

Дорога зцілення українського народу: погляд з перспективи психотерапевта

Олег Романчук

дитячий та підлітковий психіатр, психотерапевт

директор Інституту психічного здоров'я УКУ

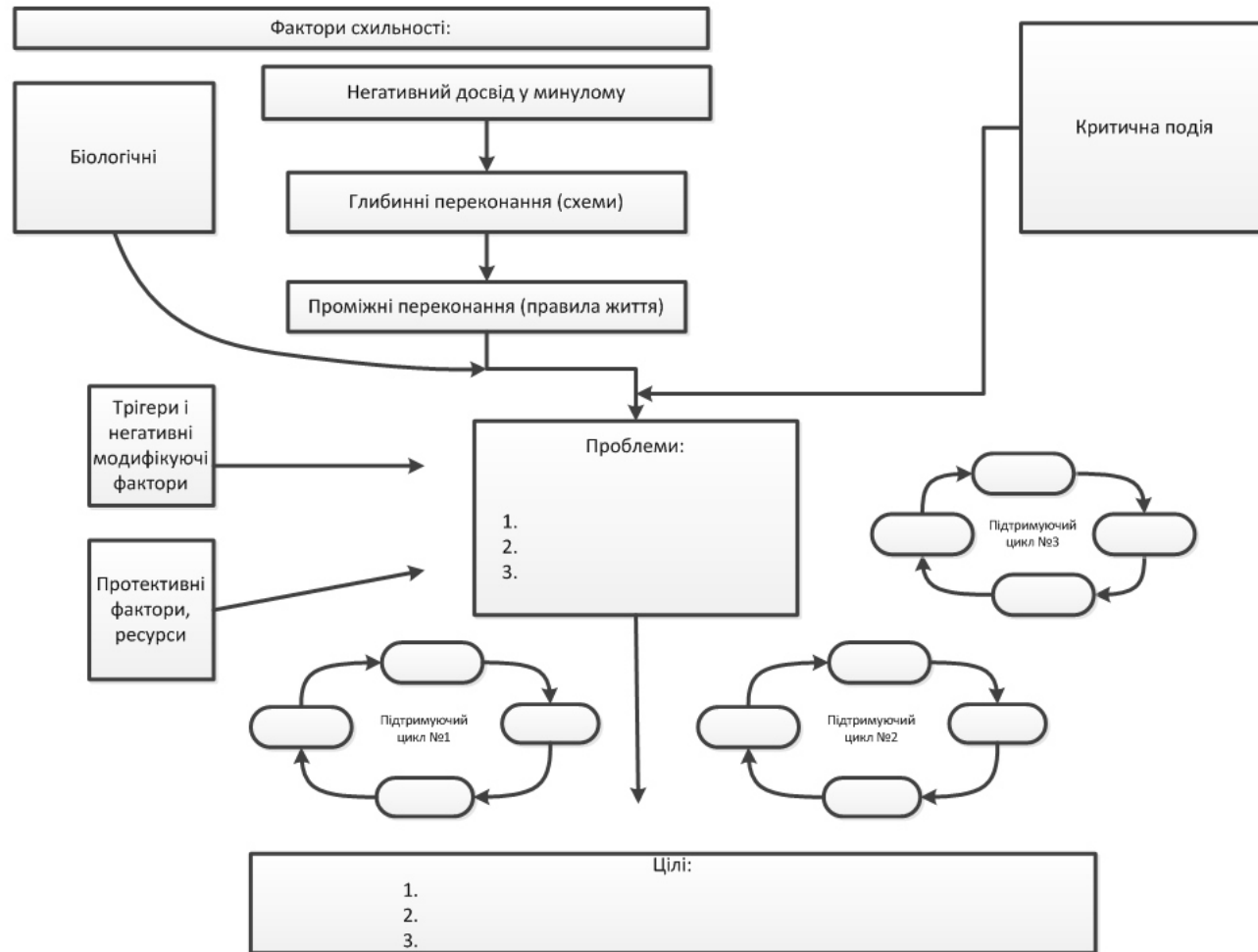


Час, коли ми шукаємо, яким шляхом іти далі Україні...

Подолати невидиму стіну...



3 позиції психотерапевта: Діагноз. План терапії. Прогноз.



