практика

03

«Спільний досвід»

Мета: нормалізація переживань та зменшення почуття ізоляції.

— Згадайте складний період свого життя.
— Які почуття я переживав(ла)?
— Що допомогло мені пройти цей досвід?
— Хто був поруч зі мною?
— Що я зрозумів(ла) про себе та інших людей?
— Який досвід я можу передати іншим людям сьогодні?

Взаємопідтримка не забирає нашого болю повністю, але допомагає зробити його більш витримуваним. Саме у стосунках з іншими людьми ми часто знаходимо сили відновлюватися, продовжувати жити та будувати майбутнє навіть після найважчих випробувань.

04

Між підтримкою і рятуванням



Між підтримкою і рятуванням

Під час війни, криз і втрат природним людським бажанням є прагнення допомогти тому, хто страждає. Ми хочемо полегшити біль близької людини, знайти правильні слова, дати пораду або зробити щось, щоб припинити її страждання.

Проте в психології існує важливе розуміння: допомога не завжди означає рятування. Підтримка сприяє відновленню людини, тоді як рятування нерідко позбавляє її можливості відновити власну силу та суб’єктність.

Чому ми хочемо допомагати

Бажання допомагати є природною людською потребою. Воно ґрунтується на емпатії — здатності помічати біль іншого та співпереживати йому. Особливо сильним це бажання стає під час війни, коли ми щодня стикаємося зі стражданням, втратами та безсиллям.
Іноді допомога стає способом упоратися зі своїм власним болем. Однак важливо усвідомлювати власні мотиви, щоб допомога не перетворювалася на контроль, надмірну відповідальність чи рятування.

Підтримка чи рятування?

Важливо розрізняти підтримку та рятування.
Підтримка передбачає віру в здатність людини справлятися зі своїм життям, навіть якщо зараз вона переживає важкий період.

Рятування виникає тоді, коли ми починаємо вважати, що людина не впорається без нас, і беремо на себе надмірну відповідальність за її життя, рішення та почуття.

Мотиви допомоги

- щире співчуття та турбота;
- бажання зменшити страждання іншої людини;
- почуття відповідальності;
- потреба бути корисним;
- прагнення відновити справедливість;
- власне переживання безсилля;
- бажання зменшити власну тривогу через активні дії.

Підтримка говорить

«Я поруч».
«Ти не один».
«Я вірю у твої сили».
«Чим я можу допомогти?»

«Я знаю, як тобі краще».
«Я вирішу це за тебе».
«Без мене ти не впораєшся».
«Я відповідаю за твій добробут».

Завдання консультанта полягає не в тому, щоб врятувати людину, а в тому, щоб допомогти їй відновити контакт із власними ресурсами, відчуттям контролю та здатністю самостійно робити вибір.

Чому поради не завжди допомагають

У кризі люди часто очікують поради або самі прагнуть їх давати. Проте досвід консультування показує, що поради не завжди є ефективними.

По-перше, людина в кризі нерідко перебуває у стані сильного стресу, тому їй може бути складно сприймати інформацію або використовувати запропоновані рішення.

По-друге, жодна людина не знає життя іншого настільки добре, щоб визначити, яке рішення буде для неї найкращим.

По-третє, прямі поради можуть ненавмисно посилювати безпорадність, адже передають повідомлення: «Я знаю краще, ніж ти».

Замість порад

- уважне слухання;
- уточнювальні запитання;
- допомога у дослідженні можливих варіантів;
- підтримка у прийнятті власних рішень;
- виявлення ресурсів людини.

Повага до вибору означає:

Навіть у стані кризи людина залишається автором власного життя. Вона має право самостійно приймати рішення, визначати власні потреби, темп змін та спосіб проживання свого досвіду.

- не нав’язувати власні рішення;
- не тиснути;
- не знецінювати почуття людини;
- не квапити процес відновлення;
- визнавати право людини на власні переживання;
- підтримувати її суб’єктність і гідність.

> «Що зараз могло б бути для тебе корисним?»

Під час війни багато людей переживають втрату контролю над життям. Саме тому можливість робити навіть невеликі власні вибори є надзвичайно важливою для психологічного відновлення.

Мистецтво кінцугі

бути поруч, а не склеювати замість іншого

Метафора кінцугі особливо важлива у контексті допомоги. Коли розбивається керамічна посудина, майстер кінцугі не намагається удати, що тріщин не існує, і не створює новий предмет замість старого. Він дбайливо працює з тим, що є, поважаючи історію предмета та його унікальність.

Так само і в людських стосунках. Ми не можемо прожити біль за іншу людину, забрати її втрати або «полагодити» її життя. Але ми можемо бути поруч, свідчити її біль, підтримувати, допомагати знаходити ресурси та вірити у її здатність відновлюватися.

> *Саме така присутність нерідко стає тим «золотом», яке допомагає людині поступово відновлювати власну цілісність.*

Практики підтримки

Практика

01

«Підтримка чи рятування?»

Пригадайте ситуацію, коли ви намагалися допомогти близькій людині.

— Чого я найбільше хотів (хотіла) у цій ситуації?
— Я намагався (намагалася) підтримати чи розв’язати проблему замість людини?

Чи запитував(ла) я, якої допомоги вона потребує?

— Чи залишав(ла) я людині право на власний вибір?

Практика

02

«Фрази підтримки»

Складіть власний список фраз, які допомагають підтримувати без контролю.

— «Я поруч».
— «Я готовий(а) тебе вислухати».
— «Що зараз було б для тебе найкориснішим?»
— «Ти маєш право відчувати те, що відчуваєш».
— «Я вірю, що ти зможеш знайти власне рішення».

Практики підтримки

Практика

03

«Мої межі допомоги»

Дайте письмові відповіді:

— За що я відповідаю у стосунках?
— За що я не можу нести відповідальність?
— Як я можу допомагати, не виснажуючи себе?
— Що допомагає мені зберігати баланс між турботою про інших і турботою про себе?



Розділ 5

Коли неможливо повернутися назад

Життя до і після кризи

Війна розколює життя на «до» і «після». Однією з найболючіших особливостей війни є те, що вона часто розділяє життя людини на дві частини: життя до війни й життя після її початку.
Багато людей говорять: «Я вже ніколи не буду таким, як раніше», «Моє колишнє життя залишилося там», «Наче частина мене померла».
З погляду кризової психології та травмотерапії, такі переживання є закономірними.

Під час війни людина втрачає не лише матеріальні речі, але також

— відчуття безпеки;
— дім і звичний життєвий простір;
— близьких людей;
— соціальні зв’язки;
— професійну ідентичність;
— звичні ролі;
— життєві плани та мрії;
— довіру до світу;
— відчуття справедливості;
— передбачуваність майбутнього;
— частину власної ідентичності.

Для багатьох війна стає не лише втратою зовнішнього світу, а й переживанням втрати себе.

Сум за собою колишнім

У кризовому консультуванні дедалі частіше використовується поняття суму за собою колишнім.

Людина може сумувати не лише за людьми, домом чи способом життя. Вона може сумувати за собою — тією людиною, якою була до війни.

Особливо гостро це переживають люди, які були змушені покинути рідне місто чи країну і не мають можливості повернутися. Частина їхньої душі ніби залишається в тому просторі, де минуло попереднє життя.

З позиції травмотерапії такий сум є природною реакцією на втрату власної ідентичності. Його важливо не заперечувати, а проживати, визнавати та поступово інтегрувати у свою життєву історію.

Іноді люди описують це так:
— «Частина мене залишилася вдома».
— «Я більше не впізнаю себе».
— «Я сумую за тією собою, якою була раніше».
— «Наче моє попереднє життя померло».

Техніка «Лист собі колишньому»

Мета: допомогти людині визнати втрати та встановити зв’язок між своїм минулим і теперішнім.

Запропонуйте людині написати лист собі, якою вона була до війни або до кризи.

Лист собі колишньому

Вправа допомагає встановити зв’язок між минулим і теперішнім та помітити, що з колишньої себе хочеться зберегти.

Напишіть лист собі, якою ви були до війни або до кризи.

У листі можна відповісти на запитання:

— Якою ти була (був)?
— Про що ти мріяла (мріяв)?
— Що було для тебе важливим?
— За чим я сьогодні сумую?
— Що з тієї людини я хочу зберегти в собі?
— Що нового з’явилося в мені завдяки пережитому досвіду?
— Що я хочу сказати собі колишньому сьогодні?

Наприкінці варто написати:

«Я не втратив(ла) себе повністю. Я продовжую свою історію».

Криза як символічна смерть і народження

У багатьох культурах криза розглядається як символічна смерть старого життя та народження нового.

Війна руйнує попередні уявлення про себе, світ та майбутнє. Людина може переживати стан глибокої розгубленості, втрати сенсу та невизначеності.

У кризовій психології цей період часто описується як перехідний простір — проміжок між старою ідентичністю та новою.

Старе життя вже завершилося, а нове ще не сформувалося.

Саме в цьому просторі людина поступово починає відповідати на важливі питання:

— Хто я тепер?
— Що для мене є важливим зараз?
— Яким я хочу бачити своє майбутнє?
— Які мої нові цінності?
— Яким буде моє нове життя?

Метафора Фенікса: відродження після втрати

У багатьох міфологічних традиціях існує образ птаха Фенікса, який після згоряння відроджується з попелу.

Метафора Фенікса не означає, що людина повинна «забути» про пережите або стати такою, як раніше. Вона символізує здатність людини поступово створювати себе заново після втрат і потрясінь.

Подібно до Фенікса, людина може пройти через руйнування, але зберегти свою сутність і народитися в новій якості.

Техніка «Мій Фенікс»

Мета: сприяти усвідомленню процесу особистісного відродження.

Запропонуйте людині намалювати або письмово описати три образи:

1. Попіл

— Що було втрачено?
— Що залишилося в минулому?
— Що вже неможливо повернути?
— За чим я сумую?

2. Полум’я

— Що допомогло мені вистояти?
— Які люди були поруч?
— Які мої якості допомогли вижити?
— Що підтримувало мене у найважчі моменти?

3. Фенікс

— Яким я стаю сьогодні?
— Що нового народилося в мені?
— Які цінності стали важливими?
— Яким я хочу бачити своє життя надалі?

Наприкінці людина може завершити фразу:

«Попри все, я продовжую жити, і моя історія триває».

Кінцугі як метафора нового життя

Японське мистецтво кінцугі вчить, що розбитий предмет не стає менш цінним. Його тріщини не приховують, а заповнюють золотом.

Так само і людина після війни може вже не бути такою, як раніше. Її досвід, втрати та пережитий біль стають частиною її життєвої історії.

Кінцугі нагадує: відновлення не означає повернення у минуле. Воно означає створення нового життя, у якому пережитий досвід інтегрується у нову цілісність.

Приклад посттравматичного зростання

Олена була змушена разом із дітьми залишити рідне місто через бойові дії. Вона втратила дім, роботу та звичне коло спілкування. Перші місяці після переїзду супроводжувалися відчаєм, розгубленістю та сильним сумом за попереднім життям.

Згодом, отримавши підтримку від інших переселенців і фахівців, Олена почала брати участь у діяльності місцевої громади, організовувати зустрічі взаємопідтримки для жінок, які також пережили вимушене переселення.

Через деякий час вона помітила, що, попри втрати, стала більше цінувати життя, глибше розуміти інших людей і відчувати власну внутрішню силу.

Її життя не повернулося до того, яким було раніше. Проте вона змогла створити новий життєвий простір, у якому знайшлося місце і для болю, і для надії, і для нових сенсів.

Подібно до мистецтва кінцугі та образу Фенікса, людина після кризи може не лише вижити, а й поступово відродитися, створюючи нову цілісність із досвіду, який змінив її назавжди.

02

ГРУПА МОЖЕ СТАТИ ПРОСТОРОМ ПІДТРИМКИ

Групи стають місцем, де людина може бути почутою, побаченою і не залишатися наодинці зі складним досвідом.

06

Навіщо людям групи: група як простір підтримки



Фасилітація як мистецтво створення безпечного простору

Слово «фасилітація» походить від англійського facilitate — полегшувати, сприяти, допомагати процесу.

У контексті груп підтримки фасилітація — це процес створення умов, у яких учасники можуть безпечно взаємодіяти, ділитися власним досвідом, отримувати підтримку та знаходити власні відповіді.

Фасилітатор не є експертом, який знає правильні рішення для кожного учасника. Його завдання — супроводжувати груповий процес, підтримувати атмосферу безпеки та сприяти тому, щоб учасники могли використовувати ресурси групи.

Присутність

Один із найважливіших інструментів фасилітатора — це присутність. Присутність означає бути поруч із людиною уважно, без оцінювання, поспіху чи бажання негайно виправити її стан. Саме досвід безпечної присутності допомагає людині поступово відновлювати відчуття безпеки після травматичних подій.

Фасилітація ґрунтується на кількох важливих принципах:

Зворотний зв’язок

Група створює можливість отримувати зворотний зв’язок від інших людей. Учасники можуть ділитися тим, як вони сприймають почуте, які переживання відгукуються їм, що допомагає їм у схожих ситуаціях. Такий зворотний зв’язок допомагає людині краще розуміти себе, помічати власні ресурси та виходити за межі ізоляції.

