

Н. Е. Мілорадова,
професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
доктор психологічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

«ЖИТТЯ ПІСЛЯ ВІЙНИ» – ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ (ТЕХНІКА «ЖИТІЙНА ІКОНА»)

Життя українців в мить 24 лютого 2022 року розділилося на до та після... Багато людей одночасно зіткнулися з безпорадністю та розгубленістю, втратою контролю й відчуттям постійної небезпеки. Паніка, відчай, зневіра та всепоглинаючих жах від усвідомлення того що трапилось. Війна торкнулася всіх сфер життя людини, змінила його та змусила знайти й опрацювати нові стратегії життє- та здоров'язбереження. Одним з наслідків цієї події є кардинальний перегляд та трансформація системи ставлення людей до себе, оточуючих, роботи, відпочинку, подорожей та ін. Зазнають змін та переосмислення й ціннісні орієнтації особистості.

Однією з умов виживання та мінімізації наслідків травматичних подій є оволодіння особистістю практичними навичками надання першої психологічної допомоги (ППД). Зараз можна знайти багато інформації щодо застосування різноманітних протоколів проведення ППД та мінімізації наслідків пережитих травматичних подій. Але все частіше постають питання, що стосуються відновлення особистісних ресурсів, необхідних людині на життя після війни. Як розпочати жити заново та як повернутися до життя після важких подій – важливі питання, що виникають під час міркування про особисте майбутнє.

Відновлення особистісних ресурсів є невід'ємною складовою здоров'язберігаючих технологій й життєстійкості особистості та основою успішної реінтеграції до мирного життя.

Одним з головних завдань особистісної реінтеграції є повернення собі стану безпеки та контролю в ситуації тут та зараз.

До перших кроків на шляху відновлення ресурсів ми відносимо:

- визначення зони контролю тут і зараз. Проведення ревізії того, що ми можемо контролювати у навколишньому світі біля себе. Це можуть бути дуже прості речі, але саме вони сприятимуть стабілізації та відновленню;

- планування короточасних речей, наприклад, поточний день, вихідні, вечір, похід до крамниці, меню та ін. Техніка «Кайдзэн» – техніка маленьких кроків досягнення великих цілей;

- аналіз виконаного та його візуалізація (на листі паперу у списку необхідно відзначати те, що вже зроблено, це активізує нейронні зв'язки та сприяє полегшенню процесів планування);

- після опанування стресу проведення ревізії планів, що були до війни, які з них можуть бути актуальними зараз, а які вже ні;

- здійснення аналізу різних сфер особистого життя, наприклад виконуючи техніку «Колесо життєвого балансу» та формулювання мети в кожній з цих сфер. Це допоможе стабілізуватися та дозволить рухатися далі набагато впевненіше;

- проведення ревізії особистісних цінностей: які актуальні, які стали несуттєвими. Відштовхуючись від цього, спробувати скласти оновлений життєвий план.

Після багатьох місяців та днів переживання травматичних подій, на тлі сприйняття негативної інформації, події особистого життя нівелюються та сприймаються менш значущими. Їх цінність змінюється, людина перестає розуміти з чого почати та від чого відштовхнутися. Втрата опори, постановка життя на паузу знижують можливість самоздійснення особистості. Повернення віри у свої можливості та усвідомлення особистісних досягнень може стати стартом для побудови або оновлення життєвого плану. Пошук ресурсів в своїй особистій життєвій історії та усвідомлення цінності кожної події сприятиме формуванню шляхів реінтеграції до мирного життя.

Надаємо приклад ресурсної техніки «Житийна ікона» із застосуванням метафоричних асоціативних карт, яка спрямована на актуалізацію цінностей особистого життя. Активізація особистісних ресурсів здійснюється за допомогою карт

портретних колод (Персона, Персоніта, Портрети, Емоційні портрети, Особи та ін.) та ресурсних колод (Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ессо та ін.).

Перший етап техніки: психолог пропонує обрати з портретної колоди карту, яку буде символізувати його тут і зараз та покласти її в центр білого листа паперу розміру не менше А-4.

Другий етап: психолог пропонує подумати про своє життя, пригадати та написати у хронологічному порядку на окремому листі максимальну кількість позитивні подій, починаючи з дитинства.

Третій етап: робота з картами ресурсних колод. Психолог пропонує обрати на кожну подію карту, що буде її символізувати та зробити невеличкі пояснюючі коментарі до них.

Четвертий етап: клієнт розміщує карти-символи позитивних подій зліва направо у хронологічному порядку біля центральної карти (образу себе) на листі паперу.

П'ятий етап це обговорення тобто «читання» життійної ікони. Читання сюжетів, що знаходяться навколо центральної карти-портрету, починається з лівого верхнього кута (перша подія), продовжується по верхньому полю та закінчується у правому куту нижнього поля (сучасні події).

Осмислення особистого життя, послідовне проговорення життєвих історій та поєднання окремих подій в послідовність сприяє розгортанню та осмисленню особистого життя під кутом набуття досвіду та розуміння цінності кожної миті. Базуючись на умовах створення атмосфери довіри та безпеки, МАК сприяють відкриттю доступу клієнта до особистісного ресурсного потенціалу.