Наші проблеми:

1. Криза стосунків між людьми: Трудність співпрацювати в команді, поважати один одного, довіряти і бути вартим довіри, ворожнеча та агресія у стосунках
2. Криза цінностей, що регулюють стосунки між людьми – корупція, злочинність, диктат сили, обман, людське життя не є цінністю і т.д.
3. Криза людини – самооцінка – меншовартість/нарцисизм
4. Пасивно-покірна/депресивна позиція – «Моя хата скраю», «Аби не гірше», «То й так нічого не зміниш»
5. «Зазомбованість» - некритичне дотримання певних переконань, страх/неспроможність вільно думати і вільно говорити, загалом бути вільною людиною, що вільно розвивається і висловлює себе.

Походження наших проблем –
інтерперсональні схеми, що лежать в їх
основі та наше минуле, коли ці схеми
утворилися



- ПОГЛЯД З ПЕРСПЕКТИВИ ТЕОРІЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

Базові психологічні потреби дитини, що реалізуються в контексті стосунку прив'язаності

1. БЕЗПЕКИ і ТУРБОТИ (як про фізичні, так і про емоційні потреби) і ЗВ'ЯЗКУ - надійного стосунку – безпечної прив'язаності – стабільне, передбачуване «гніздо»
2. ВИЗНАННЯ ГІДНОСТІ, ЦІННОСТІ, ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ – Любові, об'єктивності та безумовного прийняття
3. ДОЗВОЛУ НА АУТЕНТИЧНІСТЬ ТА ДОПОМОГУ В ОСВОЄННІ «ВНУТРІШНЬОГО ПРОСТОРУ» - Підтримки у тому, щоб бути справжньою, вільною у висловленні себе і водночас допомоги у розумінні та регуляції власних почуттів, потреб
4. ПІДТРИМКИ ТА СКЕРУВАННЯ У РОЗВИТКУ САМОСТІЙНОСТІ, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА У ОСВОЄННІ «ЗОВНІШНЬОГО ПРОСТОРУ»
5. ПІДТРИМКА У РОЗВИТКУ САМОКОНТРОЛЮ, САМОДИСЦИПЛІНИ, ЗДОРОВОГО СУМЛІННЯ

ЗАДОВОЛЕННЯ
БАЗОВИХ
ПОТРЕБ



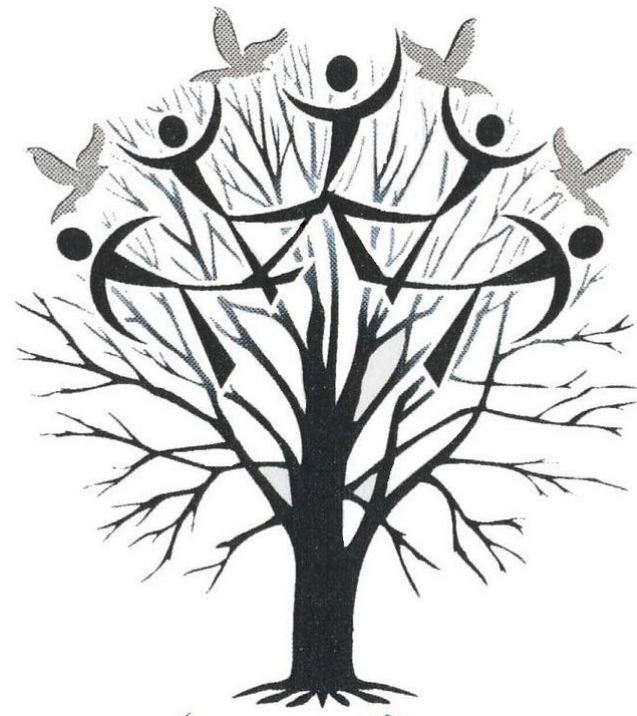
ЗДОРОВІ СХЕМИ
(ВНУТРІШНІ
МОДЕЛІ)



ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ ЖИТТЯ

Внутрішні робочі моделі при безпечній прив'язаності

- Це безпечно бути в стосунку
- Я є люблений і вартий любові такий, як я є
- Я належу (до сім'ї)
- Я можу розраховувати на своїх батьків
- Я можу бути собою
- Я можу мати і висловлювати почуття
- Я маю потреби і мої потреби важливі – я маю право їх висловлювати
- Інші люди мають потреби і їх потреби важливі
- В цілому світ безпечний, а з небезпеками можна справитися, підтримуючи один одного
- Я можу розвиватися, ставати самостійним



