



Объединяющая Терапия Сообщества ОТС

Руководство для модераторов

Ош, 8–13 мая 2022 г.

*«Я думал, что страдал один. Я поднялся на крышу дома и обнаружил,
что каждый дом горит.»*

Баба Фарид (1173 – 1266)



От редактора

Это пособие создано на основе материалов, предоставленных госпожа Ульрике Шефер - независимого психолога в г. Базель, Швейцария. Образование она получила в качестве модератора с Объединяющей Терапией Сообществ (ОТС) благодаря Мадриано Педроза и Риккардо Родари, которые тесно сотрудничали с Адальберто Баррето, основателем метода. Детальное описание пяти этапов ОТС, предоставленный Ульрике Шефер, был дополнен опытом, полученным во время учебы модераторов методом ОТС в Таджикистане и в Украине в 2017-2021 годах. Он основывается на личном выборе и не претендует на полное изложение метода. Значительная часть информации, изложенной в данном руководстве, становится полностью понятной в ходе практического обучения.

Симон Гройтер,
Май 2022 г., Люцерн, Швейцария

Повестка дня

Время	Воскресенье, 8.5.2022	Понедельник, 9.5.2022	Вторник, 10.5.2022	Среда, 11.5.2022	Четверг, 12.5.2022	Пятница, 13.5.2022
08'00	Путешествие и прибытие в Ош	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
08'30						
09'00						
09'30		ОТС	ОТС	ОТС	ОТС	ОТС
10'00						
10'30		Кофе-брейк	Кофе-брейк	Кофе-брейк	Кофе-брейк	Кофе-брейк
11'00		История ОТС	Пленарное обсуждение сессии	Пленарное обсуждение сессии	Пленарное обсуждение сессии	Пленарное обсуждение сессии
11'30		Психический синдром бедности	Цели ОТС	Рана и жемчуг	Внутреннее отношение модератора	Конец семинара и прощание
12'00						
12'30		Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
14'00						
14'30						
15'00		5 фаз ОТС шаг за шагом фазы 1 - 3	ОТС	ОТС	ОТС	Поездка домой
15'30						
16'00		Кофе-брейк	Кофе-брейк	Кофе-брейк	Кофе-брейк	
16'30		фазы 4 - 5	Пленарное обсуждение сессии	Пленарное обсуждение сессии	Пленарное обсуждение сессии	
17'00			Приветствие участников. Введение.	Салютогенез Аарона Антоновского	Социальные детерминанты здоровья	
17'30						
18'00	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин		
18'30						
19'00	Добро пожаловать. Вводный тур.					
19'30		Медитация	ОТС онлайн с Адальберто Баррето	TRE	Энергизери	
20'00						
20'30						

вклад/занятия комбинированная	Обсуждение на пленарном заседании	Упражнения в малых группах	Теоретический вклад	индивидуальное упражнение и презентации	Практическая занятия
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---	----------------------