Підтримка

Підтримка є одним із центральних лікувальних факторів групи. У групі людина отримує досвід прийняття, співпереживання та розуміння. Вона може відчути, що її почуття є нормальними, а переживання — зрозумілими для інших.

Спрямування

Фасилітатор допомагає групі зберігати структуру, підтримувати правила взаємодії та спрямовувати процес у безпечне русло. Водночас фасилітатор не нав’язує учасникам власних рішень чи інтерпретацій, а створює умови для самостійного пошуку сенсів і відповідей.

Потреби учасників

Що люди шукають у групі?

Люди приходять у групи підтримки з різними потребами, проте найчастіше вони шукають:

— безпечний простір для розмови;
— розуміння та прийняття;
— можливість бути почутими;
— підтримку інших людей;
— досвід приналежності;
— надію;
— нормалізацію власних переживань;
— практичний досвід подолання труднощів;
— нові смисли та ресурси.

Для багатьох учасників група стає місцем, де вони вперше можуть відкрито говорити про свій біль, не боячись осуду або нерозуміння.

Особливо важливо це для людей, які пережили війну, втрати, вимушене переселення чи травматичний досвід.

Порівняння

Що відрізняє групу від індивідуальної допомоги?

Індивідуальна допомога і групова підтримка мають різні можливості та завдання.

В індивідуальному консультуванні основний фокус зосереджується на особистій історії людини, її внутрішньому світі та індивідуальному процесі змін.

У групі ж до допомоги фахівця додається ще один потужний ресурс — сама група.

Саме група створює можливість:

— побачити, що інші переживають схожі труднощі;
— отримувати підтримку від кількох людей одночасно;
— навчатися через досвід інших учасників;
— відновлювати довіру до людей;
— розвивати навички взаємодії та підтримки;
— відчувати себе частиною спільноти.

Вважається, що багато ран, отриманих у стосунках або внаслідок руйнування соціальних зв’язків, можуть поступово загоюватися саме через новий досвід безпечних стосунків.

Лікувальний фактор групи

Досвід «Я не один»

Одним із найважливіших лікувальних факторів групи є переживання: «Я не один». Травматичний досвід часто супроводжується почуттям ізоляції, сорому та переконанням, що ніхто не здатний зрозуміти пережите.

> *— «Я не єдиний, хто переживає такі почуття».*
> *— «Мої реакції є нормальними».*
> *— «Інші також стикаються зі схожими труднощами».*
> *— «Я не сам у своєму болю».*

Цей досвід має надзвичайно важливе значення для відновлення після кризи та травми. У кризовому консультуванні його називають нормалізацією переживань та відновленням відчуття приналежності. Саме усвідомлення того, що людина не залишається сам на сам зі своїм болем, часто стає початком процесу зцілення.

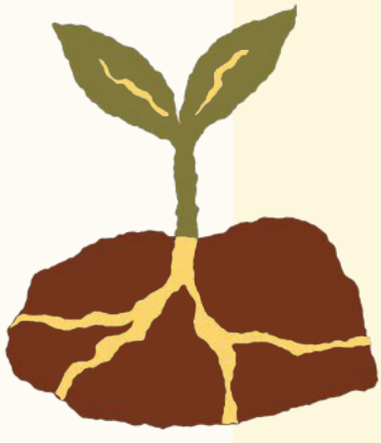
Група як простір відновлення

Група підтримки — це не лише місце, де люди діляться труднощами. Це простір, у якому народжується надія, відновлюється довіра та формується новий досвід стосунків. Через присутність, підтримку, зворотний зв’язок і спільний досвід люди поступово повертають собі відчуття власної цінності, сили та здатності рухатися вперед. Подібно до мистецтва кінцугі, група не намагається приховати людські тріщини. Вона створює простір, у якому ці тріщини можуть бути побаченими, прийнятими та поступово інтегрованими у нову історію життя.

07

Розділ 7

Безпека передує довірі



Безпечний простір

Чому безпечний простір дає розвиток?

Коли людина почувається у безпеці, її психіка виходить зі стану постійного захисту.

Тоді стає можливим:

— говорити про складні переживання;
— проявляти вразливість;
— просити підтримки;
— будувати нові стосунки;
— відновлювати довіру;
— повертати контроль над життям;
— знаходити нові смисли;
— планувати майбутнє.

Безпека створює умову, в якій людина може бути собою без страху бути відкинутою.

Безпечний простір

Правила групи — це фундамент фасилітаторського простору

У фасилітації існує ключовий принцип: безпека є основою групового процесу. Правила групи — це не формальність. Це фундамент, без якого група не може існувати й рухатися вперед.

Вони створюють «угоду про безпеку», яка дозволяє кожному учаснику знати: тут є межі, повага і захист. Без цього неможливо переходити до глибоких процесів роботи з травмою, втратами чи складними переживаннями.

Можна сказати, що правила групи — це правила руху фасилітаторської групи, які не обмежують, а навпаки — забезпечують безпечний рух кожного учасника.

Основні правила безпеки в групі

1. Конфіденційність
Усе, що звучить у групі, залишається у групі.

2. Право мовчати
Людина може не говорити, якщо не готова.

3. Право сказати «стоп»
У будь-який момент можна зупинити участь у вправі чи розмові.

4. Відсутність оцінювання
У групі немає правильних і неправильних реакцій.

5. Говорити від себе

«Я відчуваю…», «Я думаю…» замість узагальнень і порад.

6. Повага до меж

Кожен сам визначає, чим ділитися.

7. Відмова від непроханих порад

Група — це простір підтримки, а не виправлення життя інших. Саме ці правила створюють простір, де можливі довіра, контакт і відновлення.

Присутність іншого як умова зцілення травми

Однією з найважливіших функцій фасилітованої групи є досвід присутності іншого. Травма часто ізолює людину. Вона починає відчувати, що її біль «занадто великий», «нестерпний» або «неприйнятний для інших».

— «Мій біль можна витримати».
— «Я не руйную інших своїм досвідом».
— «Я можу бути у контакті з людьми, навіть із болем».
— «Я не один у цьому».

Цей процес називається співрегуляцією — коли психіка відновлюється через безпечний контакт з іншими людьми. Саме тут починає з’являтися можливість інтеграції травматичного досвіду: він більше не ізолює людину повністю, а стає частиною її життєвої історії.

Кінцугі як метафора безпечного відновлення

Як і в мистецтві кінцугі, де розбитий предмет відновлюється не через приховування тріщин, а через їх дбайливе з’єднання, так і в роботі з людиною важливо спочатку створити безпечні умови. Лише в безпеці можливо побачити свої «тріщини» і не зруйнуватися від цього досвіду. І саме в цьому просторі поступово народжується нова цілісність — не як повернення до старого, а як нова форма життя, яка включає пережите.

08

Роль фасилітатора



Хто тримає простір групи?

Хто такий фасилітатор у кризовій групі? Фасилітатор у групі підтримки — це фахівець, який створює, утримує і регулює безпечний простір взаємодії між людьми, що пережили кризові або травматичні події.

Профіль фасилітатора: особистісні якості

— емоційна стабільність — здатність витримувати сильні почуття інших;
— психологічна зрілість — розуміння меж власної відповідальності;
— емпатія без злиття — здатність співпереживати, не втрачаючи себе;
— витривалість до напруги — уміння залишатися присутнім у складних емоціях групи;
— толерантність до невизначеності — відсутність потреби «швидко все виправити»;
— повага до автономії людини — визнання права кожного на власний шлях;
— внутрішня стійкість — опора на власні ресурси, а не на контроль інших.

Фахова підготовка фасилітатора

Фасилітатор у кризових групах зазвичай має підготовку в таких напрямках:

— кризова психологія;
— психологія травми;
— групова динаміка;
— основи психотерапії або психологічного консультування;
— навички емоційної регуляції та стабілізації;
— базові знання про ПТСР і посттравматичні реакції;
— фасилітаційні методи роботи з групами.

Додатково важливим є практичний досвід роботи з людьми в кризових станах та супервізійна підтримка фахівця.

Функціональні обов’язки фасилітатора

У роботі з групою фасилітатор виконує кілька ключових функцій:

1. Створення безпеки
Формує правила, структуру й атмосферу, де можливий безпечний контакт.

2. Утримання процесу
Слідкує за темпом, глибиною й емоційною інтенсивністю групи.

3. Робота з груповою динамікою
Помічає взаємодію між учасниками й підтримує здорові форми контакту.

4. Підтримка учасників
Допомагає людям залишатися в контакті з собою, особливо у складних емоційних станах.

5. Нормалізація переживань
Пояснює, що реакції людей у кризі є нормальними реакціями на ненормальні події.

6. Контейнерування емоцій
Утримує груповий простір, щоб сильні переживання не руйнували процес.

Не як «той, хто знає краще»

У центрі ролі фасилітатора є не знання і не поради, а присутність. Це означає:

— бути поруч із людиною у складному досвіді;
— не поспішати «виправити» біль;
— витримувати емоції групи;
— довіряти процесу людини й групи;
— підтримувати, а не контролювати.

Фасилітатор не веде людину до «правильного життя». Він створює умови, в яких людина може знайти своє життя сама.

Етична основа ролі фасилітатора

— повага до людської гідності;
— не директивність;
— конфіденційність;
— відсутність оцінювання;
— автономія учасника;
— відповідальність за межі процесу;
— пріоритет безпеки над глибиною роботи.

Спільний процес відновлення

Фасилітатор не є центром групи. Він є її опорою.

Група — це простір, де люди відновлюються через контакт один з одним. Фасилітатор лише забезпечує умови, щоб цей процес був безпечним, структурованим і підтримувальним. У цьому сенсі фасилітатор — це той, хто допомагає групі «дихати», а не той, хто вирішує, як саме їй жити.

Український контекст: фасилітатор як учасник спільної травми

Особливістю роботи фасилітаторів в Україні є те, що вони часто супроводжують людей, перебуваючи з ними в одному історичному просторі. Війна не оминає фасилітатора. Він також може переживати повітряні тривоги, втрату дому, вимушене переселення, розлуку з рідними, невизначеність, виснаження чи втрату близьких.

На відміну від багатьох міжнародних практик, де фахівець працює з подіями, які вже завершилися, український фасилітатор нерідко працює в умовах травми, що триває. Це створює як додаткові можливості, так і професійні виклики.

Сильні сторони такого досвіду

Спільний контекст дає фасилітатору особливу глибину розуміння. Йому не потрібно уявляти, що таке життя під час війни, — він проживає його сам.

Це допомагає:

— швидше встановлювати довіру;
— краще розуміти реальність учасників;
— уникати формальних або відірваних від життя рекомендацій;
— створювати атмосферу автентичності та щирості;
— формувати відчуття: «Тут мене справді розуміють».

Учасники нерідко легше відкриваються тому, хто не лише знає теорію травми, а й має власний досвід життя в умовах війни.

Український контекст

Професійні ризики

Водночас спільна травма може створювати серйозні професійні виклики. Фасилітатор може:

— несвідомо ототожнювати власний досвід із досвідом учасників;
— втрачати професійну дистанцію;
— відчувати надмірну відповідальність за групу;
— прагнути «врятувати» кожного;
— переживати повторну травматизацію через історії учасників;
— накопичувати емоційне виснаження без достатнього часу на відновлення.

Особливо важливо пам’ятати, що емпатія не означає злиття. Якщо фасилітатор перестає розрізняти власні переживання і переживання групи, він втрачає здатність утримувати безпечний простір.

Український контекст

Професійна зрілість у час війни

Бути фасилітатором під час війни — не означає не відчувати страху, болю чи втоми. Професійна зрілість полягає в іншому: усвідомлювати свій стан, дбати про власне відновлення і чесно оцінювати свої можливості.

Фасилітатор має право на втому, на паузу, на звернення по допомогу, на супервізію і власну терапію. Це не прояв слабкості, а відповідальність перед собою, учасниками й професією.

Чим фасилітатор відрізняється від психолога, психотерапевта та психіатра?

У системі психосоціальної підтримки людей, які переживають кризу, війну чи інші травматичні події, працюють різні фахівці. Кожен із них має власну сферу компетентності, професійну підготовку, інструменти роботи та межі відповідальності. Розуміння цих відмінностей допомагає як самим фахівцям, так і учасникам груп своєчасно обирати той вид допомоги, який найбільше відповідає їхнім потребам.

Професійні ролі

Фасилітатор груп підтримки

Основна роль.

Фасилітатор створює безпечний простір, у якому люди можуть взаємодіяти, ділитися досвідом, отримувати підтримку, знаходити власні ресурси та відновлювати відчуття приналежності. Він організовує процес групи, але не керує життям її учасників.

Професійна освіта.

Бажаною є вища освіта у сфері психології, соціальної роботи, педагогіки, медицини або іншої спомагальної професії.
Обов’язковою є спеціалізована підготовка з фасилітації груп, кризового консультування, роботи з травмою та групової динаміки.

Професійні навички.

— ведення групових процесів;
— створення психологічно безпечного простору;
— активне слухання;
— емпатійна комунікація;
— кризова стабілізація;
— розуміння групової динаміки;
— управління конфліктами;
— навички фасилітації діалогу;
— контейнерування сильних емоцій;
— вміння розпізнавати ситуації, що потребують перенаправлення до інших спеціалістів.

Практичний досвід.

