

ВПЛИВ ПРОГРАМИ «ПОДОРОЖ ДО СВОБОДИ» НА АДАПТАЦІЮ ДО УМОВ ВІЙНИ

Жук Галина Миколаївна

студентка спеціальності «Практична психологія»
Одеського національного економічного університету

Бабчук Микита Ігорович

кандидат психологічних наук,
викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID: 0000-0001-8725-799X

В статті розглядається проблема адаптації груп підтримки до умов війни та вимушеного переселення. Автор зазначає, що в м. Одеса протягом п'ятнадцяти років проводяться групи підтримки за програмою "Подорож до свободи", але зміна впливових чинників, таких як війна та переселення, вимагає модифікації форми проведення груп для підвищення їх ефективності.

Групи підтримки визначаються як керовані фахівцем добровільні об'єднання людей зі схожими проблемами чи кризовими життєвими обставинами, що зустрічаються протягом тривалого часу з метою надання взаємної допомоги та підтримки, обміну інформацією й ресурсами, які можуть бути корисними для вирішення їхніх проблем. В умовах війни особливо актуальними стають групи для вимушених переселенців, учасників бойових дій та людей, що пережили психологічні травми.

Війна руйнує соціальні зв'язки, призводить до втрат близьких, переживання постійного страху та психологічних травм. Це ускладнює підтримку стосунків та формування нових соціальних контактів, що посилює соціальну ізоляцію та негативно впливає на психологічний стан постраждалих. Групи підтримки виступають важливим ресурсом для подолання цих труднощів, надаючи простір для обміну досвідом, емоційної підтримки та прийняття.

Автор виділяє чотири типи груп підтримки з терапевтичною орієнтацією: для контролю проблемної поведінки, опрацювання спільних стресових ситуацій, відстоювання прав дискримінованих меншин та загальної самоактуалізації. В контексті війни особливового значення набувають групи, що фокусуються на кризових ситуаціях, таких як переживання бойового досвіду, втрати, вимушене переселення.

Модифікація форми роботи груп підтримки в умовах війни спрямована на підвищення їх ефективності у наданні допомоги постраждалим. Вони допомагають учасникам навчитися говорити про свої труднощі, прийняти реальність проблем, знайти внутрішні та зовнішні ресурси для їх вирішення. Групи пропонують психологічний комфорт, підтримку та сприяють прийняттю себе, що є особливо важливим для людей, які переживають кризу та втрату соціальних зв'язків.

Автор підкреслює важливість груп підтримки як ресурсу для подолання психологічних наслідків війни та адаптації до нових умов. Через обмін досвідом, емоційну підтримку та фасилітацію фахівця вони сприяють відновленню та посиленню життєстійкості людей, що опинилися у кризових обставинах. Гнучка адаптація форми роботи груп до актуальних потреб постраждалих від війни є запорукою їх ефективності у наданні допомоги.

Ключові слова: групи підтримки, групи взаємодопомоги, фасилітація, соціальні зв'язки, адаптація.

Zhuk H. M., Babchuk M. I. INFLUENCE OF THE JOURNEY TO FREEDOM PROGRAM ON ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF WAR

The article addresses the problem of adapting support groups to the conditions of war and forced displacement. The author notes that support groups under the "Journey to Freedom" program have been held in Odesa for fifteen years, but changes in influential factors such as war and displacement require modifying the form of group sessions to increase their effectiveness.

Support groups are defined as voluntary associations of people with similar problems or crisis life circumstances, led by a specialist, who meet over an extended period to provide mutual assistance and support, exchange information and resources that can be useful for solving their problems. In wartime conditions, groups for forced migrants, combatants, and people who have experienced psychological trauma become especially relevant.

War destroys social ties, leads to the loss of loved ones, experiences of constant fear, and psychological trauma. This complicates maintaining relationships and forming new social contacts, which exacerbates social isolation and negatively affects the psychological state of the victims. Support groups serve as an important resource for overcoming these difficulties by providing a space for sharing experiences, emotional support, and acceptance.