Форталеца

Бразилия



Адалберто Баррето



ОТС в Форталеца

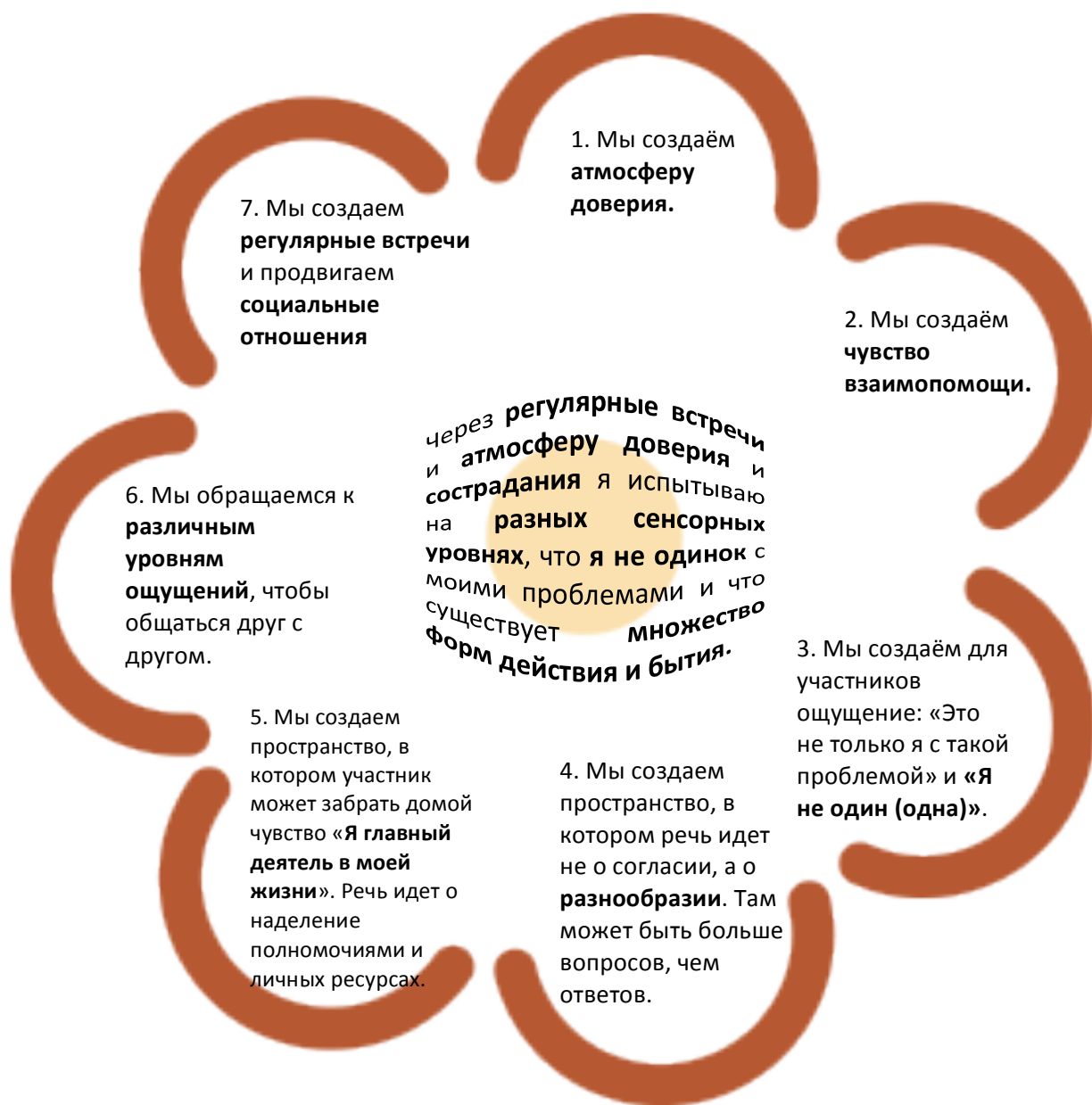


Форталеца

Общие цели ОТС



Особые задачи сессии ОТС



Обзор сессии для Модераторов

1. **Введение и Приветствие** (приблизительно 10 минут). Создайте атмосферу дружбы и доверия.
 - а. Приветствуйте участников. Если присоединились новые участники – дайте краткую информацию об истории ОТС.
 - б. Отмечать дни рождения, дни смерти, счастливые и другие важные события - прочитав стихотворение или спев песню.
 - в. Объясните 4 правила ОТС: только 1 человек говорит... только исходя из личного опыта... не даём советов/не судим и т.д. ... перебивать можно группу в любое время, используя стихи, пословицы, песни или шутки, которые подходят по смыслу к теме.
 - г. Напомните: не выдавать секреты, молчать можно, не обсуждать в первой части (но может быть во второй части), нет необходимости соглашаться в чём-то, а внимательно прислушиваться к различным жизненным опытам, мобильные телефоны выключены.
 - д. Разогревающие игры (включите игровые движения тела)
2. **Выбор темы** (приблизительно 15 минут). Перебивайте, если участник не следует правилам.
 - а. Скажите, почему важно высказаться. Используйте соответствующую пословицу.
 - б. Пригласите участников предложить свои темы: “Теперь настало время сказать тему, которая у вас на душе. Что у вас на душе? Что беспокоит вас? Что не даёт вам уснуть?” **Спросите про чувства человека, дающего тему** и, при необходимости, исследуйте дальше! Запишите и перефразируйте/обобщите каждую упомянутую тему, спрашивая соответствующее лицо, правильно ли вы поняли. Поблагодарите человека за предоставленную тему. Повторите приведённые выше вопросы снова и снова. Постарайтесь, чтобы участники соблюдали тишину!
 - в. Соберите высказывания от других членов группы к предложенным темам (5 – 6 высказываний): “В какой теме вы наиболее заинтересованы? Какая тема вас сегодня больше всего касается?”
 - г. Голосование. Каждый участник имеет один голос. Точно считайте голоса. Скажите, какая тема выбрана. Поблагодарите каждого участника, у которого тема не была выбрана.
3. **Контекстуализация** (приблизительно 15 минут). Не пытайтесь решить проблему! Достаточно для человека почувствовать себя принятым со своей болью.
 - а. Попросите человека, предложившего выбранную тему, поговорить ещё о своей проблеме.
 - б. Попросите участников задавать вопросы по разъяснению (только разъяснения, не давать советы, не обсуждать!)
 - в. Необязательно: С предложенной темы сформулировать тему/ вопрос для группы
 - г. Попросите человека, предложившего тему, откинуться назад на спинку стула и больше ничего не говорить.
4. **Обмен в группе** (приблизительно около 40 минут). Цель – глубочайший взаимообмен реальными, личными жизненными опытами!
 - а. Попросите участников делиться опытами из своей жизни: “Кто прошёл через такую историю, и **что помогло вам в данной ситуации?**” После каждого вклада, поблагодарите участника за его/её вклад. Напомните группе о том, что можно перебивать группу в любое время стихотворением, пословицей, песней или шуткой. Убедитесь, что правила соблюдены и все участники внимательны (для сохранения цикла энергии)!
 - б. Завершая обмен, поблагодарите за все вклады в общий процесс.
5. **Заключение** (приблизительно около 10 минут). Что мы берём с собой из этой сессии?
 - а. Попросите всех встать с мест, в итоге, держать друг друга за руки, и волнообразно двигаться своим телом.
 - б. Напомните, что мы стоим здесь, чтобы символизировать то, что несмотря на ... (обобщая работу по теме), мы держим друг друга, а также нас поддерживает наше окружение.
 - в. Попросите каждого выразить, что же он забирает с собой домой с этой сессии: “Что вы с собой берёте с этой сессии?” После каждого вклада, повторите вопрос. Попросите соблюдать тишину между вкладами.
 - г. Постарайтесь сформулировать «жемчужину» человека, предложившего тему (сила, что-то положительное).
 - д. Сообщите участникам о дате и месте проведения следующей сессии и пригласите всех на следующую неофициальную часть (к чаю).

Подробная структура занятий по «Объединяющая Терапия Сообщества» (ОТС)

(Приблизительно 90 мин.)

Задачи	Примеры формулировки	Примечания	Записи относительно восприятия ОТС в Украине
<p>Фаза 1: Введение</p> <p>Приблизительно 10 минут</p>			
<p>а. Приветствие</p> <p>Прибытие и ознакомление; каждый должен почувствовать тёплый приём</p> <p>Введение</p>	<p>«Я тепло приветствую Вас на нашем занятии по ОТС. Меня зовут _____ и мы с моим (-ей) коллегой _____ являемся модераторами для этой группы»</p> <p>«Сегодня с нами наши новые участники, которых я тепло приветствую. Так хорошо, что Вы пришли!»</p> <p>«Мы здесь, чтобы, ближе познакомиться друг с другом, поговорить о своем ежедневном опыте. О том, что движет нами, о боли, переживаниях и также о том, что нас радует. Работа в этой группе была впервые разработана в Бразилии профессором Адальберто Баррето для того, чтобы охватить поддержкой и заботой множество людей в бедных сообществах, для укрепления их способностей!»</p>	<p>Приготовить круг со стульями или подушками. Модератор оснащён тетрадью и ручкой.</p> <p>Внимание: я, как модератор (МО), должен подготовить ситуацию таким образом, чтобы мне было удобно. Также быть ангелом-хранителем для себя!</p> <p>Группа открыта для новых участников (УЧ).</p> <p>Приветствуем новых участников.</p> <p>Я приветствую каждого УЧ, пожав руки (лично). Это должно создать атмосферу доверия.</p>	<p>Подготовьте комнату и место для сидения в соответствии с размером группы.</p> <p>Попригетствуйте каждого участника обычным (традиционным) ритуалом приветствия.</p> <p>Соответствующие традиции?</p>

<p>б. Отмечать дни рождения / праздники</p>	<p>„Для того, чтобы осознать ценность среды, которая поддерживает нас, и чтобы замечать что же является красивым, сейчас мы споём песню»</p> <p>„Какие дни рождения после последней сессии по групповой терапии до сегодняшнего дня хотели бы вы отмечать, или вы бы хотели отмечать что-нибудь другое, или же вспомнить что-то?»</p> <p>«Что было вашим самым большим успехом за последние дни? Что было самым лучшим, о чём вы узнали в прошедшие несколько дней? Скажите нам о том, что изменилось в лучшую сторону в вашей жизни после последнего занятия...»</p>	<p>Ввести песни про день рождения в качестве ритуала.</p> <p>Спойте песню.</p>	<p>Альтернативно можно прочитать стихотворение.</p>
<p>в. Скажите о правилах</p>	<p>Во время занятий существуют 4 простых правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если кто-то разговаривает, другие слушают 2. Все должны говорить от первого лица, используя «Я», а не о других (в третьем лице). Делитесь своим личным жизненным опытом. 3. Мы не даём советы и не судим, не выступаем долго и не надоедаем презентациями. Мы не ищем решений для других. 4. Вы можете прервать группу в любое время песней, поговоркой, стихотворением, коротким рассказом или анекдотом, который подходит к тому, что было сказано. 	<p>Внимательное групповое слушание создает поддерживающий энергетический круг, и каждый участник вносит в это свой вклад своим присутствием.</p>	

<p>г. Напомните о принципах</p>	<p>«Не выдавайте секреты. Молчать тоже можно. Эта группа для того, чтобы слушать себя внутри и направлять это наружу. И чтобы поговорить. Мы не обсуждаем. Это не о том, как выработать единое мнение, а о том, как прислушаться к разным мнениям и выбрать из различных жизненных дорог нужную лично вам дорогу. Позже, во второй части во время чаепития, вы можете обсуждать сколько угодно».</p> <p>«Наши мобильные телефоны должны быть выключены или оставлены в беззвучном режиме, мы не используем их во время сессии. Это касается голосовых звонков, обмена СМС, использования Интернета и любых других форм мобильной связи. Мы сможем включить их снова после первой части, сделать срочные звонки и тому подобное во время второй части или после нее».</p>	<p>Неиспользование мобильных телефонов связано с правилами под номерами: 1, 2 и 4. В правиле №1 - «другие слушают» также означает, что они больше ничего не делают, просто слушают. Обмен личным жизненным опытом в правиле №2 относится также и к совместному использованию стихов, песен и т. д. (Правило № 4), которые тоже являются личными, то есть хранятся в личной памяти. Метод активирует внутренние культурные ресурсы, а также признает каждого участника с его личными ограниченными возможностями. Во время сеанса нет необходимости преодолевать эту ограниченность внутренних ресурсов используя внешний (веб) контент. Например, лучше продекламировать только первую строфу стихотворения наизусть, чем читать его полностью, но «по бумажке» или из Интернета.</p>	
<p>д. Разогревающие упражнения</p> <p>Расслабьтесь / двигайтесь</p>	<p>«Чтобы разогреться, пожалуйста, давайте встанем с места, ...»</p> <p>Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обменяться местами: все участники, имеющие разноцветную одежду, у кого есть дети, у кого есть сад... - начать движение: взмахивать руками, растягиваться, зевать громко... - Бросать мяч, а тот, кому его бросили, должен прочитать стихотворение / петь песню... 	<p>МО (модератор) встаёт вместе с группой.</p>	