Фасилітатор має регулярно працювати з групами, проходити супервізію, брати участь у професійних навчаннях і дбати про власний психологічний добробут. У роботі з кризовими групами особливого значення набувають особиста терапія, розвиток навичок саморегуляції та профілактика професійного вигорання.

Професійні ролі

Психолог

Основна роль.

Психолог допомагає людині краще зрозуміти свої емоції, поведінку, способи реагування, адаптуватися до складних життєвих обставин, подолати психологічні труднощі та активізувати внутрішні ресурси.

Професійна освіта.

Вища освіта за спеціальністю «Психологія» або суміжною спеціальністю відповідно до вимог законодавства.

Професійні навички.

— психологічне консультування;
— психодіагностика;
— психоосвіта;
— кризове консультування;
— психологічна підтримка;
— оцінка психологічного стану;
— проведення тренінгів та психопросвітницьких програм.

Практичний досвід.

Досвід індивідуального, сімейного або групового консультування, регулярне підвищення кваліфікації та, залежно від напряму роботи, супервізія.

Професійні ролі

Психотерапевт

Основна роль.

Психотерапевт працює з глибшими психологічними процесами, допомагає інтегрувати травматичний досвід, змінювати дезадаптивні способи реагування, опрацьовувати внутрішні конфлікти та підтримує довготривалий процес психологічних змін.

Професійна освіта.

Базова освіта у сфері психології або медицини (відповідно до моделі підготовки) та багаторічне навчання в акредитованому психотерапевтичному методі з обов’язковою особистою терапією, супервізією і практикою.

Професійні навички.

— проведення психотерапії;
— робота з психологічною травмою;
— лікування наслідків кризових подій психологічними методами;
— робота з особистісними змінами;
— довготривалий терапевтичний супровід.

Практичний досвід.

Постійна клінічна або консультативна практика, особиста терапія, регулярна супервізія та безперервний професійний розвиток є невіддільною ознакою професії.

Професійні ролі

Психіатр

Основна роль.

Психіатр — це лікар, який діагностує психічні розлади, визначає потребу в медичному лікуванні, призначає лікарські засоби та координує медичну допомогу.

Професійна освіта.

Повна вища медична освіта, інтернатура та спеціалізація з психіатрії відповідно до чинних професійних вимог.

Професійні навички.

— психіатрична діагностика;
— оцінка ризиків для життя і здоров’я;
— медикаментозне лікування;
— ведення пацієнтів із психічними розладами;
— взаємодія з мультидисциплінарною командою.

Практичний досвід.

Клінічна практика у сфері психіатрії, безперервне професійне навчання та дотримання сучасних стандартів медичної допомоги.

Спільна мета — різні професійні ролі

Попри різні компетенції, усі ці фахівці працюють заради спільної мети — підтримати людину, допомогти їй відновити психологічного добробуту, здатність функціонувати та будувати життя після кризи.

Фасилітатор не замінює психолога, психотерапевта чи психіатра. Його професійна сила полягає у створенні безпечного простору взаємопідтримки, у якому людина може відчути, що вона не сама, активізувати власні ресурси та зробити перші кроки до відновлення.

Водночас професійний фасилітатор повинен чітко усвідомлювати межі своєї компетентності. Якщо він помічає, що стан учасника виходить за межі можливостей фасилітаторської групи, його професійним обов’язком є рекомендувати звернення до психолога, психотерапевта чи психіатра. Така співпраця між фахівцями є основою якісної психосоціальної підтримки та відповідає сучасному міждисциплінарному підходу до допомоги людям, які пережили кризові та травматичні

09

Що насправді відбувається в групі:



Жива динаміка фасилітації

Група як живий процес

Група ніколи не залишається незмінною. Кожен учасник приходить зі своїм досвідом, очікуваннями, болем, способом захищатися і встановлювати контакт. Усе це впливає на атмосферу, темп роботи та взаємодію між людьми.

Іноді процес розгортається передбачувано, іноді стає напруженим або хаотичним. Завдання фасилітатора полягає не в тому, щоб контролювати кожен прояв, а в тому, щоб помічати зміни, підтримувати безпечні межі та допомагати групі залишатися в контакті.

Як розвивається група

Попри відмінності між групами, у їхньому розвитку часто можна помітити кілька послідовних етапів.

1. Входження і формування безпеки

Учасники придивляються одне до одного, перевіряють правила і реакції фасилітатора. Можуть переважати обережність, недовіра та спостереження замість активної участі.

2. Орієнтація

Починаються перші обміни досвідом і обережне саморозкриття. Люди порівнюють себе з іншими та намагаються зрозуміти, наскільки безпечно говорити про особисте.

3. Емоційне поглиблення

У групі з’являється більше сильних переживань. Можуть виникати сльози, напруга, мовчання, активуватися болісні спогади. Водночас між учасниками поступово формується взаємна підтримка.

4. Інтеграція

Люди краще усвідомлюють власний досвід, знаходять у ньому нові сенси й відчувають, що вони не самі. Емоційний стан стає стабільнішим, а контакт у групі — відкритішим і довірливішим.

Ці етапи не завжди відбуваються послідовно. Група може повертатися до обережності після складної теми або потребувати додаткового часу для відновлення відчуття безпеки.

Ознаки здорового групового процесу

Групова робота розвивається конструктивно, коли:

— поступово зростає довіра;
— учасники говорять про справді важливе;
— виникає взаємна підтримка;
— зменшується відчуття ізоляції;
— люди можуть бути вразливими без страху осуду;
— учасники слухають не лише себе, а й інших;
— після емоційно насичених моментів група повертається до більш стабільного стану.

Важливий показник здорового процесу — здатність групи витримувати сильні емоції, не руйнуючись під їхнім впливом.

Коли група втрачає рівновагу

Не кожна зустріч проходить спокійно. Іноді взаємодія стає хаотичною, окремі учасники займають майже весь простір, люди перестають чути одне одного або емоційна напруга зростає без подальшого осмислення.

На втрату рівноваги можуть вказувати:

— порушення правил і меж;
— надмірна напруга або розсіяність;
— відсутність контакту між учасниками;
— емоційне перевантаження;
— домінування однієї людини чи кількох учасників;
— неможливість завершити порушену тему у стабільному стані.

У такій ситуації фасилітатор повертає групі структуру: уповільнює темп, нагадує про домовленості, зменшує інтенсивність роботи та пропонує стабілізаційні практики.
Складна зустріч не обов’язково означає провал. Часто вона показує, що для глибшої роботи групі поки бракує безпеки, часу або опори.

Мовчання та опір

Мовчання

Мовчання не означає відсутності процесу. Воно може бути проявом обережності, страху, перевантаження, внутрішнього осмислення або потреби просто побути поруч з іншими без слів.

Фасилітатор не намагається будь-якою ціною заповнити паузу. Він може назвати те, що відбувається, і дати учасникам час:

> *«Зараз у групі стало тихо. Можливо, кожному потрібна хвилина, щоб побути з тим, що прозвучало».*

Опір

Опір є природним способом захистити себе від надмірно складного досвіду. Він може проявлятися через уникання теми, жарти, заперечення, раціональні пояснення або знецінення роботи.

Замість того щоб долати опір, важливо побачити його сенс. Часто за ним стоїть просте повідомлення: «Для мене це поки занадто» або «Я ще не почуваюся достатньо безпечно».

Типові групові процеси

Надмірна активність та поради

Надмірна активність

Один учасник може говорити довго, часто перебивати інших або намагатися керувати розмовою. Така поведінка нерідко допомагає людині впоратися з тривогою, уникнути власних почуттів чи перевірити межі групи.

Фасилітатор м’яко вирівнює участь:

> *«Дякую, що поділилися. Я хотіла б зараз дати можливість висловитися й іншим».*

Поради

Коли людина розповідає про складність, інші учасники можуть одразу пропонувати рішення. Зазвичай за цим стоїть бажання допомогти, однак непрохані поради іноді віддаляють людину від її власного досвіду або створюють відчуття, що вона робить щось неправильно.

Фасилітатор повертає розмову від формату «тобі потрібно» до особистого досвіду:

> *«Спробуйте розповісти не про те, що іншій людині варто зробити, а про те, що допомагало вам у подібній ситуації».*

Типові групові процеси

Конфлікти

Розбіжності не завжди свідчать про руйнування групи. Вони можуть виникати через різний життєвий досвід, темп відновлення, активовані тригери або порушені межі.

Завдання фасилітатора — не придушити конфлікт, а допомогти учасникам говорити про нього без звинувачень і приниження. Для цього важливо розділяти факт, почуття та потребу кожної сторони.

Сльози

Сльози можуть бути природною реакцією на біль, полегшення, підтримку або впізнавання себе в історії іншої людини. Їх не потрібно зупиняти, пояснювати чи соромитися.

Найчастіше достатньо спокійної присутності, паузи та простого запитання:

> *«Що вам зараз потрібно — трохи часу, вода, підтримка чи просто щоб ми побули поруч?»*

Гумор

Гумор допомагає знижувати напругу, повертати відчуття життя та витримувати складні переживання. Водночас він може ставати способом уникнути теми або знецінити чужий біль. Фасилітатор підтримує гумор як ресурс, але зупиняє його, якщо жарти спрямовані проти іншої людини або перешкоджають контакту з важливим досвідом.

Жива динаміка фасилітації

Роль фасилітатора

Під час зустрічі фасилітатор одночасно стежить за кількома рівнями процесу:

— станом окремих учасників;
— загальною атмосферою;
— темпом і глибиною розмови;
— дотриманням правил;
— балансом участі;
— здатністю групи повертатися до стабільного стану.

Він не визначає, що саме повинні відчувати або говорити учасники. Його роль — підтримувати структуру, помічати ризики, допомагати групі витримувати емоції та завершувати зустріч без надмірного напруження.

Група як простір відновлення

У безпечній групі людина поступово переходить:

> *від ізоляції — до контакту;*
> *від хаосу — до зрозумілої структури;*
> *від самотності — до відчуття спільності;*
> *від болю, який неможливо висловити, — до досвіду, який можна розділити з іншими.*

Група не має бути ідеальною. Достатньо, щоб вона залишалася настільки безпечною, аби люди могли поступово відновлювати контакт із собою та з іншими.

10

Розділ 10

Протокол груп підтримки



Протокол груп підтримки

Для чого потрібен протокол

Протокол групи підтримки — це узгоджена рамка, яка допомагає організувати зустріч, визначити її етапи та підтримувати безпеку учасників.

Він описує:

— як починається і завершується зустріч;
— які завдання має кожен етап;
— як фасилітатор підтримує групову динаміку;
— що робити у разі напруги, конфлікту або перевантаження;
— як поєднати передбачувану структуру з потребами конкретної групи.

Протокол це каркас, на який фасилітатор може спиратися, залишаючи достатньо простору для живої взаємодії.

Протокол груп підтримки

Базова структура зустрічі

1. Вхід і налаштування — 10–15 хвилин

— привітання;
— коротка перевірка стану учасників;
— нагадування основних правил;
— вправа на заземлення або тілесну увагу;
— налаштування на спільну роботу.

2. Підтвердження безпеки — 5–10 хвилин

— нагадування про конфіденційність;
— право мовчати, відмовитися від відповіді або сказати «стоп»;
— визначення темпу зустрічі;
— уточнення актуальних потреб групи.

3. Основна частина — 40–60 хвилин

— тематичне коло або вільний обмін досвідом;
— фасилітація взаємодії;
— підтримка емоційної регуляції;
— робота з мовчанням, напругою, конфліктами та іншими груповими процесами;
— стеження за балансом між глибиною розмови та здатністю учасників її витримувати.

4. Інтеграція — 10–15 хвилин

— осмислення того, що відбулося;
— коротке коло «що я беру із собою»;
— нормалізація реакцій;
— завершення відкритих емоційних процесів.

5. Закриття — 5–10 хвилин

— стабілізаційна практика;
— повернення уваги до теперішнього моменту;
— фіксація ресурсу або наступного кроку;
— завершальне коло.

Тривалість етапів може змінюватися залежно від стану групи. Водночас початок, інтеграція та стабільне завершення не повинні зникати навіть тоді, коли основна частина потребує більше часу.

Початок групового циклу

Перші три зустрічі

Початок групового циклу має особливе значення. У цей період формуються правила, довіра та спосіб взаємодії між учасниками.

Зустріч 1. Безпека і правила простору

Мета: створити зрозумілу структуру та базове відчуття безпеки.

Основні завдання:

— знайомство учасників;
— пояснення ролі фасилітатора;
— спільне формування правил;
— обговорення конфіденційності та особистих меж;
— нормалізація поширених реакцій на кризу;
— коротка стабілізаційна практика.

На першій зустрічі не варто заохочувати детальні розповіді про травматичні події. Важливіше, щоб учасники зрозуміли, як працює група і чого вони можуть від неї очікувати.

> *«Тут не потрібно розповідати більше, ніж ви готові. Ви самі визначаєте, чим і коли хочете поділитися».*

Початок групового циклу

Зустріч 2. Я і мій досвід кризи

Мета: дати учасникам можливість обережно назвати власний досвід, не занурюючись у травматичні подробиці.

Основні завдання:

— перший обмін особистими історіями;
— виявлення спільних переживань;
— нормалізація емоційних і тілесних реакцій;
— підтримка меж;
— формування відчуття «я не один або не одна».

