

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КЛІЄНТІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

*Скнар Оксана,
кандидат психологічних наук, с.н.с. Інституту
соціальної та політичної психології НАПН України,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Підступний напад росії на Україну та війна, що стрімко увірвалася в мирне буття українців, не тільки похитнули усталений спосіб їх життя, порушили його підґрунтя, зруйнували безпекові основи, а спричинили необхідність суттєвих, швидких трансформацій у житті, адаптації до нових умов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду. Важко було навіть уявити, а не те щоб допустити, можливість у ХХІ столітті таких варварських, над-агресивних, над-жорстоких, над-цинічних і нелюдських дій. Українці раптово й неочікувано зустрілися зі стресовим досвідом над-потужної інтенсивності, з великою кількістю невизначеностей і шокуючих загроз, з якими раніше не стикалися, не переживали та на загал не мають навичок опанування. Для арттерапевтів, психотерапевтів, психологів і консультантів, ця ситуація стала великим викликом, як на мене – то подвійним: 1) на особистісному рівні (як громадяни України), 2) на фаховому, що на загал актуалізувало низку етичних професійних питань.

Психологічні проблеми, які виникають на різних етапах війни, мають свою специфіку, і частину досвіду нам ще належить осмислити у майбутньому. Зараз же можемо узагальнити власний досвід роботи з різними верствами населення на початку війни.

Можна виділити такі основні **категорії клієнтів**, що зверталися по допомогу:

- Волонтери (що особисто співпрацюють із ЗСУ, чи що є у складі тих чи інших волонтерських організацій);
- Психологи, що перебували у зоні ведення бойових дій та / або під постійними обстрілами;
- Населення, що перебувало в зоні ведення бойових дій чи в ситуації загрози їх наближення;
- Населення, що вимушено мігрувало до західних регіонів України або за кордон;
- Населення, що опинилось і перебувало за межами країни на момент початку військових дій росії в Україні;
- Військові з ТРО, Нацгвардії та ЗСУ (перенаправляла колегам).

Серед найбільш розповсюджених **запитів** клієнтів на початку війни, та відповідно, **напрямів психологічної роботи**, можна виділити такі:

- Визнання реальності війни;
- Намагання досягнути, осмислити, «освоїти» цю нову реальність;
- Вибір, прийняття рішень (їхати – залишатись, тощо);

- Сильний стрес, шоківі реакції та опанування своїми реакціями, управління ними; панічні атаки;
- Незрозумілі стани, нетипові тілесні реакції й вияви у поведінці; «заторможеність» чи «неприкаяність» та ін..;
- Втрата життєвих орієнтирів;
- Засоби саморегуляції. Методи регулювання емоційними станами, тілесними реакціями, тощо;
- Порухення відчуття базової безпеки;
- Провина різного роду: за те, що роблю, допомагаю недостатньо / що є за межами ситуації військових дій / що перебуваю за кордоном / що «кинула» свою країну, дім, людей, тощо / що слабка, налякана, недостатньо смілива і т.д.;
- Страх: страх смерті (своїї та рідних), страх щодо можливих втрат; страх перед невизначеністю; страх і негативні сценарії майбутнього; страх зубожіння, та ін..

Оскільки, як я відзначила вище, ми стикнулися з новим досвідом потужної інтенсивності з великою кількістю невизначеностей на «вході», в який ми, до того ж, самі були включені, це, з одного боку, полегшувало роботу (бо давало розуміння «зсередини» цього досвіду), а з іншого – ускладнювало через особисте залучення до ситуації.

Великими штрихами окреслимо ключові питання, що потребували термінового переосмислення і ціннісного «вирішення». Ми шукали і віднаходили відповіді для себе часто інтуїтивно, інколи «навпомацки», в самому процесі психологічного супроводу клієнтів, спираючись на свої попередні напрацювання. Тож хочу поділитися власним досвідом, ідеями, висновками, застереженнями і відкрити простір до спільного обговорення.

Кордони взаємодії у площині терапевт – клієнт.

- Більш гнучкі кордони взаємодії: знаходження балансу між підтриманням дистанції та її зменшенням, мірою емоційної включеності, вияву підтримки і турботи.
- Перерозподіл свого часу, уваги та сил, з огляду на кілька моментів: власний стан (щоденний моніторинг), підтримка певного кола близьких і рідних (щоденна перекличка «Як ти?»); створення і підтримання зв'язку зі своїм «кланом» однодумців і підтримки; актуальна ситуація в країні; здатність бути опорою для клієнтів.
- Усвідомлення своїх можливостей і обмежень як фахівця: Що я можу, а що ні? В якому форматі готова працювати? З якою категорією клієнтів? З якими запитами готова працювати, а з якими – ні?, Які форми волонтерського залучення обираю як прийнятні? Баланс між волонтерством і турботою про себе, тощо.
- Знайти «своє місце»: де і з ким буду ефективною і максимально корисною, без шкоди собі та іншим.
- Діяти із позиції Дорослого і Фахівця, а не Рятувальника чи Жертви.