Задачи	Примеры	Комментарии	Записи относительно восприятия ОТС в Украине
<p>Фаза 2: Выбор темы занятия</p> <p>Около 15 минут</p>			
<p>а. Оправдание / Введение</p> <p>Почему я говорю?</p>	<p>„А теперь настало время выбрать тему для сессии“</p> <p>«Очень важно поговорить о том, что движет мною. Вы наверняка знаете пословицу: «Разделённое страдание – половина страдания, разделённая радость – двойная радость».</p> <p>Также бразильская поговорка гласит: «Когда рот закрыт – говорит тело. Когда рот говорит, тело лечит себя».</p>	<p>Другие примеры:</p> <p>Вильгельм Рейх: «Не выговоренные слова становятся ядовитыми»</p> <p>Шекспир: «Печаль, о которой не говорится, загрызёт сердце до тех пор, пока не разобьёт его».</p> <p>Кензабуро Ое: «Чтобы дойти глубоко до корней силы человеческой души, если это страдание или грусть, и выразиться, это означает одновременно излечение от грусти и страдания»</p>	
<p>б. Сбор вкладов</p> <p>О чём я говорю?</p> <p>Кто хочет поговорить?</p>	<p>„Сначала мы соберём возможные темы и позже поговорим об одной из них“.</p> <p>«Всех приглашаем поговорить о том, что вас беспокоит. Человек, который захочет сказать что-то, назовёт сначала своё имя и коротко объяснит что же беспокоит его/её сейчас».</p> <p>«Мы говорим о том, что нами движет, что создает тяжесть над нашим желудком, что лишает нас сна. Но это не о секретах, а то, что вы разрешаете себе сказать в нашей группе».</p>	<p>Попросите соблюдать тишину и сохраняйте этот порядок на длительное время!!!</p> <p>После каждого вклада (высказывания) повторяйте как мантру и задавайте вопрос: „Что у вас на душе? Что беспокоит вас, что не даёт вам уснуть?“</p> <p>Спросите про чувства: «Какие чувства вы испытываете в данной ситуации?»</p> <p>Спрашивать о чувствах особенно важно, когда речь идет о темах, связанных с травмирующим опытом участников. В таком</p>	

<p>Приглашение</p> <p>Уточните тему</p>	<p>«Что на вашей душе? Что беспокоит вас? Что вам не даёт уснуть?»</p> <p>УЧ начинает свою тему. «Прошу представиться. Спасибо вам Елена, я коротко записываю, о чём это. Прошу вас, говорите сейчас»</p> <p>УЧ высказался. «Спасибо огромное вам Елена. Я хочу вас правильно понять и скажу об этом своими словами, что я понял(-а). Для вас это о _____, правильно ли? Нет? Можете мне помочь? Спасибо. Кто ещё хочет что-нибудь сказать?»</p> <p>«Что в моей душе? Что беспокоит меня, не даёт уснуть?»</p> <p>Запишите ключевыми словами все вклады (темы/предметы) вместе с именем УЧ.</p>	<p>случае может быть полезен вопрос: «Что вы чувствуете именно сейчас, когда говорите об этом?». Предоставление людям возможности добраться до собственных чувств и понять их создает ПОТОК (энергии).</p> <p>В случае необходимости модератор может напомнить группе, что предложенная тема будет переформулирована в более общую тему группы, на которую все участники могли бы сослаться (сравните этап 3, шаг «в»).</p> <p>Несмотря на это, человек, который предлагает тему, может изменить ее очертания в любое время. Это происходит на основе только его личной ответственности.</p> <p>В случае значительного события, которое касается всех УЧ, МО обозначает это как тему.</p>	
<p>в. Определение участников, имеющих такую же тему (тема, предмет)</p>	<p>«Теперь я смогу представить вам ещё раз все темы, которые были предложены. А вы скажете, какая тема наиболее затронула вас сегодня. Андрей назвал следующую тему: _____ . Елена поговорила о _____».</p> <p>Получайте краткие ответы (2 – 3 мнения) из круга, кто склонен к какой теме.</p>	<p>Назовите все центральные темы.</p> <p>Резонанс в группе: «Какая тема откликается в вас больше в этот вечер?» «С какой темой вы чувствуете себя наиболее резонансным в этот вечер?»</p>	

<p>г. Голосование</p>	<p>К сожалению, мы можем работать только с одной темой. Мы голосуем. Каждый человек имеет только один голос. Те, которые предложили тему, могут проголосовать за свою тему, но они могут также проголосовать за тему другого члена группы. Все темы важны. Какая тема затрагивает вас сегодня, с кем вы резонируете? Кто проголосует за тему Марины? Я считаю и записываю голоса. Спасибо, пять голосов. Кто голосует за тему Андрея? Спасибо. Семь голосов. Мы решили, что возьмём тему Андрея. Я благодарю остальных, которые внесли свой бесценный вклад, предложив свою тему.</p>	<p>МО громко и ясно считает голоса и записывает результаты.</p> <p>Если есть тема, которая, по мнению МО, имеет наибольшие шансы на реализацию, он(а) называет ее последней, чтобы не влиять на участников.</p> <p>МО и Со-МО не могут участвовать в голосовании.</p> <p>Неясное голосование: Проводить повторное голосование между темами с одинаковым количеством голосов.</p> <p>Поблагодарите каждого участника, предложившего свою тему!</p>	
------------------------------	---	---	--

Задачи	Примеры	Комментарии	Записи относительно восприятия ОТС в Украине
<p>Фаза 3: Контекстуализация</p> <p>Около 15 минут</p>			
<p>а. Определите тему</p>	<p>„Андрей, теперь расскажите побольше о своей теме»</p>	<p>УЧ говорит подробно, в деталях о своей теме. МО и другие участники могут задавать проясняющие вопросы. Например: «Что для вас является самым трудным в данной ситуации?»</p> <p>Наблюдения и вопросы для МО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что является страданием? - Внутреннее и внешнее влияние на человека - Стратегии, использованные до настоящего момента - Что могло бы быть неосознанным вкладом (УЧ) к теме? - Чему научился человек от этого? 	
<p>б. Уточнение темы</p>	<p>„У кого-нибудь есть вопрос по разъяснению? Вы поняли, что что-то не хорошо, или вам необходима дополнительная информация, чтобы вы лучше поняли тему?»</p>	<p>Попросите участников задавать проясняющие вопросы. Цель вопросов – в том, чтобы лучше понимать тему (и ситуацию человека, задавшего тему). Не давать советы! Не обсуждать!</p>	

<p>Если возможно: в. Сформулируйте групповую тему</p>	<p>Пример преобразования темы в групповую тему: УЧ рассказывает о том, как тяжело чувствует себя дома из-за внезапной болезни мужа-алкоголика. Данная тема преобразована в девиз, т.е. специальный вопрос: «Какую эмоционально стрессовую ситуацию в своей жизни вы испытывали и что помогло вам в тот момент?»</p>	<p>Индивидуальная тема преобразована во всеохватывающий общий вопрос, с помощью которого все участники могут определить свою созвучную тему. Формулировать такой вопрос – это искусство. Это - о нахождении точки кристаллизации на эмоциональном уровне. Здесь полезно превращать общую тему в открытый вопрос для группы.</p> <p>Это может быть символический, тематический аспект высказанного - того, что составило групповую тему.</p> <p>Громко проговорите тему группе.</p> <p>По-возможности акцентируйте внимание на обе стороны: и жертву и человека, совершившего непристойное деяние. Истории участников могут быть с обеих перспектив!</p> <p>Если невозможно сформулировать общую групповую тему, продолжайте до 3-го шага и 4-ой фазы, спрашивая о таких же пережитых опытах: «Кто испытал что-то подобное, и что помогло вам в данной ситуации?»</p>	
<p>г. Закрытие контекстуализаци и</p>	<p>„Спасибо. Теперь прошу вас просто выслушать, мысли других участников, как другие вели себя в подобных ситуациях».</p>	<p>Скажите человеку, подавшему тему, что он (она) может отдохнуть сейчас, сесть, откинувшись назад на спинку стула, но больше не должен говорить.</p>	