The author identifies four types of support groups with a therapeutic orientation: for controlling problematic behavior, dealing with common stressful situations, defending the rights of discriminated minorities, and general self-actualization. In the context of war, groups that focus on crisis situations, such as experiencing combat, loss, and forced displacement, gain particular importance.

Modifying the work format of support groups in wartime conditions is aimed at increasing their effectiveness in providing assistance to victims. They help participants learn to talk about their difficulties, accept the reality of problems, and find internal and external resources to solve them. Groups offer psychological comfort, support, and promote self-acceptance, which is especially important for people experiencing crisis and loss of social ties.

The author emphasizes the importance of support groups as a resource for overcoming the psychological consequences of war and adapting to new conditions. Through the exchange of experiences, emotional support, and facilitation by a specialist, they contribute to the restoration and strengthening of the resilience of people who find themselves in crisis circumstances. Flexible adaptation of the work format of groups to the actual needs of war victims is the key to their effectiveness in providing assistance.

Key words: support groups, mutual aid groups, facilitation, social connections, adaptation.

Вступ. У стресових ситуаціях суттєво посилюється потреба в прийнятті, яку називають афіліативною. Афіліація (англ. to affiliate лат. affigere – приєднувати) – емоційний зв'язок людини з іншими людьми, який характеризується взаємним сприйняттям і прихильністю. У європейських мовах слово «А.» етимологічно походить від лат. ad – як + fillis – син., тобто буквально означає прийняття як сина, усиновлення. У цьому значенні термін вживається в різних галузях. Напр. в економічних науках під афіліацією розуміють поглинання великою компанією більш дрібної, тобто прийняття останньої материнською структурою як дочірньої (чи синівської). У сучасній психології афіліацію визначають як потребу людини у встановленні, збереженні та зміцненні добрих стосунків з іншими людьми. Особа, яка має високий рівень сформованості відповідної потреби, не лише постійно прагне спілкуватися з іншими людьми, а й відчуває від цього емоційне задоволення, вона бачить саме в людських стосунках один із головних сенсів життя [1].

Якщо немає можливості задовольнити цю потребу, людина почувається ізольованою й самотньою, що додатково погіршує її здатність справлятися з наслідками стресу. Зміст афіліації полягає у такому спілкуванні й підтримці, які приносять задоволення і збагачують усіх учасників діалогу. Потреба об'єднання в групи з'являється, коли розрізаних ресурсів явно не вистачає для подолання наслідків переживання ситуації, вплив якої перевищує можливості однієї людини.

Війна суттєво впливає на формування задоволення афіліативної потреби. Соціальна ізоляція є поширеним явищем, оскільки війна руйнує соціальні мережі та спільноти через загибель людей, примусове переселення, втрату зв'язку з близькими. Постійний страх за своє життя та життя близьких, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) знижують здатність людини до встановлення і підтримки соціальних зв'язків. Люди втрачають довіру до інших, особливо якщо вони пережили зраду або насильство, що ускладнює формування нових соціальних зв'язків та підтримку існуючих.

Війна змінює соціальні ролі, коли люди вимушені брати на себе нові обов'язки, наприклад, захисника або біженця, що впливає на їхню здатність підтримувати попередні соціальні зв'язки. Переселення в інші регіони чи країни створює культурні та мовні бар'єри, які ускладнюють інтеграцію в нові спільноти.

Вищевказані наслідкові фактори призводять до зниження рівня задоволення афіліативної потреби, люди почуваються менш задоволеними через відсутність підтримуючих соціальних зв'язків. Недостатнє задоволення афіліативної потреби підвищує рівень тривожності та депресії, знижуючи загальну якість життя, оскільки людина втрачає джерела емоційної підтримки та радості. Таким чином, війна значно ускладнює задоволення афіліативної потреби, хоча й створює нові форми соціальної взаємодії та підтримки, наприклад, через волонтерські організації, що допомагають постраждалим від конфлікту.