Фасилітатор особливо уважно стежить за темпом, ознаками перевантаження та здатністю учасників повертатися до стабільного стану.

Зустріч 3. Ресурси й опори

Мета: змістити увагу від пережитого болю до того, що допомагає людині витримувати складні обставини та відновлюватися.

Основні завдання:

— визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів;
— обмін способами самопідтримки;
— пошук людей, місць і дій, які дають опору;
— розвиток взаємної підтримки;
— зміцнення довіри у групі.

> *«У цій групі є місце не лише для болю, а й для всього, що допомагає нам продовжувати жити».*

Принципи фасилітаторського протоколу

1. Безпека передує глибині

Сильні емоції та особисті історії не є самоціллю. Перш ніж переходити до складного матеріалу, потрібно переконатися, що учасники мають достатньо опори та знають, як зупинити процес.

2. Темп визначається станом групи

Важливо не лише те, про що говорять учасники, а й те, чи здатні вони залишатися в контакті із собою, іншими людьми та теперішнім моментом.

3. Контакт важливіший за пояснення

Фасилітатор не аналізує учасників і не нав’язує їм готових інтерпретацій. Він допомагає помічати переживання, називати потреби та чути одне одного.

4. Індивідуальна історія розглядається в контексті групи

У центрі уваги залишається не лише людина, яка говорить, а й те, як її історія впливає на інших учасників. Фасилітатор стежить, щоб група могла слухати, реагувати й залишатися достатньо стабільною.

5. Завершення є частиною роботи

Зустріч не повинна закінчуватися на піку сильних переживань. Потрібен час, щоб підбити підсумки, повернутися до теперішнього моменту та відновити відчуття опори.

Як зрозуміти, що протокол працює

Про ефективність групового процесу можуть свідчити:

— стабільна участь у зустрічах;
— поступове зростання довіри;
— дотримання правил і меж;
— здатність говорити про складне без надмірного перевантаження;
— поява взаємної підтримки;
— зменшення ізоляції;
— здатність групи повертатися до рівноваги після напружених моментів.

Коли протокол потрібно адаптувати

Коли потрібно адаптувати

Ефективність не означає відсутності складних емоцій. Важливо, щоб група могла їх витримати, осмислити й завершити зустріч у достатньо стабільному стані.

Структуру зустрічі варто змінити, якщо:

— група емоційно перевантажена;
— учасники масово закриваються або уникають контакту;
— напруга швидко зростає;
— конфлікт витісняє основний процес;
— люди втрачають зв’язок із теперішнім моментом;
— фасилітатор не встигає підтримувати безпеку всіх учасників.

У такій ситуації можна:

Як адаптувати

— уповільнити темп;
— скоротити основну частину;
— повернутися до вправ на стабілізацію;
— перейти від особистих історій до більш загальної теми;
— нагадати правила;
— провести коротку перерву;
— приділити більше часу інтеграції та завершенню.

Адаптація протоколу не є відхиленням від плану. Це професійна реакція на реальний стан групи.

Що потрібно визначити до початку групи

Формат

— відкрита чи закрита група;
— разова зустріч чи цикл;
— загальна чи тематична група;
— очна, онлайн- або змішана форма.

Частота і тривалість

— як часто відбуваються зустрічі;
— скільки триває одна сесія;
— скільки зустрічей входить до циклу;
— чи допускаються перерви та повторне приєднання.

Участь у групі

— хто може долучитися;
— які є обмеження або протипоказання;
— як відбувається попередня розмова з учасником;
— як людина може завершити участь;
— куди її можна перенаправити, якщо групової підтримки недостатньо.

Рівень роботи

Група може мати переважно:

— стабілізаційний рівень — відновлення відчуття безпеки та контролю;
— ресурсний рівень — пошук опор і способів самопідтримки;
— психоосвітній рівень — розуміння реакцій на стрес і кризу;
— рівень обміну досвідом — підтримка через контакт з іншими.

Детальне опрацювання травматичних подій не повинно бути основною метою звичайної групи підтримки. Воно потребує спеціальної підготовки ведучого, чітких критеріїв участі та відповідних умов безпеки.

Підтримка фасилітатора

До протоколу варто включити:

— регулярну супервізію або інтервізію;
— можливість обговорити складні випадки;
— правила роботи у кризових ситуаціях;
— план заміни або співведення;
— способи відновлення після емоційно насичених зустрічей.

Завершальний принцип

Протокол не замінює уважності до живої групи. Він створює передбачувану рамку, у якій учасники можуть рухатися від хаосу до більшої впорядкованості, від ізоляції — до контакту, від самотнього переживання болю — до досвіду, розділеного з іншими.

РІВЕНЬ 3

03

ПРАКТИКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА САМОДОПОМОГИ



РОЗДІЛ 11

Тіло під час стресу

Коли людина переживає кризу, перші зміни часто з’являються у тілі. Ще до того, як ми встигаємо пояснити собі, що саме відбулося, тіло вже реагує: напружуються м’язи, змінюється дихання, серце б’ється швидше, з’являється тремтіння, холод у кінцівках, стискання в грудях або відчуття, що складно бути повністю присутнім тут і зараз.

У повсякденному житті ми ставимося до таких реакцій як до чогось зайвого або неправильного. Людина може соромитися того, що тремтить, намагатися швидко взяти себе в руки, зупинити сльози, вирівняти голос або приховати напругу.

На тренінгах KINTSUGI багато уваги приділялося саме цьому переходу: від автоматичної реакції до спостереження. Коли людина може зробити невеликий «крок назад» і помітити, що відбувається в її тілі, вона вже не повністю поглинута реакцією.

ВОНА МОЖЕ СКАЗАТИ СОБІ:

«Я помічаю напругу в плечах.»

«Я відчуваю, що моє дихання стало коротшим.»

«Мої ноги не хочуть рухатися. »

«У мене скручує живіт.»

Таке спостереження не вирішує всю ситуацію, але воно повертає людині частину контролю.

ПРИСУТНІСТЬ І КОНТАКТ

Достатньо маленького кроку

Для фасилітатора або фахівця важливо помічати такі сигнали для того, щоб краще зорієнтуватися. Якщо людина ще може підтримувати контакт, розуміє, де вона перебуває, може відповідати на прості запитання і робити вибір, часто достатньо сповільнитися, дати паузу, запропонувати заземлення або повернення уваги до теперішнього моменту. Якщо ж людина втрачає контакт із реальністю, не може зорієнтуватися, переживає сильну паніку або має ризик нашкодити собі чи іншим, потрібна вже не групова вправа, а індивідуальна професійна допомога.

Тіло під час стресу потребує уваги, поваги й достатньо безпечного простору, у якому людина може поступово знову відчути:

«Я тут.» *«Я помічаю, що зі мною відбувається.»* *«Я можу зробити наступний маленький крок.»*

НЕРВОВА СИСТЕМА І РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ

Нервова система людини постійно оцінює навколишній світ на предмет безпеки й небезпеки. Значна частина цього процесу відбувається автоматично, без участі свідомості.

Коли мозок помічає загрозу, запускається реакція виживання. Організм мобілізує всі ресурси для захисту життя.

РЕАКЦІЯ ВИЖИВАННЯ

Коли мозок помічає загрозу

У цей момент можуть відбуватися такі фізіологічні зміни:

серцебиття пришвидшується
дихання частішає
м’язова напруга підвищується
збільшується вироблення адреналіну та кортизолу

посилюється пильність
увага звужується лише до джерела небезпеки
тимчасово пригнічуються процеси травлення,
відпочинку та відновлення

Ці реакції є вродженими та допомагають людині вижити.

ОСНОВНІ РЕАКЦІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ НА НЕБЕЗПЕКУ

1. Реакція «Бий»

Організм мобілізується для активного протистояння небезпеці.

Людина може відчувати сильний прилив енергії, дратуватися, злитися, сперечатися, проявляти агресію, відчувати потребу контролювати ситуацію.

Приклад.
Після початку війни чоловік почав різко реагувати на будь-які порушення правил, конфліктувати з близькими, постійно перевіряти замки та безпеку дому. Його нервова система перебуває у стані постійної бойової готовності.

2. Реакція «Біжи»

Організм готується уникнути небезпеки.

Можуть з’являтися внутрішнє неспокійне збудження, неможливість сидіти на місці, надмірна зайнятість, постійна потреба щось робити, уникання складних тем або почуттів, тривога.

Приклад.
Жінка після евакуації постійно зайнята: прибирає, працює, допомагає іншим, не може зупинитися навіть увечері. Як тільки вона залишається наодинці, різко зростає тривога.

ОСНОВНІ РЕАКЦІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

3. Реакція «Замри»

Якщо боротися або втекти неможливо, нервова система може перейти у стан завмирання.

Людина може відчувати:

оніміння; спустошення; відсутність емоцій;
сильну втому; труднощі з прийняттям рішень;
відчуття відстороненості від себе або від реальності.

Приклад.
Після пережитого обстрілу людина може сидіти нерухомо, не плакати, не реагувати на звернення близьких, дивитися в одну точку. Це не байдужість, а захисна реакція нервової системи.

4. Реакція «Підкорися» або «Догоджай»

Іноді для збереження безпеки людина автоматично намагається пристосуватися до інших, уникнути конфлікту за будь-яку ціну, догодити чи підлаштуватися.

Ознаки:

труднощі говорити «ні»; надмірна турбота про інших;
ігнорування власних потреб; страх конфлікту;
сильна залежність від схвалення.

Приклад.
Людина, яка тривалий час жила в небезпечному середовищі, може автоматично погоджуватися з усіма, навіть якщо це суперечить її власним бажанням, оскільки колись така поведінка допомагала їй вижити.

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

Чому тіло пам’ятає?

Травматичний досвід зберігається не лише у вигляді спогадів чи думок. Він може залишатися у нервовій системі, м’язовій напрузі, тілесних відчуттях, автоматичних реакціях.

Під час надзвичайного стресу мозок працює інакше. Частина інформації може зберігатися не як цілісна історія, а у вигляді окремих фрагментів:

запахів звуків образів тілесних відчуттів емоційних реакцій

Тому через тривалий час після події людина може несподівано відчувати сильний страх, напругу або паніку у відповідь на певні стимули.

Наприклад:

звук сирени або салюту може викликати сильне серцебиття;
запах диму може повернути спогади про пожежу чи обстріл;
гучний звук може викликати автоматичне бажання сховатися.

Важливо розуміти: тіло не намагається зашкодити людині. Воно намагається захистити її, використовуючи досвід минулого.

Саме тому у травмо інформованому підході велика увага приділяється роботі з тілом, стабілізації та відновленню відчуття безпеки.

СТАН ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Ознаки стресу та перевантаження

Тривале перебування в стані стресу виснажує ресурси організму.

Фізичні ознаки

постійна втома; порушення сну;
головний біль;
м’язова напруга; пришвидшене серцебиття;
проблеми з травленням; зниження або підвищення апетиту;
загострення хронічних захворювань;
часті застуди.

Емоційні ознаки

тривога; дратівливість; пригнічений настрій;
емоційні «гойдалки»; плаксивість;
почуття безсилля; апатія.

Когнітивні ознаки

труднощі з концентрацією;
забудькуватість;
складність приймати рішення;
нав’язливі думки;
відчуття «туману в голові».

Поведінкові ознаки

соціальна ізоляція; уникання спілкування;
конфліктність; надмірна активність;

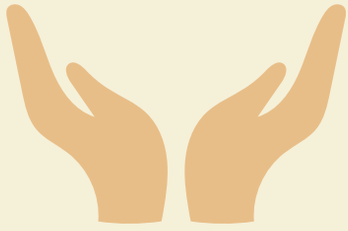
Коли варто звернутися по допомогу

Рекомендується звернутися до психолога, психотерапевта або лікаря, якщо симптоми не зменшуються протягом кількох тижнів, людина не може виконувати повсякденні обов’язки, виникають панічні атаки або з’являються думки про самопошкодження.

Реакції тіла на стрес є нормальними реакціями на ненормальні події. Розуміння власних реакцій часто стає першим кроком до відновлення.

РОЗДІЛ 12

12



СТАБІЛІЗАЦІЯ

ФУНДАМЕНТ СТАБІЛІЗАЦІЇ

Психоедукація як інструмент зниження тривоги

Психоедукація — це інформування людини про те, як працює її психіка та тіло під час стресу. Це простий переклад складних медичних та психологічних знань на зрозумілу людську мову.

ГОЛОВНИЙ ПОСТУЛАТ ПСИХОЕДУКАЦІЇ

«Твоя реакція — це нормальна реакція на НЕнормальні обставини. Ти не божеволієш. Твоє тіло зараз намагається тебе врятувати».

Для чого вона потрібна

Коли людина розуміє, чому в неї раптово калатає серце, німіють руки або накочуються сльози (через автоматичний викид адреналіну та кортизолу), вона перестає лякатися самої реакції. Страх перед невідомим зникає, що автоматично знижує загальний рівень паніки на 30–40%.

30–40%

менше паніки

ФУНДАМЕНТ СТАБІЛІЗАЦІЇ

Ресурсування

Ресурсування — це пошук, активація та накопичення джерел сили, які допомагають людині витримувати стрес і відновлюватися. Ресурси поділяються на дві групи:

1. Зовнішні ресурси

Люди, до яких можна звернутися по допомогу (родина, друзі, психологи, гарячі лінії), безпечні фізичні простори, фінансова стабільність, домашні улюбленці, звичні рутинні справи.