Задачи	Примеры	Комментарии	Записи относительно восприятия ОТС в Украине
<p>Фаза 5: Ритуал завершения</p> <p>Около 10 минут</p>			
а. Близость	«Теперь встаём с мест и становимся в круг. Держим друг друга за руки / или плечи»	Поддержка круга: стоя или сидя, или оба положения по очереди. Держитесь за плечи или протяните другу руку. Делайте волнистые движения, начиная от МО, и продолжайте в этом духе.	Любые соответствующие традиционные ритуалы?
б. Почему мы здесь стоим?	«Мы стоим здесь вместе с целью символизации того, что несмотря на _____ (ссылайтесь на тему группы), мы поддерживаем друг друга, и наше окружение тоже поддерживает нас»	Ссылайтесь на тему группового занятия! Уведомите участников о двусторонней поддержке, которую они испытывают, и то, что есть другие люди, которые не присутствуют, но что они тоже поддерживают.	
в. Берите с собой всё положительное	«Что вы берёте с собой из этой сессии (вечера, встречи, ...)?» Напомните группе о том, что песни, стихотворения и т.д. приветствуются.	Повторите вопрос снова и снова. Попросите соблюдать тишину по ходу занятия!	

<p>г. Сформулируйте «жемчужину»</p>		<p>МО старается назвать «жемчужиной» того человека, кто дал тему. Например: „Я тронут тем, что, несмотря на свою привычку к одиночеству и опасения, Андрей решился прийти к нам в этот вечер и поговорить с нами об этом. Это очень храбро с его стороны».</p>	
<p>д. Прощание Благодарность</p>	<p>«Я желаю всем вам хорошо провести время. До свидания. Мы снова встретимся на следующую сессию в _____.</p> <p>А теперь начинается неофициальная часть, чтобы вместе пить чай...»</p>	<p>МО благодарит всех УЧ, которые выступили или сказали что-то</p> <p>МО благодарит УЧ, которые предложили тему для обмена</p> <p>Напомните дату, время и место проведения следующей сессии для продолжения!</p> <p>Приглашайте всех на вторую, неформальную часть собрания.</p>	

История ОТС

История Бразилии отмечена 300 годами рабства и колонизации. С 16 по 19 век португальские завоеватели создавали огромные фермы, и они использовали рабов, как из индейского коренного населения, так и из африканских племен, в качестве рабочей силы. Поэтому формировалось бедное и зависимое сельское население, не имеющее собственного голоса и с низким уровнем самосознания. Индийское население и африканские рабы были подавляемы и их культурное наследие деградировало.

В 1960-х годах (XX века) бразильский педагог Пауло Фрейре (1921 – 1997), который сам пережил голод и бедность, хотел помочь людям достичь большей уверенности в себе и самосознания. Его взгляд на людей повлиял на Адальберто Баррето, основателя Объединяющей Терапии Сообщества. Пауло Фрейре наблюдал как люди подчинялись своей «судьбе», как они впадали в миф, что они люди «низшего сорта», и как они апатично доверяли своим поработителям. Вследствие этого сельское население отвергало образование. Фрейре назвал их «культура молчания».

Фрейре разработал программу алфавита, которая учила людей не только читать и писать, но и усиливала их самосознание. Он рассматривал свою программу как шаг к демократизации Бразилии. Он хотел содействовать автономии и свободе в принятии решений и повышать активность людей. Отличая «природу» от «культуры», он формировал у неграмотных людей понимание, что они являются частью культуры так же сильно, как и грамотные люди. Он настаивал, что люди имеют естественное ценное богатство – их жизненный опыт, и он содействовал совместному размышлению, проговариванию и дальнейшему развитию традиционных знаний. Пауло Фрейре: «Интеллект создан, он построен, не получен. Мы продолжаем строить интеллект через борьбу за то, чтобы постигнуть и изменить мир. Именно тогда интеллект создается, строится, и он есть! Знание появляется только через изобретение и повторное изобретение, через беспокойное, нетерпеливое, продолжающееся, обнадеживающее исследование, человеческое неуклонное действие в мире, с миром и друг с другом».

Это предпосылки ОТС. Теперь мы перенесемся из 60-х в 80-е годы, до Форталезы. Форталеза является столицей региона Сеара на северо-востоке Бразилии с более чем 2,4 миллионами жителей. Многие туристы посещают Форталезу, но это также и столица Бразилии по детской проституции и второй город по насилию в стране. Одна треть населения живет в одном из 661 фавелов, в основном на окраине города. Там, 30 лет назад, в 1987 году, ОТС был разработан бразильским священником, психиатром и антропологом профессором Адальберто Баррето.

Адальберто Баррето работал психиатром в университетской больнице. Его брат является адвокатом, и когда у него были клиенты, которые страдали психически, он передавал их Адальберто. Однажды в 1987 году группа из восьми человек приехала в больницу, чтобы обратиться за помощью. В следующий раз их было 33 человека. Он понял, что не может справиться с увеличением числа пациентов в больнице. Поэтому он решил увидеть их в том месте, где они живут. Вместе со своими учениками он отправился в Фавелу Кватро Варас («четыре палочки»).

У Адальберто не было никаких лекарств, поэтому ему нужно было найти способ разговаривать с людьми по-другому. Он сказал: «Послушайте, я не пришел сюда, чтобы исцелить чью-либо болезнь. Но я пришел сюда, чтобы исцелить свою болезнь. Они были удивлены. «Вы довольны врачами, которые приходят к вам?» - спросил он. Они ответили: «Нет, они не смотрят на нас, они к нам не прикасаются и они не остаются с нами». Он ответил: «Послушайте, я учитель этих врачей, поэтому я хочу просить вас научить меня, как сделать их работу более эффективной. Я здесь, чтобы исцелить свою болезнь. Я хочу исцелиться от отчуждения, которое исходит из академических знаний. Я хочу исцелиться от идеи, что я должен все знать. Потому что, когда мы приходим сюда, мы понимаем, что

каждый из нас обладает ценным знанием. Я хочу найти способ, как мы можем поделиться этим знанием, чтобы каждый из нас мог решить свои проблемы».

С этого момента они начали большой публичный разговор. Люди начали говорить о своих личных трудностях, которые у них были в тот момент. Одна женщина сказала, что она не может спать, потому что у нее были видения, чтобы убить своего мужа. Сначала я попытался прописать ей снотворное, но женщина сказала: «Послушайте, вы дали мне этот рецепт, но для меня это не полезно. У меня нет денег, чтобы его купить. Единственной хорошей вещью в вашем рецепте могла быть бумага, может быть, я могла бы сжечь ее и сделать чай. Вот как я могу использовать ваш рецепт!»

Он понял, что это не сработало, и сказал: «Да, это не так хорошо», и затем спросил группу: «У кого из вас есть трудности со сном?» Оказалось, что у большинства людей в Фавеле были проблемы со сном. Он спросил: «Что вы делаете, чтобы против этого?». Один человек сказал: «У меня были проблемы со сном, когда мой сын покинул Фавелу, чтобы отправиться в Сан-Паулу, но я выпил определенный травяной чай, чтобы успокоиться». Другой сказал: «Я использую массаж». Другой сказал: «Я говорю каждую ночь с моим другом, прежде чем пытаться заснуть». Было много разных идей, много разных местных знаний, которыми они обменялись.

Я делал заметки и был впечатлен. Это был момент, когда я понял, что решения можно найти в сообществе. Я понял, что есть альтернатива моей точке зрения на способ предоставления решений для людей. Почему я должен что-либо прописывать? Это стало отправной точкой для размышлений об «общинной терапии». Речь шла о поиске формы, которая бы интегрировала знания членов сообщества, собранных из их жизненного опыта.