НЕЗАДОВОЛЕННЯ
БАЗОВИХ ПОТРЕБ



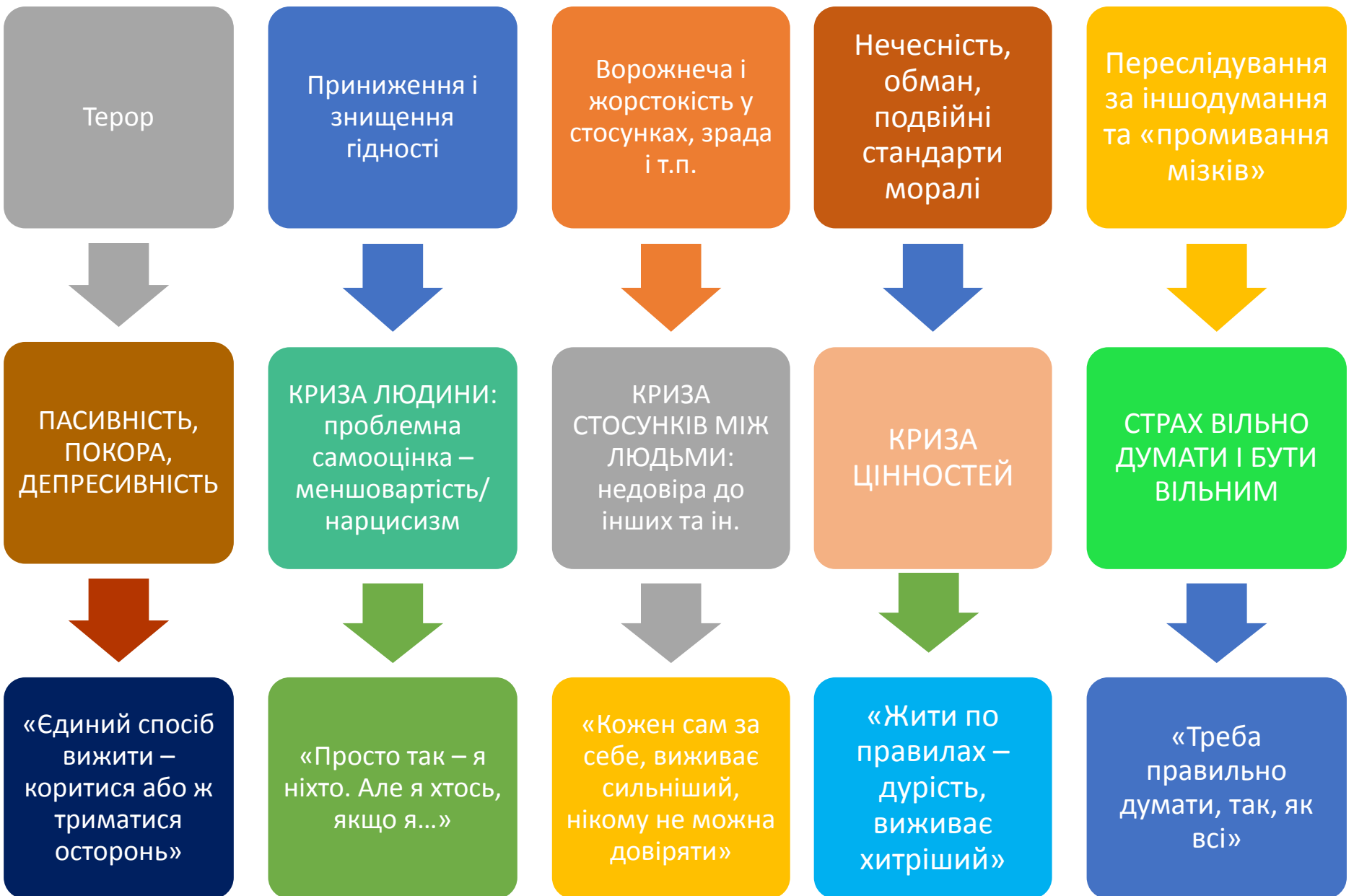
НЕЗДОРОВІ СХЕМИ
(ВНУТРІШНІ
МОДЕЛІ)



ДИСФУНКЦІЙНІ
КОУПІНГ СТРАТЕГІЇ

Наше минуле:

1. Комуністичний терор, голодомор, репресії
2. Приниження гідності людини, умовна гідність людини: свої і вороги, цінність людини «надається і заробляється»
3. Система недовіри, зради, нечесності і жорстокості у стосунках між людьми
4. Подвійні стандарти моралі
5. Переслідування за іншодумання та «промивання мізків», необхідність бути «правильним»



ПІДТРИМУЮЧІ ЦИКЛИ – ПОНЯТТЯ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ПЕРЕДАЧІ СХЕМ





РЕСУРСИ

- Люди в нашій історії
- Люди в нашому теперішньому
- Пісня, танець, культура
- Любов до краси
- Духовність
- Важливість спільноти та взаємопідтримки
- Підтримка друзів з-поза України

Терор

Приниження і
знищення
гідності

Ворожнеча і
жорстокість у
стосунках, зрада
і т.п.