2. Внутрішні ресурси

Минулий успішний досвід подолання криз («Я вже справлявся з важкими часами раніше»), особисті цінності, віра, почуття гумору, здатність помічати свої потреби, навички саморегуляції.

Мета ресурсування в стабілізації

Дати людині опору. Коли навколо руйнується зовнішній світ, ресурсування допомагає знайти те, що залишилося цілим і на що можна спертися прямо зараз.

ГОСТРА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС (ГРС)

Характеристика, Прифронтові та Регресивні тригери, Алгоритми допомоги.

Важливе зауваження щодо реакцій у безпечному місці: Коли людина виїжджає із зони небезпеки, її психіка нарешті «розслабляється». Організм розуміє, що бігти більше не треба, і саме в цей момент часто вистрілює відтермінована гостра реакція або спалахують флешбеки (раптові, яскраві повторні переживання травматичної події, ніби вона відбувається прямо зараз). Вони запускаються тригерами: гучний стук дверей (схожий на вибух), запах солярки чи диму, цивільний літак, що летить.

Далі розписано 11 станів ГРС із конкретними сценаріями та детальними алгоритмами самодопомоги й допомоги іншим.

ГРС / СТАН 01

Страх / Паніка

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Охоронна реакція, яка в нормі мобілізує організм, але у випадку ГРС переростає в недеструктивну паніку, повністю блокуючи логічне мислення та викликаючи відчуття безпорадності перед смертельною загрозою.

ОЗНАКИ

Блідість обличчя, тунельний зір (людина бачить тільки загрозу), шалене серцебиття, хаотичні рухи або заціпеніння.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Залишати людину наодинці, применшувати загрозу фразами типу «Усе добре, заспокойся».

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

Почався обстріл, Олена у коридорі забилася в куток, очі розширені, хаотично хапає повітря ротом, не може зробити крок до укриття.

Алгоритм допомоги Олені

Підбігти, сісти навпроти неї. Взяти за плечі або міцно за руки. Зазирнути в очі. Гучно, впевнено сказати: «Олено, подивись на мене! Я Ігор. Я поруч. Зараз ми дихаємо разом. Вдих... Видих... Стіни міцні, ми йдемо в підвал. Крок лівою ногою, крок правою». Фізично допомогти їй підвестися і переміститися.

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

Сергій виїхав до Львова. На вулиці раптово впала металева вивіска з гучним гуркотом. Сергія миттєво «прошиває» страх, серце вискакує, здається, що зараз почнеться панічна атака, він дезорієнтований.

Алгоритм самодопомоги Сергія

Зупинитися. Спертися спиною об найближчу стіну (відчути опору). Сильно притиснути п’яти до землі. Вголос сказати собі: «Стоп. Це впала вивіска. Я у Львові. Зараз 2026 рік. Мені нічого не загрожує». Запустити дихання: короткий вдих — довгий видих крізь стиснуті губи.

ГРС / СТАН 02

Ступор

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Захисна реакція режиму «замри», коли на переопрацювання жахливої інформації або події витрачено стільки енергії, що тіло та психіка консервують активність, аби просто вижити.

ОЗНАКИ

Застиглий погляд в одну точку, повна нерухомість, відсутність реакції на зовнішні подразники, запитання та дотики.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Кричати, бити по щоках, намагатися силою змусити бігти (якщо немає прямої загрози життю), залишати самого.

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

Після прильоту поруч із будинком, Ганна Петрівна стоїть посеред подвір’я, дивиться в одну точку, не рухається і не реагує на заклики сусідів зайти в дім.

Алгоритм допомоги Ганні Петрівні

Підійти збоку або спереду, щоб не налякати. Взяти її за долоні, почати розтирати її пальці. Говорити чітко на вухо: «Ганно Петрівно, це Максим, ваш сусід. Ви на подвір’ї. Потрібно йти в дім. Чуєте мене? Кивніть головою». Масувати їй плечі, обережно, але наполегливо вести за собою.

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

Дмитро перебуває в безпечному шелтері в Польщі. Побачивши в новинах фото свого зруйнованого району, він застигає на стільці, перестає відповідати на запитання, погляд скляний — він повністю «провалився» у спогади.

Алгоритм самодопомоги Дмитра

Якщо відчуваєте, що втрачаєте зв’язок з реальністю, негайно вчиніть різку сенсорну дію — сильно вщипніть себе за передпліччя, прикусіть губу або занурте обличчя в крижану воду. Говоріть собі вголос: «Я Дмитро. Я в Польщі. Моє тіло тут, на цьому стільці». Намацайте текстуру стільця руками.

ГРС / СТАН 03

Нервове тремтіння

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Мимовільний і дуже корисний механізм скидання зайвої напруги. Організм через тремтіння буквально виводить адреналін, що виділився під час стресу.

ОЗНАКИ

Раптове сильне тремтіння всього тіла чи кінцівок, яке людина не може зупинити зусиллям волі.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Категорично заборонено обіймати, притискати до себе, укутувати ковдрою або стримувати тремтіння силою (це блокує вихід адреналіну).

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

Тетяна щогодини чує звуки артилерії. Її руки й коліна починають ходити ходором, зуби цокотять, вона намагається затиснути руки між колінами, але тремтіння тільки посилюється.

Алгоритм допомоги Тетяні

Підійти, сказати: «Таню, твоє тіло зараз так скидає напругу. Це добре. Не зупиняй його. Давай я тобі допоможу». Взяти її за плечі й почати свідомо, ритмічно трясти її тіло разом із її власним тремтінням протягом 15 секунд. Спонукати її саму активно потрусити руками.

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

У безпечному шелтері вночі помилково увімкнулася пожежна сигналізація. Світлана прокинулась і її почало сильно трясти, хоча вона розуміє, що пожежі немає. Накотився флешбек перших днів евакуації під сиренами.

Алгоритм самодопомоги Світлани

Не намагатися лягти назад під ковдру і затиснутися. Встати на ноги. Свідомо почати сильно трясти кожною кінцівкою окремо: потрусити правою рукою, лівою, правою ногою, лівою ногою. Пострибати на місці на м’яких колінах. Дати тілу завершити цей процес. Після цього випити теплої води.

ГРС / СТАН 04

Психомоторне збудження

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Реакція «біжи» або «бий» у її критичному прояві. Захисні механізми вимкнені, людина повністю втрачає контроль над своїми діями, не усвідомлює небезпеки для життя.

ОЗНАКИ

Хаотичні рухи, людина кудись безцільно біжить, кричить, намагається щось зламати, не сприймає логіку.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Сперечатися, підходити ззаду без попередження, показувати свій страх чи розгубленість.

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

Під час ракетного удару по місту, Олексій вибігає на вулицю, кричить, хаотично бігає по уламках, намагається кудись бігти без речей і взуття.

Алгоритм допомоги Олексію

Потрібно кілька людей. Зайти спереду. Гучно, командним голосом крикнути: «Олексій! Стоп! Стій на місці!». Якщо він не реагує і наражає себе на небезпеку, фіксувати його руки ззаду, притиснути до стіни чи сісти на землю разом із ним, міцно утримуючи. Говорити чіткі інструкції: «Дивись на мене. Сядь. Руки на коліна».

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

В кав’ярні від звуку кавомашини, яка різко випустила пару, в Андрія вмикається флешбек обстрілу: він зривається, перевертає стілець, починає швидко і хаотично ходити по залу, важко дихаючи.

Алгоритм самодопомоги Андрія

Якщо ви відчуваєте цей вибух хаотичної енергії, негайно переведіть його в контрольовану фізичну дію. Почніть швидко відтискатися від підлоги або стіни, присідати з максимальною напругою м’язів, або міцно стисніть кулаки так, щоб нігті вп’ялися в долоні. Спрямуйте моторний вибух у м’язову роботу, поки не повернеться контроль.

ГРС / СТАН 05

Істерика

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Театралізований, демонстративний вибух емоцій, спрямований на публіку. Психіка через крик намагається розділити свій нестерпний біль з тими, хто поруч.

ОЗНАКИ

Сльози, крики, ридання, театральні пози, активна жестикуляція, яка посилюється за наявності глядачів.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Жаліти, потурати, гладити по голові (це тільки посилює істерику), підігрувати.

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

У пункті незламності жінка починає кричати, заламувати руки, звинувачувати всіх навколо, збираючи навколо себе натовп переляканих людей.

Алгоритм допомоги жінці

Попросити натовп розійтися. Різко змінити контекст: голосно назвати її за ім’ям, плеснути в долоні прямо перед її обличчям або суворо сказати: «Пийте воду! Зараз же!» і простягнути склянку. Говорити спокійно, але холодно та безапеляційно. Коли розпач перейде в тихі сльози — от тоді можна пригорнути.

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

Катерина в евакуації за кордоном почула рідну пісню. Її накриває істеричний сміх, який переходить у крик і ридання, вона починає бити кулаками по столу у квартирі.

Алгоритм самодопомоги Катерини

Негайно піти у ванну кімнату. Ввімкнути холодну воду. Вмити обличчя, потримати руки під крижаною водою. Подивитися на себе в дзеркало і вголос вимовити: «Катю, це минає. Дивись на свої очі. Ти в безпеці. Вмивайся».

ГРС / СТАН 06

Агресія

ОЗНАКИ

Погрози, словесні образи, стиснуті кулаки, крик, прагнення завдати фізичної шкоди людям чи предметам.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Кричати у відповідь, сперечатися, звинувачувати чи казати «Заспокойся», підходити надто близько (порушувати дистанцію безпеки).

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

В черзі за водою чоловік починає кидатися на волонтерів, кричати, що вони все крадуть, і замахується кулаками.

Алгоритм допомоги чоловіку

Зробити крок назад (тримати безпечну дистанцію). Говорити спокійним, низьким, монотонним голосом: «Я бачу, що ви розлючені. Ви втомилися чекати, це правда, ситуація важлива. Я вас чую. Але битися ми не будемо. Давайте ви допоможете мені донести цей бутель ось туди» (легалізувати гнів, перевести в дію).

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

Роман у безпечному місті стоїть у заторі. Хтось сигналить ззаду. Цей звук тригерить спогади про панічну евакуаційну тисняву. Романа заливає неконтрольована лють, він хоче вискочити з машини й побити чуже авто.

Алгоритм самодопомоги Романа

Залишатися в машині. Заблокувати двері. З усієї сили вчепитися руками в кермо — стиснути його так, наче хочете розчавити (максимальне напруження м’язів на 10 секунд). Потім розслабити руки й зробити глибокий видих. Повторити тричі. Весь гнів скинути в об’єкт (кермо), а не на людину.

ГРС / СТАН 07

Плач

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Найбільш конструктивна емоційна реакція на стрес, яка дозволяє вивільнити напругу, знижує внутрішній тиск і запускає природний процес горювання.

ОЗНАКИ

Сльози, тихе схлипування, тремтіння голосу, розслабленість або безсилля тіла.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Зупиняти плач фразами «Не плач», «Сльозами не допоможеш», «Ти ж сильний/сильна».

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

Після чергової безсонної ночі в підвалі Марія сідає на підлогу і просто починає беззупинно, гірко плакати.

Алгоритм допомоги Марії

Сісти поруч на її рівні. Не намагатися відволікати. Поклади руку на плече (якщо вона не проти). Сказати: «Я з тобою. Плач, Марійко, плач. Це так важко. Ти маєш право поплакати. Я тут, я поруч». Пропонувати серветки та воду.

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

Олена вже пів року живе в безпеці. Раптом, купуючи продукти, вона бачить бренд хліба, який випікали в її рідному, нині зруйнованому місті. Її накриває хвиля туги, сльози ллються градом прямо в супермаркеті.

Алгоритм самодопомоги Олени

Не соромитися сліз. Відійти з візком у спокійніший куток магазину. Обійняти себе руками (техніка «Метелик»). Сказати собі: «Мені дуже боляче за домом. Це нормальні сльози. Я сумую. Я дозволяю собі поплакати». Поплакати кілька хвилин, зробити ковток води.

ГРС / СТАН 08

Апатія

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Захисна реакція гальмування системи після колосального перевантаження. Психіка вичерпала всі ресурси емоцій і вмикає режим «енергоощадження».

ОЗНАКИ

Байдужість, відсутність сил, млявість, монотонний голос, людина просто лежить і не рухається.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Штовхати до активності («Давай зберися!»), звинувачувати в лінощах чи егоїзмі.

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

Микола після тижня важких обстрілів лежить на ліжку, не встає їсти, не вмивається, на всі питання відповідає: «Мені байдуже, нехай прилітає».

Алгоритм допомоги Миколі

Забезпечити базовий комфорт (зняти з нього брудне взуття, вкрити ковдрою). Принести теплий солодкий чай. Не вимагати активності. Почати з мікрокроків: «Миколо, я поставив чай. Підведи голову, зроби один ковток. Будь ласка. Давай я допоможу підвестися на лікті». Поступово повертати до життя через прості відчуття.

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

Юлія переїхала в безпечний регіон. Перші два тижні вона активно бігала, оформлювала документи. На третій тиждень її раптом «вимкнуло»: вона не може встати з ліжка, відчуває повну апатію, немає сил навіть почистити зуби.