Вот так это началось. Они начали проводить регулярные встречи в Фавеле. Это было большой проблемой в начале. Через 5 лет они оценили свою работу и попытались понять теоретически, что на самом деле происходило во время встреч. Так, с самого начала Университет Каракаса сопоставлял группы с научной точки зрения и выяснил, что это оказывает очень хорошее влияние на участников и что, например, насилие и проблемы со спиртом уменьшались.

Поскольку эта концепция является такой эффективной, она была включена в программу здравоохранения бразильского правительства, в частности в программу общинной заботы, с более 60000 обученных модераторов. В настоящее время есть много регулярных групп в Южной Америке и Европе, встречающихся в больницах, общинных центрах, школах и т.д. В Западной Европе первый образовательный курс прошел в 1995 году в Гренобле, Франция. В Швейцарии группы начали встречаться в 2011 году. В 2017 году мы представили этот метод и в Таджикистане.

Адаптация метода немного отличается в каждой стране в соответствии с культурным контекстом и традициями. В Бразилии, например, привносится много пения. Давайте посмотрим, как это получится здесь, в Таджикистане!

Психический синдром бедности

В фавелах, то есть в трущобах живут люди очень бедные, лишенные корней. Многие из них когда-то оставили свои края и приехали в большой город с надеждой, которая так и не исполнилась. Здесь царит атмосфера напряжения и насилия. Адальберто Баррето заметил, что - кроме болезней и материальной бедности - психологические страдания провоцируют у людей:

- чувство залишенности, одиночества,
- низкую самооценку;
- разочарование в себе и в собственных силах;
- страх неудачи;
- самознеценивания;
- чувство зависимости;
- пессимизм;
- фатализм;
- апатию.

Баррето называет эту «внутреннюю ситуацию» синдромом психологической бедности, когда люди теряют веру в себя. Как вы оцениваете такую «внутреннюю ситуацию» сегодня в Украине, в частности в регионе, где вы живете или работаете? Какие основные внутренние и внешние факторы влияют на психологическое самочувствие, психическое здоровье людей? Обмен мнениями и обсуждения. Миссия Адальберто Баррето - противодействовать психологическим страданиям, побуждая людей снова поверить в себя, чтобы они поняли, что даже когда они материально бедны, они богаты личным жизненным опытом. Он говорит, что никто не настолько богат, чтобы ничего не нуждаться, и ни один из нас не настолько бедным, чтобы он ничего не мог дать другому.

А. Баррето создал групповую форму терапии, которая обычно сосредоточено на потенциале людей, а не на симптомах их бед. Этот метод очень ориентирован на собственные человеческие ресурсы: он хочет активировать положительные источники силы, которой наделено человеческое бытие. Адальберто Баррето также отметил, что если смотреть только на палец [который указывает вверх], никогда не увидишь звезду, на которую он указывает. Научное наблюдение за ОТС за 30 лет показали, что этот метод укрепляет:

- чувство социальной принадлежности (вовлеченности)
- местные ресурсы;
- индивидуальные культурные компетенции участников;
- уважение к разнообразию;
- чувство личной ответственности;
- уверенность участников в себе.

Наблюдается уменьшение негативных последствий бедности, как одиночество, насилие и даже проблемы с алкоголем. Появляются новые социальные инициативы и коммуникативные сети. В фавеле Четыре палочки, например, так были созданы травяной сад и медицинский массажный центр.

Устрица и жемчужина

В дальнейшем я хочу поговорить о связи между ранением, болью и страданием с одной стороны, и исцелением, внутренним богатством и самореализацией с другой стороны. В человеческой истории существует много разных мотивов, которые выражают эту связь.

Например, христианская православная традиция говорит о «Кресте как источнике спасения». Матфея 16: 24 говорится: «Возьми твой крест и следуй за мной». Евангелист Иоанн описывает образ зерна пшеницы, которое должно умереть, чтобы принести плод (Иоан. 12:24). Рудольф Штайнер описывает страдания как необходимое сопровождение духовного развития каждого человека, без которого он не может достичь своей цели свободы и любви.

Особенно запоминающимся и полезным образом для понимания духовной основы ОТС является образ устрицы и жемчуга.

Устрица, которая не была ранена, не производит жемчуг. Жемчужина - продукт боли. Она является результатом вторжения инородного или нежелательного вещества в интерьер устрицы, такого как паразиты или песчинки. Внутри оболочки есть блестящее вещество, называемое перламутром. Когда зерно песка пробивает скорлупу, клетки перламутра начинают покрывать песчинку, слой за слоем, чтобы защитить уязвимое тело раковины.

В результате начинает формироваться красивая жемчужина. Устрица, которая никоим образом не была рана, не может произвести жемчуг. Другими словами, жемчуг - это исцеленная рана.

Вы когда-нибудь испытывали боль от чьих-то грубых слов? Были ли ваши предложения отвергнуты или неверно истолкованы? Вы когда-нибудь испытывали сильные предрассудки? Вас когда-либо обвиняли в том, что вы делали или говорили что-то, чего не делали или не говорили? Все, что вы узнали из этих болезненных переживаний, - это ваши жемчужины, которыми вы можете поделиться с кем-то.

Примеры ран жизни, которые стали жемчугом:

- Меня дразнили в детстве. Сегодня у меня есть понимание для вундеркиндов.
- Я чувствовал себя зависимым от других. Сегодня я работаю самостоятельно.
- Меня не ожидали. Сегодня я ценю свое собственное планирование.
- Я страдала от домогательств. Сегодня я уделяю пристальное внимание границам допустимого.

Жемчужины - это ответы на агрессию и страдания.

Иногда мы видим «пустые устрицы» не потому, что они не были ранены, а потому, что они не смогли понять и трансформировать боль в конструктивный жизненный опыт.

Являясь модераторами сессий группы ОТС, мы являемся жемчужными ныряльщиками, мойщиками золота, охотниками за сокровищами.

Модель салютогенеза

ОТС можно рассматривать как одну из форм профилактической работы в области здравоохранения. Здоровье обеспечивается посредством коммуникации разных уровней ощущений. Наша цель - не исцеление, а профилактический эффект. Что это значит?

Чтобы объяснить это, я хотел бы сказать несколько слов о здоровье в целом. Учебная медицина ставит академический акцент на вопрос: как возникают болезни? Он ориентирован *патологически*, это наука о патогенезе. В отличие от этого, но и в дополнении, Аарон Антоновский, израильско-американский медицинский социолог (1923 - 1994), поставил перед наукой вопрос: «Как достигается здоровье?». Основываясь на его работе, была разработана модель салютогенеза.

Салютогенез описывает (а) парадигму медицины и (б) концепцию, касающуюся факторов и динамических взаимодействий, которые приводят к формированию и сохранению здоровья. Таким образом, концепция салютогенеза рассматривает вопрос: как развивается здоровье? Врач Эккарт Шиффер описал салютогенез как «охоту за сокровищами» по сравнению с «поиском ошибок» обычной учебной медицины и педагогики.

Эта Модель говорит, что наиболее важным аспектом здоровья является **Ощущение Согласованности**. Можно различать врожденное чувство целостности, например, я чувствую себя очень деятельным, если я в согласии с этой температурой, ситуацией и т.д., и чувство согласованности, которое происходит через человеческие отношения и общение. Вот почему общение в своем большом смысле является основным инструментом для стимулирования и создания чувства согласованности. На сессии ОТС усиливается чувство согласованности.

Согласованность имеет три аспекта:

1. Способность понимать связи жизни - чувство понимания. Когда я слышу истории других, я получаю опыт разных перспектив, и таким образом я могу лучше понять мою собственную жизнь. Например ...
2. Убеждение, чтобы быть способным формировать собственную жизнь, а не быть бессильным, чувство способности управлять, самоопределения. Например ...
3. Вера в смысл жизни - чувство значимости. Если вы размышляете о своей собственной жизни в группе, о многих трудных ситуациях, большое страдание может стать значимым, когда вы осознаете, какой личный рост пришел с ним и какое направление вы дали своей жизни из-за этого. Единоличное ваше присутствие в группе добавляет смысл вашей жизни, потому что вы укрепляете сообщество.