На протязі п'ятнадцяти років в м. Одеса проводяться групи підтримки за програмою «Подорож до свободи». Але зміна впливових чинників таких як війна, переселення має вплив на форму проведення груп для підвищення їх ефективності. Потреба об'єднання в групи з'являється, коли розрізаних ресурсів явно не вистачає для подолання наслідків переживання ситуації, вплив якої перевищує можливості однієї людини. Що ж таке групи підтримки, взаємодопомоги, самодопомоги? В чому різниця між цими видами груп? Як група допомагає вирішувати особисті проблеми, як сприяє досягненню цілей? І, якщо це справді допомагає, то як скористатися цим ресурсом: створити групу, підтримувати її діяльність чи знайти і стати її членом?

Група – обмежена в розмірах спільнота людей, що об'єднуються з певною метою на основі схожих ознак (професії, характеру діяльності, соціальної належності, уподобань, структури, рівня розвитку, віку, статі тощо). В групі складаються певні норми поведінки, цілі, виникає відчуття цілісності, єдності з іншими членами групи.

Групи підтримки – керовані фахівцем добровільні об'єднання людей зі схожими проблемами чи кризовими життєвими обставинами, що зустрічаються протягом тривалого часу з метою надання взаємної допомоги та підтримки, обміну інформацією й ресурсами, які можуть бути корисними для вирішення їхніх проблем [2].

Групи підтримки та взаємодопомоги діють за правилом субсидіарності (*від лат. subsidium – допомога; англ. subsidiarity*), суть якого полягає в тому, що людині, котра не може подолати проблему самостійно, спочатку повинні допомагати родина, сусіди, група взаємодопомоги, незалежні добровільні організації, громада, і лише потім мусять підключатися державні органи. Згідно з цим правилом, ухвалює рішення той, хто відповідатиме за їхні наслідки.

Групи підтримки більше рекомендовані для людей, що переживають кризовий стан. Тут вони можуть навчитися говорити про власні труднощі, обговорювати свої почуття й переживання і, як результат, не тільки прийняти наявність у себе проблеми – у питаннях адаптації чи наявності залежності, захворювання або складної життєвої ситуації, а й переформулювати проблему в низку завдань, знайти, за допомогою професіонала і групи, внутрішні та зовнішні ресурси для їхнього вирішення. Групи підтримки є чудовим місцем для пошуку психологічного комфорту, заохочення та прийняття себе іншими.

Л. Леві виділив чотири типи груп підтримки з терапевтичною орієнтацією.

Групи I типу займаються переважно контролем або реорганізацією поведінки. Прикладами таких груп є Анонімні Алкоголіки (АА) та Анонімні Наркомани (АН), Анонімні азартні гравці й Анонімні батьки.

Членів груп II типу об'єднують спільні стресові ситуації. Ці групи можуть фокусуватися на таких кризових ситуаціях, як звалтування, вбивство ким-небудь дитини, виживання після суїцидальної спроби, перебування в полоні, вимушене переселення, участь у бойових діях, переживання надзвичайних ситуацій, травма втрати тощо. Ці групи займаються так званими перехідними періодами життя або переходом до нормального стану, прагнуть скоріше до опанування станами та поведінкою, ніж до зміни статусу своїх членів.

У роботі груп III типу беруть участь люди, які відчувають дискримінацію у зв'язку з їхньою статтю, расовою чи класовою належністю тощо. Сюди теж можна віднести і групи учасників АТО, що об'єднуються для відстоювання своїх прав та надання одне одному підтримки в період соціальної реадaptaції.

Групи IV типу не мають визначеної загальної проблеми, їхні учасники прагнуть до загальної самоактуалізації та підвищення особистої ефективності.

Підтримка в групі (як і взаємодопомога) може містити: обмін інформацією про те, як можна собі зарадити у складних ситуаціях; відчуття, що людина не самотня зі своїми проблемами і може розраховувати на підтримку; взаємну фінансову підтримку, якщо є така необхідність (це можливо у виняткових випадках). Основне завдання – навчитися жити комфортно для себе й для оточення).