Нечесність,
обман,
подвійні
стандарти
моралі

Переслідування
за іншодумання
та «промивання
мізків»



ПАСИВНІСТЬ,
ПОКОРА,
ДЕПРЕСИВНІСТЬ

КРИЗА ЛЮДИНИ:
проблемна
самооцінка –
меншовартість/
нарцисизм

КРИЗА
СТОСУНКІВ МІЖ
ЛЮДЬМИ:
недовіра до
інших та ін.

КРИЗА
ЦІННОСТЕЙ

СТРАХ ВІЛЬНО
ДУМАТИ І БУТИ
ВІЛЬНИМ



«Єдиний спосіб
вижити –
коритися або ж
триматися
осторонь»

«Просто так – я
ніхто. Але я хтось,
якщо я...»

«Кожен сам за
себе, виживає
сильніший,
нікому не можна
довіряти»

«Жити по
правилах –
дурість,
виживає
хитріший»

«Треба правильно
думати, так, як всі»

**БОРОТИСЯ
ЗА ПРАВДУ**

ГІДНІСТЬ

СПІЛЬНОТА

**ВІРНІСТЬ
ПРАВДІ**

**МУДРІСТЬ І
ВНУТРІШНЯ
СВОБОДА**





СХЕМА-ТЕРАПІЯ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ: «Нова» людина

- ГІДНІСТЬ І ЦІННІСТЬ ЛЮДИНИ
- ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ І СПІВЧУТЛИВІСТЬ
- ВОЛЕЛЮБНІСТЬ, ГОТОВНІСТЬ БОРОТИСЯ ЗА ПРАВДУ І ПРОТИСТОЯТИ ЗЛУ СИЛОЮ ЛЮБОВІ
- ПРАВЕДНІСТЬ
- ЛЮБОВ ДО ЛЮДЕЙ, БАЧЕННЯ В ІНШІЙ ЛЮДИНІ БРАТА І СЕСТРИ – МОДЕЛЬ СПІЛЬНОТИ
- ЗДАТНІСТЬ ВІЛЬНО ДУМАТИ, ВІДКРИТІСТЬ І ТОЛЕРАНТНІСТЬ



«Я дам вам нове серце, і новий дух
вкладу в ваше нутро. Я вийму кам'яне
серце з вашого тіла й дам вам серце
тілесне. Я вкладу в ваше нутро Дух
Мій і вчиню так, що ви будете ходити
в моїх заповідях та берегти й
виконувати мої установи.»
(Єзекиїла 36:26,27)

ДОРОГА ЗЦІЛЕННЯ



- РІВЕНЬ СТОСУНКУ
- РІВЕНЬ УСВІДОМЛЕННЯ – КОГНІТИВНИЙ
- РІВЕНЬ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ЕМОЦІЙ
- РІВЕНЬ ЗМІНИ ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ



- Важливе усвідомлення приналежності – системи – і доброзичливість
- Важливість усвідомлення – нові/старі схеми – на багатьох рівнях
- Важливість плекати нові способи життя та стосунку – кожному довкола себе і в собі
- Важливо відстоювати нові цінності і здорові схеми
- Важливо плекати спільноти і команди
- Важливо підтримувати інститут сім'ї та батьківства
- Важлива емпатична/ неосудлива конфронтація
- Важливість діалогу і пошуку Правди (а не, хто правий)
- Важлива робота з травматичною пам'яттю – як на індивідуальному, так і на національному рівні
- Важливий розвиток системи охорони психічного здоров'я
- Важлива добра психотерапія



ПРОГНОЗ



- Це довга дорога, але ми вже йдемо по ній...
- Важливо терпеливо робити крок за кроком у доброму напрямку...
- Дуже багато залежить від «здорової дорослої частки»
- Зовнішні ресурси є важливі, але ніхто не пройде цю дорогу за нас...
- Надія Є!

#Євромайдан це...

#Euromaidan is...



...коли ти сподіваєшся.

...when you hope.

© 2013 Громадський сектор Євромайдану

ГАСЛО УКУ:
«ВІЗЬМИ ТА
ЗРОБИ!»



«А люди виростуть...
Умруть ще не зачатіі
царята,
І на оновленій землі
Врага не буде, супостата,
А буде син, і буде мати,
І будуть люди на землі...»
Тарас Шевченко