Это означает, что я здоров, когда чувствую, что (1) я понимаю свою жизнь, (2) я могу сам ее определить и (3) это имеет значение для меня. Эта модель понимает здоровье не как фиксированный статус, а как непрерывный процесс. Это постоянно повторяющаяся способность быть здоровым.

Социальные детерминанты здоровья

Согласно ВОЗ, непрерывный процесс достижения здоровья определяется **10 взаимосвязанными факторами**¹:

1. Социальный градиент (степень наклона). Ожидаемая продолжительность жизни короче, а большинство заболеваний более распространены вниз по социальной лестнице.
2. Стресс. Стрессовые обстоятельства, заставляющие людей чувствовать беспокойство, тревогу и неспособность справиться, наносят ущерб здоровью и могут привести к преждевременной смерти.
3. Первые годы жизни. Хорошее начало в жизни означает поддерживающих матерей для маленьких детей: влияние раннего развития и образования на здоровье длится всю жизнь.
4. Социальное исключение. Жизнь коротка там, где ее качество плохое. По причинам лишений и обид, нищеты, социальной изоляции и дискриминации.
5. Работа. Стресс на рабочем месте увеличивает риск заболевания. Люди, которые лучше контролируют свою работу, имеют лучшее здоровье.
6. Безработица. Гарантия занятости повышает здоровье, благополучие и удовлетворенность работой. Более высокие уровни безработицы вызывают больше заболеваний и преждевременной смерти.
7. Социальная поддержка. Дружба, хорошие социальные отношения и сильные поддерживающие сети улучшают здоровье дома, на работе и в сообществе.
8. Зависимость. Лица, склонные к алкоголю, наркотикам и табаку страдают от их употребления, и более широкая социальная установка также влияет на это.
9. Питание. Поскольку мировые рыночные силы контролируют поставки продовольствия, здоровая пища является политической проблемой.
10. Транспорт. Здоровый транспорт означает меньше вождения и больше ходьбы и езды на велосипеде, подкрепленных и лучшим общественным транспортом.

Если взглянуть на эти факторы, то становится ясно, что болезнь и заболевания являются результатом процесса, на который влияют многие факторы окружающей среды. На данный момент ОТС может сыграть важную профилактическую роль, поскольку ее структура обеспечивает безопасное пространство, где люди могут выражать и отражать свои чувства и тем самым снижать эмоциональное бремя. Благодаря участию в регулярных и бесплатных встречах возникает чувство общности, а также ощущение бытия. Участники получают признание и социальную поддержку и могут извлечь выгоду из решений и знаний других. Участник отражает собственную историю и осознает свои ресурсы. Могут возникнуть социальные сети солидарности.

По мнению ВОЗ, участие в поддержке сетей и доступ к эмоциональной и взаимной помощи создает чувство уважения, признания и ценности, что положительно влияет на здоровье.

Исследования показывают, что всякий раз, когда мы вступаем в контакт, например, с другими людьми или ветром, касающимся нашей кожи, или разделяем с кем-то хорошую еду, организм высвобождает гормон Oxytocin, противник Cortisol и Adrenalin, и наша устойчивость усиливается.

¹ http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf

ОТС рассматривает тело, ум и дух как единство. Его внимание сосредоточено на страданиях, эмоциональной боли, разочарованиях в жизни и на ресурсах, а не на симптомах. Я надеюсь, что стало ясно, что ОТС - это профилактическая работа, которая объединяет многие социальные факторы, которые влияют на здоровье.

Какие социальные факторы вы считаете наиболее актуальными в своей среде?

Обмен и обсуждение.

Роль модератора ОТС-сессии

В основе ОТС лежит взаимный обмен жизненным опытом между участниками. Соответственно, качество [высказывания и перенятия] опыта участника зависит от качества процесса обмена. Процесс состоит из пяти фаз с 20 шагами и руководствуется набором простых правил и принципов. Эти фазы, шаги, правила и принципы создают конкретные параметры и структуру для работы, позволяет всем как можно больше обогатить свой опыт. Таким образом, ключевой ролью модератора является создание такой структуры и соблюдения присущих терапевтическому процессу параметров, обеспечивает сохранение фаз, правил и принципов ОТС от начала до конца процесса. Метафорически роль модератора на сессии ОТС - это футбольное поле или театральная сцена. Как модераторы мы - футбольное поле, на котором проходит матч; сцена, на которой происходит представление. Какие опасности мы можем встретить как модераторы ОТС-сессий?

1. Одна из крупнейших соблазнов - забыть о своей роли модератора и оказаться в роли участника. Вместо того, чтобы создать пространство для обмена опытом между участниками, модератор начинает обмениваться опытом с участниками. Я начинаю много говорить о себе и свои собственные проблемы. И, делая это (а время всегда ограничено), я лишаю участников возможности говорить о себе. Используя образ поющей чаши, можно сказать, что так она наполняется моим собственным содержанием и больше не может резонировать, ведь внутри уже нет места для других. Вместо форума для обмена опытом между участниками группа становится площадкой для моей самопрезентации. Этого надо избегать. Использовать нашу метафору, если я начну бегать на собственном футбольном поле; игроки не могут сыграть свой матч; или если я стою на сцене, делая дикие жесты, актеры не могут выполнить театр.

2. Другой большой риск - оказаться в роли помощника. Чувствуя себя обязанным или пытаюсь давать объяснения, делиться знаниями или предлагать решения для поставленных вопросов, я создаю впечатление, что - как модератор - имею возможность помочь участнику решить свои проблемы. Это создает дисбаланс между участником и модератором. Я, модератор, становлюсь тем, кто (казалось бы) ничего не дает участнику, а участник (казалось бы) от меня что-то получает. Ощущение зависимости создано. Но это, однако, лишь иллюзия. Поскольку я не могу знать ситуации участника лучше него самого, в действительности я не могу предложить ему никаких удачных решений.

Правильное отношение может помочь избежать этих ловушек:

- После сессии может возникнуть больше вопросов, чем ответов. Нам не нужно находить ответы на поставленные вопросы. Если мы можем побудить участников начать ценить эти вопросы и жить счастливо также и с ними, не сразу ища все ответы, мы уже многого достигли.
- Мы здесь не для решения какой-либо проблемы. Группа ИКТ не заменяет профессиональную медицинскую или психологическую терапию. При необходимости мы можем направить участников на такие услуги.
- Будучи модераторами, мы действуем для группы в целом, а не для особых потребностей отдельных участников. В случае необходимости нам нужно вмешаться, если один или несколько участников нарушают правила и принципы, влияя таким образом на процесс для всей группы.
- У нас «открытое ухо» внутри и снаружи чаши. Модератор словно стоит одной ногой в группе, а другой - за ее динамикой. Через сочувственное присутствие подключается к коллективного сознания группы - и в то же время продолжает свои мысли и наблюдения, заботясь о следовании структуре процесса ОТС.
- Мы уверены в этом процессе. С каждой проведенной ОТС-сессией наша уверенность в методе, в группе и в наших способностях к модерации должен расти (даже если нам не удастся выполнить все шаги на 100% правильно).
- Кроме уверенности в процессе ОТС, мы доверие к участникам и их «жемчужин».
- Модератор может делать ошибки. Не нужно притворяться идеальными. Мы учимся с каждым сеансом. Можно использовать пособие как вспомогательный элемент во время сессий.

- Мы осознаем основные ценности ОТС - самостоятельность, личную ответственность, заботу о себе, принятия других точек зрения, а также фокусировка на страдании [от определенных трудностей] и ресурсах [чтобы противостоять им].
- ОТС всегда абсолютно добровольное. Никто не вынужден участвовать в сессии ОТС, и я не должен заставлять себя применять метод, если я не считаю, что это также правильно для меня.