Групи підтримки ефективні в ситуації, коли в учасників ще немає достатніх внутрішніх ресурсів для функціонування в режимі груп взаємодопомоги (самопомоги). Іноді соціальні працівники чи інші фахівці, що супроводжують людей, мають докласти суттєвих зусиль для того, щоб з об'єднання людей із добрими намірами група перетворилася на ефективний метод практики з надання одне одному підтримки.

Автор програми Скотт Реал. Довгий час він працював у центрах YMCA Green Hills у Нешвіллі, штат Теннессі. Протягом кількох років Скотт бачив, що люди приїжджають до YMCA для занять фітнесом, намагаючись внести фізичні зміни у своє життя, але це не працює повною мірою, якщо не приділяти уваги для роботи у сферах ментальності, психології та духовності. 1994 року Скотт почав проводити групи «12 КРОКІВ» YMCA. Ці групи були неймовірно успішними, і приблизно 2000 року Скотт виграв YMCA Американської премії Армстронга за свою роботу. З успіхом груп «12 КРОКІВ» Скотт побачив необхідність того, щоб цей тип розвитку та відновлення був постійною частиною в центрах YMCA, і в 2000 році були сформовані підрозділи «Відновлення» в YMCA Середнього Теннессі [3].

2005 року видавець Томас Нельсон звернувся до Скотта з проханням написати свою власну серію книг. Через рік «Подорож до свободи» була опублікована як перша з п'яти книг серії «Подорож». Ця книга стала наріжним каменем для невеликих груп «Відновлення». У 2007 році були опубліковані інші чотири книги: «Подорож до життя зі змістом» – свобода від низької самооцінки, «Подорож до сміливого життя» – свобода від страху, «Подорож до здорового способу життя» – свобода від негативного погляду на своє тіло і проблем з харчуванням, «Подорож до нового початку після втрати» – свобода від болю та розчарування.

У зв'язку з дедалі більшою популярністю серії «Подорож» на національному та міжнародному рівні та супутнім їй процесом для невеликих груп, у 2015 році було створено некомерційну організацію, зосередивши зусилля на підготовці партнерів для запуску цієї навчальної програми. Таким чином, не сьогодні це організація “RESTORE SMALL GROUPS”, яка і розвиває роботу в малих групах за програмами «Подорож»!

За майже 20 років роботи “Restore” програма «Подорож до свободи» успішно застосовується в центрах YMCA, адаптовано проходить у в'язницях США та Беліз (невелика країна в лат. Америці) та в'язницях Англії, що розвивається в Україні.

Програма «Подорож до свободи» має на меті допомогти у здійсненні змін. Є такий вислів: «Наскільки я можу поважати себе, якщо я навіть не знаю, чого я насправді хочу?». Щоб зрозуміти, якого життя прагнути, у програмі використовується аналіз. Це непросте завдання – тут нам потрібен провідник і спосіб, щоб визначити сфери, які потребують змін. Це і є метою програми та книги «Подорожі до свободи». Книга дає відповіді на питання, чому життя не пішло за планом. Дає певні підказки, але щоб отримати якнайбільше з цього дослідження, необхідно проаналізувати самого себе.

Доктор Джеймс Прочаска [2] вважає, що існує шість чітких етапів змін: попередні міркування, намір, підготовка, дії, утримання та завершення. Протягом проходження програми зосередження на перших трьох етапах – попередніх міркуваннях, намірах та підготовці. Лише 20 % людей із проблемами готові до змін, але понад 90 % програм зміни поведінки спрямовані саме на ці 20 % людей, які вже готові рухатися вперед. Тому ця програма спрямована на те, як зважитися на зміни.

Програма «Подорож до свободи» розрахована на проходження її протягом 36 днів. Цілі програми у плануванні того, як змінитись, коли змінитись, і де необхідні зміни, а наприкінці 36 дня учасник групи вирішує, продовжувати та писати «План дій» для свого нового життя або залишити його таким, як є – вибір за ним.