Алгоритм самодопомоги Юлії

Психоедукація для самої себе: «Юля, це не лінь. Це виснаження нервової системи після хронічного стресу. Твій мозок ліг на перезавантаження». Дати собі офіційний дозвіл 1–2 дні просто лежати. Але впровадити «мікроритуали»: раз на годину випити три ковтки води, вмити обличчя, розчесати волосся.

ГРС / СТАН 09

Маячня і галюцинації

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Гострий психотичний стан, викликаний реакцією на травму. Свідомість викривлюється, людина втрачає зв’язок із реальністю, захищаючись від нестерпної дійсності ілюзорним світом.

ОЗНАКИ

Людина бачить, або чує те, чого немає (галюцинації), висловлює абсолютно нелогічні, абсурдні ідеї переслідування чи змови (маячня).

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Сперечатися, висміювати, доводити, що цього немає, але й не підігрувати маячні («Так, я теж бачу цих прибульців»).

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

На тлі хронічного безсоння під обстрілами, літній чоловік починає кричати, що сусіди через розетки запускають у його квартиру отруйний газ від ракет.

Алгоритм допомоги

Негайно викликати медиків (швидку допомогу). До їхнього приїзду говорити спокійно: «Іване Івановичу, я бачу, що ви дуже налякані й вам здається, що тут небезпечно. Але я поруч, я перевірив — тут безпечно. Давайте ми присядемо біля вікна і подивимося на реальні речі. Ось моя рука, вона тепла. Тримайтеся за неї». Звертатися до твердої реальності.

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

У безпечному місті вночі під час грози людина з важкою травмою прокидається від блискавки і їй здається, що в кімнату заходять озброєні люди, вона чує крики з минулого.

Алгоритм самодопомоги

Якщо є хоча б мікропрояснення свідомості, негайно увімкніть яскраве світло (нічник, ліхтарик телефону). Почніть вголос голосно перераховувати предмети в кімнаті: «Це моя шафа. Це моя ковдра. Це готель у Чернівцях. Ніяких солдатів немає. Це гроза. Мій пес спить поруч». Створити потужний потік сенсорної реальності.

ГРС / СТАН 10

Панічна атака

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Раптовий напад сильної тривоги та паніки, який досягає піку упродовж кількох хвилин і супроводжується сильними фізичними симптомами. Людина відчуває жахливий страх смерті або страх збожеволіти.

ОЗНАКИ

Гостра нестача повітря (задишка), прискорене серцебиття (здається, що буде інфаркт), тремтіння, запаморочення, оніміння кінцівок, пітливість, сильний внутрішній жах.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Казати «Не придумуй», «Тобі здається», трясти людину, давати серцеві ліки без призначення лікарів.

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

Під час тривалої повітряної тривоги в укритті у молодої дівчини Аліни раптово починає дико калатати серце, вона хапається за груди, задихається і кричить: «Я зараз помру, мені не вистачає повітря!».

Алгоритм допомоги Аліні

Взяти її за руки. Спокійно і твердо сказати: «Аліно, дивись на мене. Це панічна атака. Від цього не вмирають. Я поруч. Твоє серце б'ється швидко, бо виділився адреналін. Дихаймо разом». Почати дихати разом із нею: глибокий вдих — довгий видих. Заземлити її: «Назви мені 3 предмети в цьому підвалі».

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

Ігор сидить у безпечному офісі в Києві. Раптом за вікном починає вити сирена тестування систем оповіщення. В Ігоря миттєво німіють руки, паморочиться в голові, накочується жах, що зараз серце зупиниться.

Алгоритм самодопомоги Ігоря

Нагадати собі: «Це панічна атака. Це просто реакція тіла на звук. Я не помру. Моє серце здорове». Негайно застосувати техніку дихання: вдих на 4 рахунки — затримка на 4 — видих на 4 — затримка на 4 (Квадратне дихання). Натиснути великим пальцем однієї руки на центр долоні іншої руки, щоб повернути чутливість тіла.

ГРС / СТАН 11

Дисоціація

ЩО ЦЕ ЗА СТАН

Захисний психічний механізм, при якому людина «відключається» від реальності або від власного тіла, коли рівень болю чи страху стає нестерпним. Психіка ніби каже: «Це відбувається не зі мною, я просто дивлюся кіно».

ОЗНАКИ

Відсутній, скляний погляд, людина ніби перебуває «в тумані», не відчуває фізичного болю (тимчасова аналгезія), каже, що все навколо здається несправжнім (дереалізація) або що вона не відчуває свого тіла (деперсоналізація). Мова уповільнена.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Залишати людину без нагляду (вона може вийти у вікно або під машину, не відчуваючи небезпеки), перевантажувати складними запитаннями.

Приклад 1 (Прифронтове місто — Допомога іншому)

Одразу після того, як вибуховою хвилею вибило шибки в домі, Дмитро сидить на підлозі серед уламків скла. Його рука порізана, йде кров, але він дивиться на неї абсолютно байдуже, посміхається і тихо каже: «Яка цікава фарба на руці, все якесь пластикове навколо».

Алгоритм допомоги Дмитру

Потрібно негайно повернути його в тіло. Гучно і чітко назвати його на ім’я: «Дмитро! Подивись на мою руку!». Плеснути перед його обличчям. Дати різкий фізичний стимул: покласти на його обличчя мокру холодну серветку або дати понюхати щось різке (наприклад, антисептик чи парфуми). Перев’язати руку, коментуючи дії вголос: «Дмитре, це твоя рука, це кров, я її зараз перев’язую. Тобі боляче, і це реальність».

Приклад 2 (Безпечне місце — Самодопомога при тригері)

Ганна гуляє по парку в Ужгороді. Раптом над парком низько пролітає великий птах, шурхіт крил якого нагадує звук міни. Ганна миттєво відчуває, що її ноги стали «ватними», звуки навколо заглухли, ніби вона під водою, а сама вона дивиться на себе з висоти пташиного польоту.

Алгоритм самодопомоги Ганни

Головне — повернути фізичні відчуття. Свідомо тупнути ногами по асфальту. Почати сильно плескати долонями по своїх стегнах, спускаючись до литок (самомасаж «простукування»). Вголос вимовити: «Мене звати Ганна. Я стою на землі в парку. Мої ноги тут. Небо чисте». Дістати з сумочки цукерку (краще кислу або м’ятну) і почати її смоктати, фокусуючись на різкому смаку.

13.3. ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

Хронічний стрес

Хронічний стрес — це тривалий стан напруги, який виникає через неможливість адаптуватися до постійно активних стресових факторів (війна, тривала невизначеність). Організм постійно перебуває у фазі виснаження системи адаптації.

Ознаки хронічного стресу у дорослих:

1. Емоційні прояви

Постійна фонова тривога, хронічна дратівливість, спалахи гніву через дрібниці, «емоційні гойдалки», депресивний настрій, почуття провини вцілілого, втрата здатності радіти (ангедонія), емоційне вигорання та цинізм.

2. Когнітивні прояви (Розумова діяльність)

Значне погіршення пам’яті, постійний «туман у голові», нездатність сконцентруватися на роботі чи читанні, нав’язливі тривожні думки, великі труднощі з прийняттям навіть найпростіших повсякденних рішень.

3. Тілесні прояви (Психосоматика)

Постійні затиски та біль у м’язах (особливо страждають шия, плечі та щелепа — люди часто скрегочуть зубами уві сні), розлади шлунково-кишкового тракту (синдром подразненого кишківника, болі), часті застуди через падіння імунітету, хронічне безсоння або постійна сонливість, мігрені, різкі коливання ваги.

4. Поведінкові прояви

Прагнення до повної соціальної ізоляції (відмова від спілкування з друзями), збільшення вживання алкоголю, кави чи нікотину, тотальна прокрастинація, втрата апетиту або навпаки — неконтрольоване заїдання стресу солодким та жирним.

13.3. ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

Діти й тривалий стрес

Ознаки хронічного стресу у дітей:

Діти часто не можуть висловити свій стрес словами через вікові особливості, тому їхня психіка «говорить» через тіло та зміни в поведінці.

1. Емоційні прояви

Безпричинні капризи, раптові спалахи гніву або агресії, плаксивість через найменшу дрібницю, поява нових сильних страхів (страх темряви, шуму, самотності), надмірна хвороблива прив’язаність до батьків (дитина стає «липкою» і не відпускає маму навіть у туалет).

2. Тілесні прояви та Регрес

Повернення до поведінки, яка властива значно меншому віку (дитина знову починає смоктати палець, проситися на ручки, сюсюкати). Дуже часто повертається енурез (мимовільне сечовипускання в ліжко вночі). Постійні скарги на те, що «болить животик» або «болить голова», хоча лікарі не знаходять жодної хвороби. Порушення сну та регулярні нічні кошмари.

3. Поведінкові прояви

Повна замкнутість, відмова від улюблених ігор та спілкування з іншими дітьми. Прояв агресії до своїх іграшок (дитина може їх ламати, бити) або до однолітків. Поява нав’язливих дій: гризіння нігтів, виривання власного волосся або брів (трихотиломанія), роздряпування шкіри, постійне крутіння ґудзик чи волосся.

ВІКОВА КАРТОТЕКА СТАБІЛІЗАЦІЙНИХ ВПРАВ

Для дітей молодшого віку (3–10 років)

Вправа «Макаронина» (М’язова релаксація)

Інструкція для дитини: «Уяви, що ти — тверда, суха, негнучка макаронина. Напруж усе своє тіло, витягнися в струнку, стисни кулачки! Стань твердим-твердим на 5 секунд! А тепер... ми кидаємо тебе в гарячу воду. Ти варишся і стаєш м’якою, розслабленою, гнучкою макарониною. Опусти ручки, розслаб ніжки, похитайся, як варена макаронина». Повторити 3 рази.

Вправа «Кульбабка» (Регуляція дихання)

Інструкція для дитини: «Уяви, що в одній руці у тебе красива духмяна квітка, а в іншій — пухнаста кульбабка. Зроби глибокий вдих носом — понюхай квітку... Ммм, як пахне! А тепер плавно і довго дмухай ротом на кульбабку, щоб усі пушинки полетіли: Фффффффф...».

Вправа «Мокрий песик» (Зняття тілесного затиску)

Інструкція для дитини: «Уяви, що ти цуценя, яке потрапило під дощ або викупалося в річці. Тобі треба скинути з себе всю воду, щоб не замерзнути! Почни трусити головою, тепер плечима, ручками, покрути попою, потруси ніжками. Струшуй-струшуй воду з усього тіла!».

ВІКОВА КАРТОТЕКА СТАБІЛІЗАЦІЙНИХ ВПРАВ

Для підлітків (11–15 років)

Вправа «Сканування коду» (Увага на відчуття)

Інструкція для підлітка: «Коли відчуваєш, що тривога зашкалює, уяви, що твої очі — це лазерний сканер. Просканує своє тіло знизу вгору: де зараз застряг „вірус тривоги“? У стиснутій щелепі? У напружених плечах? У стиснутому кулаку? Свідомо напруж кожну частину тіла, а потім повільно розслаб її».

Вправа «Лимон у кулаці» (Релаксація)

Інструкція для підлітка: «Уяви, що у твоїй правій долоні лежить цілий лимон. Тобі потрібно вичавити з нього весь сік до останньої краплі. Стисни кулак із максимальною силою, тримай 5 секунд... Відчуй напругу. А тепер випусти лимон, розтисни руку. Відчуй, як тепло і розслаблення розливаються по пальцях. Тепер зроби те саме лівою рукою».

Вправа «Гаджет на 1%» (Ресурсування)

Інструкція для підлітка: «Коли ти відчуваєш апатію або лють, ти як телефон, у якого батарея впала на 1%. Будь-які зайві програми (сварки, перегляди стрічки новин) просто вимкнуть тебе. Зараз ми ставимо тебе на режим „енергозаощадження“. Зроби паузу, відклади всі зайві справи, випий води й обери одну маленьку дію, яка повертає тобі відчуття контролю».

ВІКОВА КАРТОТЕКА СТАБІЛІЗАЦІЙНИХ ВПРАВ

Для юнаків / Молоді (16–21 рік)

Вправа «5D-Реальність» (Розширена версія заземлення)

Інструкція: Повернися в простір через 5 каналів сприйняття. Знайди навколо себе:

1. П’ять синіх або зелених об’єктів навколо (когнітивний фокус).

2. Чотири різні текстури під пальцями (джинси, холодне скло, дерево, папір).

3. Три фізичні відчуття у тілі (вага одягу, дотик взуття до підлоги, температура повітря).

4. Два звуки вдалині (за вікном, у коридорі).

5. Один глибокий, усвідомлений вдих із фіксацією на русі діафрагми.

ВІКОВА КАРТОТЕКА СТАБІЛІЗАЦІЙНИХ ВПРАВ

Практики для молоді

Вправа «Повітряна кулька в животі» (Діафрагмальне дихання)

Інструкція: Поклади одну руку на груди, іншу — на живіт. Твоє завдання — дихати так, щоб рука на грудях майже не рухалася, а рука на животі піднімалася під час вдиху. На вдиху уявляй, що надуваєш повітряну кульку в черевній порожнині, на видиху — кулька плавно здувається. Це миттєво стимулює блукаючий нерв, який дає команду серцю сповільнити ритм.