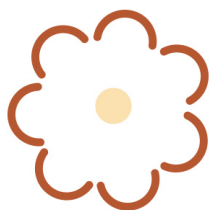
Особенно в начале модератору важно соблюдать определенной структуры ОТС с ее пятью фазами и 20 шагами. В идеале мы должны знать структуру наизусть. Но метод предлагает гибкий подход, позволяющий адаптироваться к различным обстоятельствам. Каждый модератор может действовать согласно своего собственного стиля, со временем развив свой собственный подход к ОТС и способ поведения во время сессии. Это включает формирование группы участников по определенным критериям (женщины, мужчины, старики, молодежь, пациенты и т.д.) или по интересам (родители детей с инвалидностью, заключенные и т.д.), а также выбор того, модерировать сессию отдельно или в команде из двух человек, привлекая спивмодератора. Адальберто Баррето говорит: «Никто не богат, чтобы ничего не нужно. Никто не слишком беден, чтобы не иметь возможность что-то дать».



Нарисуйте ногу и напишите то, что привело вас сюда:



Нарисуйте руку и напишите то, что вы приносите для этого семинара:



Нарисуйте сердце и напишите ваши ожидания для этого семинара, и что ваше сердце чувствует в настоящее время:



Рана и жемчужина

Узнаете в общем разговоре как жизнь вам принёс рану и как это изменилось для вас в «жемчужину».

Записываете это развитие и развитие вашего партнера разговора по ключевым словам. В общем круге каждый представляет развитие партнера.

Песни / Высказывания / Стихи / Шутки / Новеллы / Танцы ...

«Горе, которое не говорит, грызет сердце, пока оно не сломается»

- Уильям Шекспир

«Если рот молчит, говорит тело, когда рот говорит, заживает тело»

- Бразильская пословица

«Боль человека может пройти, когда он это расскажет»

- Таджикская пословица

«Ошибки делают мудрее, поэтому одной не достаточно»

- Немецкая пословица

«Никто не достаточно богат, чтобы ни в чем не нуждаться, и никто не достаточно беден, чтобы ничего не давать»

- Адальберто Баррето

«Если вы видите только палец, указывающий на звезду, вы никогда не увидите звезду»

- Адальберто Баррето

«Традиция - это не скопление пепла, а прохождение огня»

- Жан Жорес

«Рана - это место, где свет проникает»

- Джалалуддин Руми

«Нет ничего более полного, чем разбитое сердце»

- Раввин Нахман из Брацлава

«Истина счастья возникает на почве неудачи»

- Карл Ясперс

«Вечность может быть выражена только в конечности в страдании»

- Сорен Киркегор

«Иногда, когда вы находитесь в темном месте, вы думаете, что вас похоронили, но на самом деле вас посадили. »

- Кристина Кейн

Объединяющая Терапия Сообщества (ОТС) - Размышления о работе команды

Фазы Шаги	Как получилось?	Как мы можем улучшить?
	Отметка ниже	Описать ниже
1. Введение	☺ ☹ ☹	
а. Приветствие людей. Объяснения ОТС.	отлично нормально плохо	
б. Праздники: дни рождения...	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Соглашения (правила)	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Информация	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
д. Динамика разогрева	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
2. Выбор темы	☺ ☹ ☹	
а. Модератор говорит о важности выступлений	отлично нормально плохо	
б. Представление тем	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Идентификация группы с представленными темами	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Голосование	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
3. Контекстуализация	☺ ☹ ☹	
а. Более подробная информация по теме	отлично нормально плохо	
б. Вопросы участников	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Формулировка предмета группы	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Информация для человека, предложившего тему, что он сейчас больше не говорит	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
4. Обмен в группе	☺ ☹ ☹	
а. Обмен жизненным опытом	отлично нормально плохо	
б. Завершение обмена	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
5. Закрытие	☺ ☹ ☹	
а. Формирование круга	отлично нормально плохо	
б. Объяснение значения того, почему мы стоим здесь сейчас	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Положительные коннотации	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Формулирование жемчуга	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
д. Приглашение на следующую встречу и к чаю	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
Действия до следующей сессии ОТС		

(Этот лист не будет передан)

Объединяющая Терапия Сообщества (ОТС) - Вопросник к сессии

Этот лист должен заполнять член команды ОТС (ко-модератор) во время или сразу после сессии ОТС.

Организация - адрес	Дата	Время

Имя члена команды ОТС	телефонные номера
1 -	
2 -	

Число участников

Пол	Дети (0-11 лет)	Подростки (12-17 лет)	Взрослые (18-59 лет)	Пожилые люди (+60 лет)	Всего
женский					
мужской					
Всего					

Выберите элементы, соответствующие темам, предложенным на ОТС-сессии. По мере необходимости, детализируйте тему.

(1) Напряжение/истощение (психическое или физическое)	(7) Стимуляторы/зависимость: наркотики / алкоголь
(2) Семейные конфликты	(8) Депрессия / потери
(3) Зброшенность / дискриминация / отказ	(9) Проблемы на работе / с получением дохода
(4) Насилие (домашнее или городское)	(10) Школьные проблемы
(5) Сексуальное насилие / эксплуатация	(11) Другие. Какие?
(6) Конфликты (межличностные, в общем)	

Тема выбрана: _____

Выберите элементы, которые соответствуют стратегиям, используемым участниками сессии для противостояния избранной теме (чтобы справиться с трудной ситуацией)

(1) Самоуправление
(2) Подключение к сетям солидарности (друзья, соседи, ассоциации, группы самопомощи итд.)
(3) Получение религиозной или духовной помощи
(4) Забота о семье и развитие здоровых отношений
(5) Получение профессиональной помощи и гражданское действие (общественные услуги)
(6) Самообслуживание - поиск культурных ресурсов
(7) Участие в сессиях ОТС
(8) Другие. Какие?

Запишите содержательные общие впечатления (что я возьму с собой?)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Нужно ли обращаться к государственным службам? (1) да (2) нет

Какие? (1) Здравоохранение (2) Социальная помощь (3) Правосудие (4) Образование (5) Другие:

Объединяющая Терапия Сообщества (ОТС) - Размышления о работе команды

Фазы Шаги	Как получилось?	Как мы можем улучшить?
	Отметка ниже	Описать ниже
1. Введение	☺ ☹ ☹	
а. Приветствие людей. Объяснения ОТС.	отлично нормально плохо	
б. Праздники: дни рождения...	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Соглашения (правила)	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Информация	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
д. Динамика разогрева	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
2. Выбор темы	☺ ☹ ☹	
а. Модератор говорит о важности выступлений	отлично нормально плохо	
б. Представление тем	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Идентификация группы с представленными темами	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Голосование	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
3. Контекстуализация	☺ ☹ ☹	
а. Более подробная информация по теме	отлично нормально плохо	
б. Вопросы участников	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Формулировка предмета группы	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Информация для человека, предложившего тему, что он сейчас больше не говорит	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
4. Обмен в группе	☺ ☹ ☹	
а. Обмен жизненным опытом	отлично нормально плохо	
б. Завершение обмена	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
5. Закрытие	☺ ☹ ☹	
а. Формирование круга	отлично нормально плохо	
б. Объяснение значения того, почему мы стоим здесь сейчас	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Положительные коннотации	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Формулирование жемчуга	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
д. Приглашение на следующую встречу и к чаю	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
Действия до следующей сессии ОТС		

(Этот лист не будет передан)

Объединяющая Терапия Сообщества (ОТС) - Вопросник к сессии

Этот лист должен заполнять член команды ОТС (ко-модератор) во время или сразу после сессии ОТС.

Организация - адрес	Дата	Время

Имя члена команды ОТС	телефонные номера
1 -	
2 -	

Число участников

Пол	Дети (0-11 лет)	Подростки (12-17 лет)	Взрослые (18-59 лет)	Пожилые люди (+60 лет)	Всего
женский					
мужской					
Всего					

Выберите элементы, соответствующие темам, предложенным на ОТС-сессии. По мере необходимости, детализируйте тему.