Формат зустрічей – групи взаємодопомоги. Функціонування груп взаємодопомоги базується на основі участі їхніх членів у вирішенні проблем, обміну знаннями й досвідом та самостійно визначеної відповідальності, зацікавленості й бажання змінити щось у власній ситуації та обмінятися своїм досвідом із людьми, в яких є подібні проблеми.

Від інших форм громадської активності групи взаємодопомоги відрізняються тим, що її завдання спрямовані, насамперед, на власних членів, а не на когось зі сторони. Група взаємодопомоги здатна як сприяти у вирішенні проблеми (поради, втішання, обговорення приватних питань тощо), так і давати відчуття того, що тебе люблять, цінують, ти потрібен комусь.

Основні цільові завдання групи взаємодопомоги: реагування та обговорення минулого травматичного досвіду та можливого майбутнього; мінімізація негативного сприйняття себе («це трапилося не лише зі мною»); пошук засобів для подолання кризових ситуацій (як психологічного, так і організаційного характеру); формування групової згуртованості, збереження соціальної ідентичності; надання комплексної соціально-психологічної підтримки).

Так само як і в групах «12 кроків» застосовуються правила групи та «коло почуттів».

У програмі не пропонується говорити про весь спектр почуттів. Пропонується конкретний список, і він здається дивним на перший погляд. Це так звані «не добрі почуття» чи «заборонені». Ось вони: біль, гнів, самотність, страх, сором, вина, радість. Напевно, тільки радість є прийнятною і виділяється із загального списку. Якщо в цьому списку немає вашого почуття, то пропонується назвати до якого з них ближче. Це хочеться для того, щоб дати зрозуміти, що немає почуттів хороших або поганих. Потрібно просто зрозуміти що сигналізують ці почуття і чи правильно ми робимо керуючись ними. У процесі проходження програми та теми почуттів пропонується наступна таблиця почуттів.

У конкретному випадку зустрічі проводить фасилітатор, який має певний досвід проведення груп та досвід проходження програми «Подорож до свободи». Зустрічі групи проходять один раз на тиждень, але є щоденне читання матеріалу, опрацювання питань та завдань. Самостійно чи разом із «спонсором». Під час зустрічей групи є можливість поділитись своїм досвідом, роздумами та почути досвід інших учасників.

На цьому фундаменті психологічної теорії та практики базуються прийоми, які можуть допомогти фасилітаторам підтримувати важливий баланс між застосуванням методів і розумінням динаміки поведінки людей, яку ми визначаємо як процес. Напевно, найкраще буде почати з себе – з власної особистості та з того, як вона впливає на фасилітацію, яку ми проводимо [5]. Немає жодного дослідження, яке засвідчило б, що якийсь певний тип особистості є кращим для фасилітатора, ніж решта типів. Водночас очевидно, що група здатна віддзеркалювати особистість фасилітатора або реагувати на його поведінку. Іншими словами, перефразовуючи аксіому з квантової фізики: «Спостерігач змінює об'єкт спостереження», можемо сказати, що фасилітатор має потенційну здатність змінювати фасилітоване.

Щоб ці зміни були позитивними й конструктивними, фасилітатори мають знати власну особистість і особистості членів групи. Обравши собі для спільної роботи помічника з іншим типом особистості, можна сформувати більш привабливу та збалансовану команду фасилітаторів. Свідома демонстрація тепла, емпатичного розуміння та щирості надзвичайно полегшує роботу фасилітатора й забезпечує успішніші результати. Група стає активнішою, відкритішою, а її учасники, відчуваючи, що про них піклуються, переходять до стадії виконання швидше, ніж з фасилітатором, який не проявляє цих рис.

Програма розбита на 6 великих тем, які пропонують щоденне читання та роботу над завданнями. На першій зустрічі знайомство групи, ознайомлення зі структурою та вказівками на наступні 7 тижнів, а також – очікуваннями учасників. Далі йде сесія «Почни свою подорож до свободи», учасники дізнаються, що зміни у житті починаються тоді, коли вони усвідомлюють, що зміни можливі.

Приховані в'язниці: проблеми, які керують моїм життям: Розглядається вплив страхів, невпевненості та негативних думок на життя. Обговорюється, чому людина «тоне» у запереченні та заперечує інших у своїх проблемах, як створюється схема відповіді на негативні думки та страхи. Метою цього тижня є викорінення негативних, руйнівних думок, які увійшли до щоденних звичок та перехід зі стану занепокоєння до станом спокою. Створення змін: внаслідок сесії учасники вивчають принципи змін. Перший принцип – неможливо одужати самому. Нам потрібні інші люди, які допоможуть нам у цьому процесі. Другий принцип – нам потрібне відчуття «спільності», яке нам дає група. Суспільство допомагає людині вийти з ізоляції та отримати необхідне заохочення, підтримку та підзвітність, важливі для змін. Наприкінці сесії учасники зрозуміють, як відпустити проблеми, які контролюють життя, і довго не давали їм жити так, як вони завжди хотіли. Відновлена надія: В результаті цієї сесії учасники зрозуміють, що вони створили собі «несправжнє я» під дією сорому та провини. Вони дізнаються, чому вони його створили і як це заважає у процесі змін. Мета – навчитися бути справжнім, діяти від довіри власним бажанням. Побороти перешкоди: на цій сесії учасники навчаються долати перешкоди та закінчувати свій процес змін, усвідомлюючи роль вольового підкріплення. Вони будуть дивитися на свої тілесні, розумові та духовні цілі та розуміти, що для того, щоб досягти цілей, потрібно прогресувати, а не бути ідеальним. Стань сильним: ця сесія полягає в тому, щоб показати учасникам, як зробити просування у змінах, склавши особистий план дій. Прогрес у їхньому плані дій буде залежати від того, чи вони виконуватимуть свою частину роботи. Це вимагатиме від учасників рішучості продовжувати процес, оскільки одужання переважно починається з двох кроків уперед та одного назад. Ми хочемо заохотити їх залишити минуле позаду і крокувати назустріч змінам. Залишайтеся на вірному шляху, тому що зміни можливі – вони просто за рогом. Написання особистого плану змін. Це найважливіша зустріч у програмі «Подорож до свободи». Особисте рішення слідувати за планом змін.

За всієї розмаїтості форм і діяльності груп взаємодопомоги вони, як і інші суспільні об'єднання, потребують підтримки, а саме: попередньої роботи й ініціативи членів громадських організацій, працівників соціальних служб або системи охорони здоров'я, що усвідомлюють необхідність створення груп для ефективного вирішення проблем, пов'язаних із конкретним досвідом/ситуацією; практичної й адміністративної допомоги (наприклад, приміщення для зустрічей, телефонна лінія, оргтехніка); встановлення контактів і координації діяльності груп з іншими суспільними і державними структурами; доступу до представників законодавчої і виконавчої влади; реклами й маркетингу; доступу до фінансування [2].

Іноді, на початкових етапах організації, групи можуть потребувати формування навичок ведення групи (надання інформації і консультування), доступу до бази даних, доступності довідників груп (для підвищення членства і популярності в суспільстві); допомоги в реєстрації групи, що побажала стати благодійною або сервісною організацією.

Взаємодопомога і професійна психотерапія.

Стосунки між членами груп взаємодопомоги і професіоналами, що працюють як приватні особи або в державних установах, варіюють від тісної співпраці до антагонізму. Для деяких груп незалежність від авторитету, методів і фінансування професіоналів є справою принципу.

Але навіть затяті адепти незалежності груп взаємодопомоги все більше визнають важливість того, як саме професіонали створюють, консультують і легітимізують діяльність груп взаємодопомоги. За даними проведених у США досліджень, близько третини груп взаємодопомоги були засновані щонайменше за сприяння професійних помічників.

Професіонали та непрофесіонали тісно взаємодіють між собою в процесі діяльності багатьох груп, що стосуються фізичного та психічного здоров'я: такі групи, залежно від їхньої специфіки, отримують істотну підтримку з боку психологів, спеціально навчених соціальних працівників, психотерапевтів та психіатрів.

Висновки. Хоча група взаємодопомоги і сприяє процесу зцілення, бо зцілення може прийти з безлічі різних джерел, вона не є психотерапевтичною. Наявність у групі осіб із травматичним досвідом є показанням для залучення до роботи психотерапевта і зміни формату – з групи взаємодопомоги на групу підтримки чи психотерапевтичну групу. Однак на етапі залучення та за певних умов такої можливості може і не бути, а люди однак потребуватимуть розуміння і підтримки, які можна отримати, створивши чи ввійшовши до вже діючих груп взаємодопомоги.

Для існування такої групи досить трьох людей, які вирішили створити команду. Бажано, щоб чисельність групи не перевищувала п'ятнадцяти осіб. Що менша група, то більше в ній місця для кожної людини. Групи «Подорож до свободи» показали найкращу ефективність за чисельності 8–10 учасників, включаючи фасилітарорів.

Групи взаємодопомоги виконують ту саму функцію, що й друзі. Саме тому має бути атмосфера довіри, щоб люди не соромилися висловлюватися і робили це так само неформально, як із найкращими друзями. Найважливіше, що в людей з'являється місце, де вони можуть зняти з себе неймовірний тиск

(тягар), що його постійно відчують. Місце, де вони розуміють: те, що вони відчують і як поведуться, пов'язане з несправедливістю, від якої постраждали.

Необхідною умовою функціонування групи є безпечний простір. Іноді розповіді жахають, говорити боляче, але, як не парадоксально, виникає відчуття, немов уперше можна говорити правду вільно. Це зближує людей, і члени групи потихеньку самі себе лікують.

Люди, які намагаються відновитися після жахливого, нелюдського ставлення, реагують інакше: спогади можуть довести їх до відчаю або самогубства, якщо почати розмову раніше, ніж для того буде відповідний час. Під час війни навіть цивільне населення, що живе на території збройного конфлікту, зазнає агресії і не може захистити себе від екстремальних ситуацій.

Тому варто в групі говорити не стільки про події, як про почуття від пережитого. Кожен вносить свій внесок у цей процес, просто вислуховуючи зі співчуттям та заохоченням людину, яка ділиться своїм болем.

Література:

1. Фармацевтична енциклопедія / голова ред. ради та автор передмови В.П. Черних. Нац. фармац. ун-т України. 2-ге вид., переробл. і доповн. Київ : МОРІОН, 2010. 1632 с.
2. Гриценко Л. І. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 2. 2008. С. 117–177.
3. Scott Riall. Journey to freedom. Xulon Press, USA, 2018, 2 Edition. ISBN 9781498495882
4. By Prochaska, James O., Norcross, John C. Stages of change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. Vol 38 (4). Win 2001. P. 443–448.
5. Sandy Schuman. The IAF Handbook of Group Facilitation: Best Practices from the Leading Organization in Facilitation. Jossey-Bass; First Edition. 2005. ISBN-10078797160X.

References:

1. Chernikh V.P. (2010). Farmatsevychna entsyklopediia [Pharmaceutical encyclopedia]. National pharmaceutical University of Ukraine. 2nd view, redesigned and additional. Kyiv: MORION. 1632 p. [in Ukrainian].
2. Grytsenok L. I. (2008). Metod "rivnyi-rivnomu" u vzaiemodii uchasnykiv hrup pidtrymky ta hrup vzaiemodopomohy [The "peer-to-peer" method in the mutual interaction of participants in support groups and mutual assistance groups]. Fundamentals of rehabilitation psychology: understanding the legacy of crises. Chief assistant. Vol. 2. P. 117–177 [in Ukrainian].
3. Scott Riall (2018). Journey to freedom. Xulon Press, USA, 2 Edition. ISBN 9781498495882
4. By Prochaska, James O., Norcross, John C. (2001). Stages of change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol. 38 (4), P. 443–448.
5. Sandy Schuman (2005). The IAF Handbook of Group Facilitation: Best Practices from the Leading Organization in Facilitation. Jossey-Bass; First Edition. ISBN-10078797160X.