Вправа «Деконструкція думки» (Робота з флешбеками)

Інструкція: Якщо накочує паніка або флешбек, розділи те, що відбувається, на три логічні колонки в голові або на папері:

1. Що є фактом прямо зараз? (Я сиджу в кімнаті, горить світло, я в безпеці, п’ю чай).

2. Що є моєю емоцією? (Мені страшно, я відчуваю тривогу та безсилля).

3. Що є моєю ілюзією або минулим? (Мені здається, що стіни зараз рухнуть, хоча це просто спогад, а навколо тихо). Цей поділ повертає раціональну кору головного мозку в робочий стан.

АВТОРСЬКІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ІНТЕГРАЦІЇ

Тілесний скринінг

1. Інструмент «Тілесний скринінг» (Сканування напруги)

Рекомендується давати клієнту (або виконувати самостійно) на самому початку стабілізації і одразу після її завершення.

Суть вправи

Людина заплющує очі й подумки оцінює рівень напруги у своєму тілі за шкалою від 1 до 10 (де 1 — повне розслаблення, а 10 — максимальний затиск, за якого важко дихати). Консультант запитує: «Де саме в тілі цей показник найвищий?». Після проведення заземлення скринінг повторюють.

Чому це важливо

Це дає людині наочний когнітивний доказ того, що вона здатна керувати своїм станом і знижувати рівень стресу (наприклад, з 9 балів до 5). Це повертає відчуття контролю над життям.

АВТОРСЬКІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ІНТЕГРАЦІЇ

Контейнерування

2. Концепція «Контейнерування» в роботі кризового консультанта

Кризова стабілізація вимагає від фахівця особливої позиції — позиції «психологічного контейнера».

Коли клієнт перебуває в стані істерики, агресії чи паніки, його емоції «виливаються» назовні у величезній кількості. Завдання консультанта — не заражатися цим афектом, не руйнуватися, а метафорично стати міцним залізним контейнером, який може вмістити в себе весь цей біль і утримати його.

ПРАВИЛО КОНТЕЙНЕРУВАННЯ

Консультант залишається емоційно стабільним, спокійним і непохитним у контакті. Він витримує крик чи сльози, транслюючи клієнту безпеку. Проте фахівець обов’язково має «очищувати свій контейнер» після сесії — через супервізію, інтервізію та особисті практики стабілізації, щоб уникнути втоми від співчуття.

АВТОРСЬКІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ІНТЕГРАЦІЇ

Ігрові заземлення для дітей

3. Додаткові ігрові заземлення для дітей. Якщо дитина заблокована стресом і відмовляється виконувати класичні вправи, запропонуйте їй такі ігри:

Гра «Здмухни свічку на торті»

Дитина робить великий вдих, а потім намагається задути уявні свічки на пальцях рук фахівця — спочатку сильним потоком повітря, а потім дуже слабким і плавним.

Гра «Повітряна кулька»

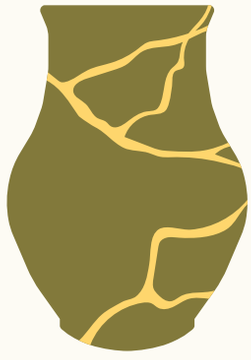
Дитина надуває щічки, уявляючи, що її живіт і голова — це велика куля, а потім плескає долонями по щоках, імітуючи «вибух» кульки або плавно випускає повітря зі звуком «сссссс».

Гра «Будиночок равлика»

Дитина стискається в міцний клубочок на підлозі, ховаючись від усього світу («равлик у мушлі»), а потім за командою розправляє руки і плечі, показуючи, що сонечко зійшло й навколо безпечно.

4. ГЛИБОКА ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНІКА

Внутрішнє Кінцугі: Золоті шви душі



Концептуальний сенс методики: Коли людина переживає важку психологічну травму чи кризу, її звична внутрішня реальність, ілюзії, плани та безпека розбиваються на друзки. Спроба «склеїти все, як було» — неможлива, адже минулого не повернути. Мета цієї техніки — не приховати руйнування, а визнати його, зібрати осколки своєї ідентичності та з’єднати їх за допомогою «золотого лаку» — внутрішніх ресурсів, сенсів, цінностей та набутої сили. Оновлена особистість стає іншою, але значно міцнішою.

Цільова аудиторія

Дорослі, підлітки та юнацтво у стані відновлення після гострої фази травми, при роботі з кризою ідентичності, втратою або руйнуванням колишнього життя.

Формат проведення

Індивідуальний або груповий (у супроводі фахівця, або як глибинна письмова практика самодопомоги).

Необхідні матеріали (для арттерапевтичної версії)

Аркуш щільного паперу (А4 або А3), кольорові олівці або фарби, обов’язково — золотий або бронзовий маркер (чи глітерний гель).

ХІД ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ (ПОКРОКОВИЙ АЛГОРИТМ)

Визнати історію посудини

Крок 1. Матеріалізація «посудини» (Діагностика)

Інструкція фахівця

«Уяви, що твоя особистість, твоє колишнє спокійне життя — це була прекрасна глиняна або порцелянова посудина. Це могла бути міцна ваза, затишна чашка чи витончений глечик. Намалюй її контури на папері. Якою вона була? Яку функцію виконувала? Що в ній зберігалося (радість, спокій, мрії)?»

Психологічний сенс

Клієнт екстерналізує (виносить назовні) образ свого «Я» до травматичної події.

Крок 2. Визнання руйнації (Легалізація болю)

Інструкція фахівця

«А тепер згадай момент, коли звичний світ здригнувся. Твоя посудина розбилася. Нанеси на свій малюнок лінії розломів (тріщини) чорним або темним олівцем. Подивись на ці осколки. Дозволь собі відчути тугу за тим, що розпалося. Деякі осколки великі (це твоя робота, твій дім, твої звички), деякі — дрібні, як пил (твої дрібні щоденні ритуали)».

Психологічний сенс

Ми не уникаємо факту травми. Ми легалізуємо біль, визнаємо, що реальність дійсно була зруйнована, і даємо простір для горювання.

ХІД ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ (ПОКРОКОВИЙ АЛГОРИТМ)

Зібрати та з’єднати

Крок 3. Збір осколків (Ревізія того, що вціліло)

Інструкція фахівця

«Поглянь на малюнок уважно. Незважаючи на те, що посудина розбита, всі її частини тут. Вони нікуди не зникли, вони просто роз’єднані. Твоя пам’ять, твої таланти, твоя здатність любити, твій характер, твої цінності — все це залишилося з тобою в цих осколках. Давай перерахуємо, які саме важливі частини Тебе лежать перед тобою».

Психологічний сенс

Переведення з фокуса тотальної втрати на фокус ресурсу: «Я розбитий, але я є. Мої елементи цілі».

Крок 4. Створення «Золотого лаку» (Активація ресурсів)

Інструкція фахівця

«У стародавньому мистецтві Кінцугі майстри не викидали розбитий посуд і не ховали тріщини. Вони з’єднували їх особливим соком дерев, у який додавали чисте золото. Золото робило тріщини найяскравішою і найдорожчою частиною посудини. Тепер візьми свій золотий маркер. Цей маркер — твій внутрішній золотий капітал. Що для тебе зараз є цим золотом, яке здатне зв’язати осколки докупи?

Твоя витривалість? Віра або цінності? Люди, які тебе підтримали? Твій гумор? Твоя лють, перетворена на дію? Почни повільно, акуратно наводити золотом кожну тріщину на малюнку, з’єднуючи осколки між собою».

Психологічний сенс

Символічне заповнення травматичних розривів психологічними ресурсами. Травма перестає бути порожнечею, вона стає місцем сили.

ХІД ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ

Інтеграція і зростання

Крок 5. Інтеграція та Посттравматичне зростання

Інструкція фахівця

«Подивись на свою оновлену посудину. Так, на ній назавжди залишаться ці золоті шви. Ти ніколи не будеш таким, як раніше. Але тепер твоя судина унікальна. Твої тріщини більше не є ознакою слабкості — тепер це лінії твоєї сили, твоєї історії виживання, твоєї мудрості. Золоті шви тримають тебе міцніше, ніж колишня глина. Яка тепер головна функція цієї судини? Що вона може витримати зараз, чого не могла витримати раніше?»

Питання для глибинної рефлексії (Шпаргалка для терапевта)

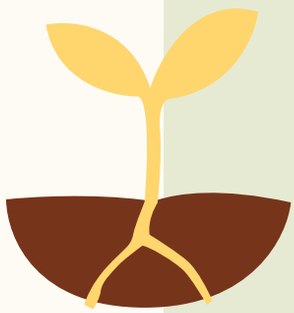
1. Що ти відчував(ла), коли проводив(ла) перші золоті лінії? Чи важко було знайти «золото» всередині себе?

2. Подивись на свій малюнок: як змінилася цінність цієї посудини після того, як вона стала витвором Кінцугі?

3. Чому цей досвід, попри весь його біль, навчив тебе? Яка твоя риса характеру стала головним золотим швом?

Важливий меседж для завершення вправи: «Твоя історія не закінчилася на моменті руйнації. Вона продовжилася на моменті реставрації. Шрами — це не соромно. Шрами, покриті золотом — це доказ того, що ти виборов своє життя у хаосу».

РІВЕНЬ 4



Турбота про тих, хто допомагає

РОЗДІЛ 13

13

Межі та саморегуляція

Від фасилітатора часто очікують спокою та витримки. Але він так само переживає кризу, може втомлюватися, тривожитися або відчувати безсилля. Щоб залишатися уважним до інших, йому важливо помічати власний стан, знати свої межі та вчасно звертатися по підтримку. Це не ставить під сумнів його професійність, а допомагає відповідально працювати й берегти себе.

Не безпорадність, а чесність із собою

Під роллю жертви розуміється не безпорадність чи пасивність, а визнання факту: «Так, зі мною сталося щось болісне. Я зазнав втрати, страху, безсилля або травми».

Чому важливо визнавати в собі цей досвід?

01

це дозволяє інтегрувати власну травму, а не витісняти її.

02

зменшує ризик несвідомого перенесення власного болю на клієнтів.

03

допомагає усвідомлювати власні обмеження та потреби.

04

сприяє розвитку емпатії без злиття з переживаннями клієнта.

05

дозволяє фасилітатору залишатися автентичним та людяним.

НЕВИЗНАНА ВЛАСНА ТРАВМА

Коли біль не має місця

Невизнана власна травма часто проявляється у вигляді надмірного рятівництва, всемогутності, професійного виснаження або уникнення певних тем.

Визнання власної вразливості дає можливість сказати собі:

> *«Я також постраждав. Я не всемогутній. Я маю право на біль і право на підтримку».*

Саме через прийняття власної травми людина може поступово зібрати себе заново і віднайти внутрішню опору.

Фасилітатор, який визнає власну вразливість, зазвичай є більш стійким, ніж той, хто намагається заперечувати свій біль.

Що дає визнання власної травми?

Визнання власного досвіду дозволяє:

01
відокремлювати свій біль від болю клієнта.

02
реалістично оцінювати власні ресурси.

03
помічати власні тригери.

04
формувати професійні межі.

05
запобігати вторинній травматизації.

06
усвідомлювати моменти, коли необхідна допомога колег, супервізія або тимчасове зменшення навантаження.

Коли я можу бути поруч

Розуміння власної історії допомагає фасилітатору визначити:

З ким я можу працювати?

01

з клієнтами, чия історія не викликає надмірного емоційного перевантаження.

02

з темами, щодо яких я маю достатню професійну підготовку та внутрішню стійкість.

03

коли я здатний залишатися присутнім і стабільним поруч із клієнтом.



Коли варто зупинитися

З ким я тимчасово не можу працювати?

01

якщо історія клієнта надто схожа на мою власну непрожиту травму.

02

якщо після консультації я тривалий час не можу відновитися.

03

якщо під час роботи з’являється сильне бажання рятувати, захищати, карати кривдника або, навпаки, дистанціюватися.

04

якщо клієнт активує інтенсивні особисті переживання.

У таких випадках професійно етичним рішенням може бути перенаправлення клієнта іншому фахівцю.

Ознаки перевантаження та емоційного вигорання у фасилітатора

До основних ознак належать:

Фізичні прояви

Хронічна втома. Порушення сну. Головний біль. Зниження імунітету. Соматичні скарги.

Емоційні прояви

Дратівливість. Емоційне оніміння. Зниження емпатії. Відчуття безнадійності. Тривога або пригніченість. Цинізм.

Професійні прояви

Втрата інтересу до роботи. Уникнення складних клієнтів. Відчуття професійної неспроможності. Помилки в роботі. Зниження концентрації уваги.

Вторинна травматизація

Нав’язливі образи історій клієнтів. Порушення базового відчуття безпеки. Підвищена настороженість. Уникнення тем, пов’язаних із травмою. Відчуття, що «я більше не витримую людського болю».

Відновлення фасилітатора

Професійна стійкість фасилітатора ґрунтується на систематичному само догляді.

До базових принципів відновлення належать:

01
регулярна супервізія.

02
особиста терапія.

03
колегіальна підтримка.

04
достатній сон і фізичне відновлення.

05
відпочинок без професійної діяльності.

06
дозоване інформаційне навантаження.

07
підтримання соціальних зв’язків.

08
духовні практики або практики пошуку сенсу.

09
творчість, тілесні практики та фізична активність.

ПІСЛЯ СКЛАДНИХ ВИПАДКІВ

Відновлення після особливо складних випадків

Після роботи з тяжкими травматичними історіями рекомендується:

1. Не переходити одразу до наступного клієнта без паузи.

2. Провести короткий професійний дебрифінг із колегою або супервізором.

3. Усвідомити власні емоції та тілесні реакції.

4. Використати техніки заземлення і саморегуляції.

5. Відновити контакт із власним тілом через рух, прогулянку, дихальні практики.

6. За необхідності звернутися по особисту психологічну допомогу.

Особливості роботи фасилітатора, який сам є учасником кризи

Коли фасилітатор сам є учасником кризи

Складнощі:

Ризик ретравматизації. Розмиття меж між власною історією та історією клієнта. Підвищений ризик вигорання. Феномен «втоми від співчуття». Надмірне рятівництво або уникнення певних тем.

Переваги:

Глибше розуміння переживань клієнта. Більша автентичність у контакті. Здатність бути свідком чужого болю без знецінення. Посилення терапевтичного альянсу через спільний контекст.

Водночас саме спільний досвід кризи вимагає від фасилітатора особливої відповідальності щодо власного психічного стану.

Основне завдання фасилітатора полягає не в тому, щоб бути незламним, а в тому, щоб залишатися достатньо стабільним, усвідомленим і підтриманим, щоб бути опорою для інших.

> Неможливо довго бути опорою для інших, якщо не підтримувати власні внутрішні опори.

Розділ 14

14

Підтримувати інших і залишатися живим

Ми можемо бути поруч, можемо підтримувати, можемо свідчити чужий досвід, але не можемо прожити його замість іншого. Те саме стосується і нас самих.

Що допомагає залишатися стійкими

Добірка думок і джерел для тих, хто щодня підтримує інших і водночас вчиться помічати власні межі.

ЗА РОБОТАМИ ОЛЕГА РОМАНЧУКА

Не варто намагатися бути сильними постійно. Уміння звертатися по підтримку є такою ж важливою навичкою, як і вміння підтримувати інших. Надійні стосунки та відчуття прийняття сприяють психологічному відновленню. Турбота про себе складається з невеликих щоденних рішень, які допомагають зберігати внутрішні ресурси.

Рекомендована книга: Олег Романчук. Дорога любові.

ЗА РОБОТАМИ БЕССЕЛА ВАН ДЕР КОЛКА

Ознаки перевтоми часто першими проявляються на рівні тіла. Тривале ігнорування виснаження поступово перевантажує нервову систему. Регулярний сон, рух, дихальні практики та відчуття безпеки підтримують процес відновлення. Повернення контакту зі своїм тілом є важливою складовою подолання наслідків травматичного досвіду.

Рекомендована книга: Бессел ван дер Колк. Тіло веде лік (The Body Keeps the Score).

ЗА РОБОТАМИ КРІСТІН НЕФФ

Ставтеся до себе з такою ж доброзичливістю, як і до людини, яку любите та підтримуєте. Помилки й труднощі є природною частиною людського досвіду. Втома не є ознакою слабкості чи неспроможності. Відпочинок і турбота про себе — необхідні умови збереження психологічної стійкості.

Рекомендована книга: Крістін Нефф. Самоспівчуття (Self-Compassion).

ЗА РОБОТАМИ ЧАРЛЬЗА ФІГЛІ

Постійний контакт із чужим болем може поступово виснажувати навіть досвідчених фахівців. Співчутлива втома є природною професійною реакцією, а не проявом особистої слабкості. Регулярне відновлення допомагає зменшити ризик професійного виснаження. Супервізія, підтримка колег і достатній відпочинок є важливими складовими професійної практики.

Рекомендована книга: Charles R. Figley (ред.). Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized.

ЗА РОБОТАМИ КРІСТІН НЕФФ, КРІСТОФЕРА ГЕРМЕРА ТА БРЕНТА КЛІФТОНА

Неможливо тривалий час підтримувати інших, повністю ігноруючи власні потреби. Невеликі регулярні паузи для відновлення часто ефективніші, ніж рідкісний тривалий відпочинок. Особисті межі допомагають зберігати ресурсність і запобігати вигоранню. Самоспівчуття зміцнює стійкість і допомагає підтримувати контакт із власними потребами та цінностями.

Рекомендована книга: Kristin Neff, Christopher Germer, Brent Clifton. Mindful Self-Compassion for Burnout.

ОСОБИСТИЙ ПЛАН

Карта відновлення

Запитання для себе

Що допомагає мені відновлювати сили?
Які люди допомагають мені відчувати підтримку?
Як я розумію, що наближаюся до виснаження?
Що я можу зробити для себе вже сьогодні?

РОБОТА З РЕСУРСАМИ

Модель BASIC Ph

Коли людина перебуває в умовах хронічного стресу, один канал ресурсування швидко виснажується. Потрібна мультимодальна система — залучення всіх можливих шляхів отримання енергії.

Стабільність під час тривалого стресу — це здатність бути гнучким і черпати силу з усіх шести джерел.

6 каналів ресурсування

Шість способів знайти опору

B · Віра

Цінності, сенси, місія, моральні принципи.

A · Емоції

Усвідомлення, вираження і проживання почуттів.

S · Соціум

Приналежність, спілкування, ролі, команда.

I · Уява

Творчість, метафори, гумор, плани майбутнього.

C · Логіка

Факти, списки, алгоритми, структурування хаосу.

Ph · Тіло

Сон, їжа, рух, ручна праця, тілесна дія.

Активувати ресурс

B · Північна зірка сенсів

Що для мене залишається незмінно важливим? Заради чого я готовий прокидатися завтра? Який маленький крок підтверджує мою цінність сьогодні?

A · Емоційний дренаж

Дати безпечний вихід гніву, суму або сльозам: через подушку, музику, кіно, малювання страху або гніву.

S · Коло підтримки

Створити мікросоціум: регулярний дзвінок, клуб, спільну справу, роль у групі чи родині.

Розширити сплячі канали

I · Проєкт “День Після...”

Уявити один конкретний день після завершення кризових подій: де ви, хто поруч, який перший смак, які деталі цього дня.

C · Інструктаж з виживання

Перетворити розмиту тривогу на конкретні чек-листи: світло, бюджет, завдання на тиждень, алгоритм дій.

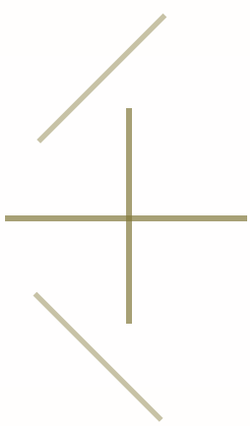
Ph · Тілесні якорі

Сон, контрастний душ, м’язове вивільнення, рух і фізичні правила, які повертають тілу відчуття опори.

Інтерактивна вправа

Моя шестипроменева зірка ресурсів

Намалюйте зірку з 6 променями: Віра, Емоції, Соціум, Уява, Логіка, Тіло. Оцініть кожен канал від 1 до 10 і з’єднайте точки. Якщо зірка викривлена, свідомо підніміть найближчі до центру промені хоча б на 2 бали.



B · A · S · I · C · Ph

ГРУПОВА ДИНАМІКА

Типові процеси в групі

Група рідко рухається прямою лінією. Мовчання, напруга, сльози чи жарти не зупиняють роботу — часто саме через них стає видно, що відбувається між людьми.

Мовчання
Мовчання не означає, що в групі нічого не відбувається. Хтось придивляється до людей, хтось осмислює почуте, а комусь потрібна присутність без слів. Фасилітаторові не варто поспішати заповнювати паузу: іноді саме вона дає групі час відчути безпеку.

Опір
Небажання говорити, жарти, заперечення чи знецінення часто з’являються там, де тема підходить надто близько. Це спосіб утримати безпечну дистанцію. Опір краще помітити й визнати, не тиснучи на людину.

Надмірна активність
Коли хтось займає майже весь простір, за цим нерідко стоять тривога, потреба контролю або страх залишитися зі своїм болем. Фасилітатор м’яко повертає слово групі, не соромлячи активного учасника.

Поради
Бажання порадити зазвичай народжується з турботи, але швидко переводить розмову від досвіду людини до готових рецептів. Корисніше говорити від себе: не «тобі треба», а «зі мною було так».

Конфлікти
Конфлікт не обов’язково руйнує групу. Різний досвід, темп, чутливі теми чи порушені межі можуть викликати напругу. Завдання фасилітатора — допомогти людям назвати, що сталося, і повернути розмову в безпечні рамки.

Сльози
Сльози не потребують негайного пояснення або заспокоєння. У безпечній групі їх можна витримати разом, залишаючи людині право мовчати, говорити чи взяти паузу. Така присутність часто підтримує краще за слова.

Гумор як ресурс
Гумор допомагає послабити напругу і на мить повернути відчуття звичайного життя. Водночас важливо помічати, чи не маскує він біль і чи не знецінює чужий досвід.

Усі ці реакції — частина живої групової роботи. Їх не потрібно «виправляти»; важливіше зрозуміти, що за ними стоїть.

РОЛЬ ФАСИЛІТАТОРА

Тримати простір, не керувати ним

Фасилітатор уважно стежить за темпом і станом групи. Він помічає, коли напруга зростає, повертає структуру, підтримує межі й допомагає учасникам залишатися в контакті з власними почуттями, не втрачаючи відчуття безпеки.

Його роль не в тому, щоб визначати для людей правильні відповіді. Він супроводжує групу як живий процес, тримаючи баланс між глибиною розмови й можливістю витримати її.

Як змінюється група

У добре фасилітованій групі зміни відбуваються поступово: ізоляція поступається контакту, хаос — зрозумілій структурі, а досвід «я залишаюся з цим сам» — відчуттю «ми можемо бути поруч». Біль не зникає, але стає досвідом, який можна назвати, розділити й інтегрувати.

Групі не потрібно бути ідеальною.

Важливо, щоб у ній було досить безпеки для чесної розмови, пауз, незгоди й підтримки. Саме в такому просторі людина може потроху повертати довіру до себе та інших.

Що означає «вийти з ролі жертви»?

Це особисте осмислення досвіду. Воно не претендує на універсальну модель переживання травми.

На тренінгу з роботи з травмою я почула фразу, яка спершу викликала спротив: зцілення починається з визнання своєї постраждалої частини. Я подумала: «Як це — роль жертви?» Мені було важливо не прийняти ці слова як ярлик або пояснення всієї людини.

Згодом я зрозуміла: йдеться не про те, щоб назавжди оселитися в цій ролі. І не про вимогу швидко стати «сильною». Частина, яка пережила травму, справді потребує місця й визнання. Вона не є всім моїм життям, але й не зникає від того, що її соромляться чи замовчують.

Мені допомагає запитання: ким я є поруч із цією частиною? Я можу відчувати біль і водночас залишатися людиною зі стосунками, досвідом, інтересом до життя та правом на спокій. Відповідь у кожного буде своєю.

«Постраждала частина — важлива, але вона не дорівнює всій людині».

Не відмовлятися від себе

Для мене відновлення почалося не з боротьби із собою, а з обережнішого ставлення до того, що сталося. Не потрібно переконувати себе, що досвід уже «позаду», якщо тіло й пам’ять говорять інакше. Можна помічати його вплив, шукати підтримки й водночас повертати у життя те, що дає опору.

Це не прямий рух і не обіцянка, що біль зникне. Іноді достатньо помітити, що сьогодні є трохи більше простору для дихання, розмови або звичайного дня. Навіть маленький вибір може повернути відчуття присутності у власному житті.

Моя внутрішня формула зараз звучить так: я не відмовляюся від частини себе, яка постраждала. Але й не дозволяю цьому досвіду бути єдиною відповіддю на запитання, ким я є.

> Відновлення не стирає минуле. Воно поступово повертає людині право бути більшою за те, що з нею сталося.

НАД ПОРАДНИКОМ ПРАЦЮВАЛИ

Ірина Пікущенко

Сімейна та кризова психологиня, співавторка основного тексту порадника та практичних матеріалів.

Ксенія Тереза Тарнавська

Аналітично орієнтована психологиня, психотерапевтка, співавторка порадника; експертка з адаптації матеріалів до українського контексту

Любов Михайлюк

Консультантка з військової психології, ресурс-орієнтована консультантка (ІРСГП), співавторка порадника; розробка травма-інформованих матеріалів, вправ і методичних рекомендацій для програм психічного здоров'я на рівні громад.

Анастасія Кур'ята

Керівниця розробки порадника, авторка концепції та структури; редакція та дизайн.

Про проєкт

Проєкт KINTSUGI — міжнародна ініціатива, спрямована на розвиток культури взаємопідтримки та підготовку фасилітаторів груп підтримки. Практичний порадник відображає підхід, який було розроблено та пілотовано під час тримодульної навчальної програми KINTSUGI у співпраці партнерських організацій з України, Словаччини та Чехії.

ПАРТНЕРИ ПРОЄКТУ

Благодійний фонд «Дерево мого життя» (Україна)
POPI Slovensko (Словаччина)
Moving Self Institute (Чехія)

ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО ПРОЄКТ

www.kintsugi.tree-of-my-life.org