Продуктивні ідеї, на які ми спиралися при психологічному супроводі клієнтів під час війни:

- В ситуації гострого стресу бути дбайливим і поблажливим до себе: мінімум інтелектуального, психічного та фізичного навантаження, акцент на виживання; нормалізація.

- Дихання, центрування, заземлення – основні теми роботи та інструменти стабілізації, зв'язку з реальністю, контакту з собою.

- Дихання – починаємо з видиху, особливо в ситуації гострого стресу; або з акцентом на видих (довгий видих, короткий вдих). Надто глибоке, інтенсивне дихання підсилює фізіологічні реакції, тоді як завданням є – їх зниження, щоб людина могла з ними впоратись.
- Заземлення, центрування. Найпростіші практики. На мою думку – краще, якщо при цьому задіяне тіло (особливо для тих клієнтів, хто вже мав досвід тілесно-орієнтованої роботи). Баланс між тим, щоб залучати тілесні практики і при цьому не заглиблюватись в них занадто глибоко / сильно / довго.

- Стабілізація. Протокол Шапіро «4 стихії» (А. Gershanoff, 2022).

- Ресурс та ресурсні стани. Важливо їх знаходити і відновлювати. Дає сили та опору. При цьому продуктивно говорити мовою основних ресурсних каналів клієнта та шукати серед них. Для цього можна використовувати, наприклад, відому модель Mooli Lahad BASIC PH (ідея А. Gershanoff, 2022).

- Відновлення зв'язку клієнта зі своєю Силою і Голосом як здатністю промовляти, говорити, виявляти, артикулювати, заявляти (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

- Відповідальний Дорослий замість жертви обставин. Дає можливість перейти із пасивної, об'єктної ролі – в активну, суб'єкту.

- Кордони. Відповідальність – у широкому сенсі: за своє життя, власний вибір, свої рішення, власні емоційні стани та управління ними. Акцент на відповідальності за себе замість оцінки, засудження дій інших. Окремо – відповідальність за те, що транслюю у навколишній соціальний простір (які емоції, настрої, ідеї, прогнози, які тексти продукую чи поширюю, наприклад, у соціальних мережах) та за усвідомлення наслідків своїх дій (прогнозування їх впливу на інших) і взяття відповідальності за них (ідея Н. Хлопоніної). Тобто стабілізую – чи розхитую? Які наслідки це має чи матиме?

- Відновлення неперервностей життя.

Підсумовуючи, можемо зробити висновок про те, що терапія комплексної травми війни на загал кореспондує, гарно «лягає» на основні принципи роботи з травмою розвитку, за якими основний цілющий ефект досягається за рахунок встановлення цілющих взаємин, відносин між терапевтом і клієнтом з визнанням терапевтом поваги до клієнта і підтвердженням його (її) гідності, через практикування клієнтом контактування із собою, своїм центром, з поступовим передаванням йому відповідальності за своє життя, і поступовим опануванням більш ресурсними станами через тілесні переживання – і до переосмислення, інтеграції минулого досвіду (зроблено після навчального семінару Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

Застереження, або на що варто зважати арттерапевтам, психотерапевтам, психологам чи консультантам при роботі з людьми, що стикнулися з реальністю війни.

- Не варто працювати з методиками на кшталт «Безпечне місце» до тих пір, поки людина в реалі не опиниться у фізичній безпеці. Допоки безпеки немає, або вона відносна – можна працювати із пошуку форм і можливостей підсилення фізичної безпеки клієнта.

- Поки людина не опиниться у фізичній безпеці, працюємо над стабілізацією і встановленням контакту з нею, поступовою вибудовою довіри і не опрацьовуємо глибоко власне травматичний досвід (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

- Дуже обережно працювати (а то й уникати) зі звуком з особами, що мали досвід перебування під обстрілами різного роду та інтенсивності.

- Уникати вправ, методик, метафор, що у тій чи іншій модальності можуть спровокувати у клієнта асоціації з пережитими подіями (війна, військові, обстріли, окупація, втрата дому, літаки, тощо).

- Навіть апробовані і перевірені в мирних умовах методики в реаліях війни можуть викликати асоціації, що здатні несподівано піднімати травмівний матеріал (поміркуйте, приміром, щодо відомої методики «Людина під дощем» та ін..).

- Терапевт має чітко усвідомлювати свою фахову відповідальність.