(1) Напряжение/истощение (психическое или физическое)	(7) Стимуляторы/зависимость: наркотики / алкоголь
(2) Семейные конфликты	(8) Депрессия / потери
(3) Зброшенность / дискриминация / отказ	(9) Проблемы на работе / с получением дохода
(4) Насилие (домашнее или городское)	(10) Школьные проблемы
(5) Сексуальное насилие / эксплуатация	(11) Другие. Какие?
(6) Конфликты (межличностные, в общем)	

Тема выбрана: _____

Выберите элементы, которые соответствуют стратегиям, используемым участниками сессии для противостояния избранной теме (чтобы справиться с трудной ситуацией)

(1) Самоуправление
(2) Подключение к сетям солидарности (друзья, соседи, ассоциации, группы самопомощи итд.)
(3) Получение религиозной или духовной помощи
(4) Забота о семье и развитие здоровых отношений
(5) Получение профессиональной помощи и гражданское действие (общественные услуги)
(6) Самообслуживание - поиск культурных ресурсов
(7) Участие в сессиях ОТС
(8) Другие. Какие?

Запишите содержательные общие впечатления (что я возьму с собой?)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Нужно ли обращаться к государственным службам? (1) да (2) нет

Какие? (1) Здравоохранение (2) Социальная помощь (3) Правосудие (4) Образование (5) Другие:

Объединяющая Терапия Сообщества (ОТС) - Размышления о работе команды

Фазы Шаги	Как получилось?	Как мы можем улучшить?
	Отметка ниже	Описать ниже
1. Введение	☺ ☹ ☹	
а. Приветствие людей. Объяснения ОТС.	отлично нормально плохо	
б. Праздники: дни рождения...	☺ ☹ ☹	
в. Соглашения (правила)	отлично нормально плохо	
г. Информация	☺ ☹ ☹	
д. Динамика разогрева	отлично нормально плохо	
2. Выбор темы	☺ ☹ ☹	
а. Модератор говорит о важности выступлений	отлично нормально плохо	
б. Представление тем	☺ ☹ ☹	
в. Идентификация группы с представленными темами	отлично нормально плохо	
г. Голосование	☺ ☹ ☹	
3. Контекстуализация	☺ ☹ ☹	
а. Более подробная информация по теме	отлично нормально плохо	
б. Вопросы участников	☺ ☹ ☹	
в. Формулировка предмета группы	отлично нормально плохо	
г. Информация для человека, предложившего тему, что он сейчас больше не говорит	отлично нормально плохо	
4. Обмен в группе	☺ ☹ ☹	
а. Обмен жизненным опытом	отлично нормально плохо	
б. Завершение обмена	☺ ☹ ☹	
5. Закрытие	☺ ☹ ☹	
а. Формирование круга	отлично нормально плохо	
б. Объяснение значения того, почему мы стоим здесь сейчас	☺ ☹ ☹	
в. Положительные коннотации	отлично нормально плохо	
г. Формулирование жемчуга	☺ ☹ ☹	
д. Приглашение на следующую встречу и к чаю	отлично нормально плохо	
Действия до следующей сессии ОТС		

(Этот лист не будет передан)

Объединяющая Терапия Сообщества (ОТС) - Вопросник к сессии

Этот лист должен заполнять член команды ОТС (ко-модератор) во время или сразу после сессии ОТС.

Организация - адрес	Дата	Время

Имя члена команды ОТС	телефонные номера
1 -	
2 -	

Число участников

Пол	Дети (0-11 лет)	Подростки (12-17 лет)	Взрослые (18-59 лет)	Пожилые люди (+60 лет)	Всего
женский					
мужской					
Всего					

Выберите элементы, соответствующие темам, предложенным на ОТС-сессии. По мере необходимости, детализируйте тему.

(1) Напряжение/истощение (психическое или физическое)	(7) Стимуляторы/зависимость: наркотики / алкоголь
(2) Семейные конфликты	(8) Депрессия / потери
(3) Зброшенность / дискриминация / отказ	(9) Проблемы на работе / с получением дохода
(4) Насилие (домашнее или городское)	(10) Школьные проблемы
(5) Сексуальное насилие / эксплуатация	(11) Другие. Какие?
(6) Конфликты (межличностные, в общем)	

Тема выбрана: _____

Выберите элементы, которые соответствуют стратегиям, используемым участниками сессии для противостояния избранной теме (чтобы справиться с трудной ситуацией)

(1) Самоуправление
(2) Подключение к сетям солидарности (друзья, соседи, ассоциации, группы самопомощи итд.)
(3) Получение религиозной или духовной помощи
(4) Забота о семье и развитие здоровых отношений
(5) Получение профессиональной помощи и гражданское действие (общественные услуги)
(6) Самообслуживание - поиск культурных ресурсов
(7) Участие в сессиях ОТС
(8) Другие. Какие?

Запишите содержательные общие впечатления (что я возьму с собой?)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Нужно ли обращаться к государственным службам? (1) да (2) нет

Какие? (1) Здравоохранение (2) Социальная помощь (3) Правосудие (4) Образование (5) Другие:

Объединяющая Терапия Сообщества (ОТС) - Размышления о работе команды

Фазы Шаги	Как получилось?	Как мы можем улучшить?
	Отметка ниже	Описать ниже
1. Введение	☺ ☹ ☹	
а. Приветствие людей. Объяснения ОТС.	отлично нормально плохо	
б. Праздники: дни рождения...	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Соглашения (правила)	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Информация	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
д. Динамика разогрева	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
2. Выбор темы	☺ ☹ ☹	
а. Модератор говорит о важности выступлений	отлично нормально плохо	
б. Представление тем	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Идентификация группы с представленными темами	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Голосование	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
3. Контекстуализация	☺ ☹ ☹	
а. Более подробная информация по теме	отлично нормально плохо	
б. Вопросы участников	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Формулировка предмета группы	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Информация для человека, предложившего тему, что он сейчас больше не говорит	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
4. Обмен в группе	☺ ☹ ☹	
а. Обмен жизненным опытом	отлично нормально плохо	
б. Завершение обмена	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
5. Закрытие	☺ ☹ ☹	
а. Формирование круга	отлично нормально плохо	
б. Объяснение значения того, почему мы стоим здесь сейчас	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
в. Положительные коннотации	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
г. Формулирование жемчуга	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
д. Приглашение на следующую встречу и к чаю	☺ ☹ ☹	
	отлично нормально плохо	
Действия до следующей сессии ОТС		

(Этот лист не будет передан)

Объединяющая Терапия Сообщества (ОТС) - Вопросник к сессии

Этот лист должен заполнять член команды ОТС (ко-модератор) во время или сразу после сессии ОТС.

Организация - адрес	Дата	Время

Имя члена команды ОТС	телефонные номера
1 -	
2 -	

Число участников

Пол	Дети (0-11 лет)	Подростки (12-17 лет)	Взрослые (18-59 лет)	Пожилые люди (+60 лет)	Всего
женский					
мужской					
Всего					

Выберите элементы, соответствующие темам, предложенным на ОТС-сессии. По мере необходимости, детализируйте тему.

(1) Напряжение/истощение (психическое или физическое)	(7) Стимуляторы/зависимость: наркотики / алкоголь
(2) Семейные конфликты	(8) Депрессия / потери
(3) Зброшенность / дискриминация / отказ	(9) Проблемы на работе / с получением дохода
(4) Насилие (домашнее или городское)	(10) Школьные проблемы
(5) Сексуальное насилие / эксплуатация	(11) Другие. Какие?
(6) Конфликты (межличностные, в общем)	

Тема выбрана: _____

Выберите элементы, которые соответствуют стратегиям, используемым участниками сессии для противостояния избранной теме (чтобы справиться с трудной ситуацией)

(1) Самоуправление
(2) Подключение к сетям солидарности (друзья, соседи, ассоциации, группы самопомощи итд.)
(3) Получение религиозной или духовной помощи
(4) Забота о семье и развитие здоровых отношений
(5) Получение профессиональной помощи и гражданское действие (общественные услуги)
(6) Самообслуживание - поиск культурных ресурсов
(7) Участие в сессиях ОТС
(8) Другие. Какие?

Запишите содержательные общие впечатления (что я возьму с собой?)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Нужно ли обращаться к государственным службам? (1) да (2) нет

Какие? (1) Здравоохранение (2) Социальная помощь (3) Правосудие (4) Образование (5) Другие: