



ІНТЕГРАТИВНА ТЕРАПІЯ СПІЛЬНОТ

Робочий посібник модератора

21-25 січня 2023 р. м. Тернопіль

*І день іде, і ніч іде.
І голову схопивши в руки,
Дивуєшся, чому не йде
Апостол правди і науки!*

Тарас Шевченко



Зміст

Від редактора	3
Історія ІТС	4
Фото	6
Синдром психологічної бідності.....	7
Загальні цілі ІТС в Україні	8
Конкретні цілі сесії з ІТС.....	9
Огляд сесії ІТС для модераторів	10
Огляд сесії ІТС для модераторів - тематичний варіант	11
Застосування Інтегративна терапія спільнот (ІТС) в контексті війни в Україні	12
Детальна структура занять згідно методики «Інтегративна терапія спільнот».....	14
Мушля та перлина	23
Соціальні визначники здоров'я.....	24
Роль модератора ІТС-сесії	26
Робочий зошит	
Контур стопи.....	29
Контур долоні	30
Серце та очікування	31
Квітка цілей.....	32
Квітка мети.....	33
Рани і перлини	34
Цитати / прислів'я (прикладі).....	35
Інтегративна терапія спільнот. Оцінка роботи команди	36
Інтегративна терапія спільнот. Опитувальник до сесії.....	37

Для внутрішнього користування. Дякуємо добродійцям цього видання.
Українську версію опрацьовано за підтримки МБФ «Карітас України».

Оригінальні дані:

© agens | agency for genuine development, Switzerland

Contact: info@agens.one, www.agens.one

Над виданням працювали: Bibijon Ayubova (Tajikistan);
Tatjana Laisha, Adriyana Baran, Iryna Maksymenko (Ukraine).

Від редактора

Цей посібник створений на основі матеріалів, наданих пані Ульріке Шефер – незалежного психолога у м. Базель, Швейцарія. Освіту вона отримала як модератор з інтеграційної терапії спільнот (ІТС) завдяки Мадріано Педроза та Ріккардо Родарі, які тісно співпрацювали з Адальберто Баррето, засновником методу. Ульріке Шефер очолює щомісячну ІТС-групу в Базелі від 2010 року.

Детальний опис п'яти етапів ІТС, наданий Ульріке Шефер, було доповнено досвідом, отриманим під час навчання модераторів за методом ІТС у Таджикистані та в Україні в 2017–2018 роках. Він ґрунтується на особистому виборі та не претендує на повний виклад методу. Значна частина інформації, викладеної у цьому посібнику, стає повністю зрозумілою під час практичного навчання.

Сімон Гройтер / Simon Greuter

січень 2023 р,
Адлігенсвил, Швейцарія

Історія ІТС

Історія Бразилії позначена 300 роками рабства і колонізації. Від XVII ст. до XIX ст. португальські завойовники створювали величезні ферми, використовуючи рабів – як з індіанського корінного населення, так і з африканських племен – у якості робочої сили. Так сформувалося бідне і залежне сільське населення з низьким рівнем самосвідомості, позбавлене власної думки і права голосу. Індійське населення і африканські раби були пригноблені, відповідно, їхня культурна спадщина деградувала.

У 1960-х роках бразильський педагог Пауло Фрейре (1921–1997), який сам пережив голод і бідність, хотів допомогти людям досягти більшої впевненості в собі та самосвідомості. Його погляд на людей вплинув на Адальберто Баррето, засновника інтеграційної терапії спільнот. П. Фрейре спостерігав, як люди підпорядковувалися своїй «долі», як впадали в міф, що вони – люди «нижчого сорту», і як апатично довіряли своїм поневолювачам. Внаслідок цього сільське населення відкидало освіту. Пауло Фрейре назвав це «культурою мовчання».

П. Фрейре розробив програму алфавіту, яка не лише вчила людей читати і писати, але й посилювала їхню самосвідомість. Він розглядав свою програму як крок до демократизації Бразилії. Пауло Фрейре хотів сприяти автономії та свободи в прийнятті рішень, підвищувати активність людей. Відрізняючи «природу» від «культури», він формував у неписьменних людей розуміння, що вони є частиною культури так само сильно, як і грамотні люди. Педагог наполягав, що всі люди мають природне цінне багатство – свій життєвий досвід, і сприяв спільним роздумам, проговоренню та подальшому розвитку традиційних знань. Пауло Фрейре говорив: «Інтелект створений, він побудований, не отриманий. Ми продовжуємо будувати інтелект через боротьбу за те, щоб досягнути і змінити світ. Саме тоді інтелект створюється, будується, і він є! Знання з'являється тільки через відкриття і нові відкриття, через неспокійне, нетерпляче, тривале, обнадійливе дослідження, людську неухильну дію в світі, зі світом і одне з одним».

Це передумови ІТС. Тепер подумки перенесемося до міста Форталеза, потрапивши з 60-х у 80-і роки 20 сторіччя. Це столиця штату Сеара на північному сході Бразилії, де мешкає понад 2,4 млн осіб. Багато хто відвідує це місто з цікавістю, бо воно привабливе для туристів. Водночас Форталеза є столицею дитячої проституції у Бразилії та посідає друге місце за рівнем насильства у країні. Третина населення живе в одній з 661 фавел, більшість із яких розташовані на околицях міста. Фавели – це бразильські нетрі, щось на зразок бараків. І саме там понад 30 років тому (1987) ІТС розробив бразильський священик, психіатр і антрополог, професор Адальберто Баррето.

Адальберто Баррето працював психіатром в університетській лікарні. Його брат був адвокатом. Коли він мав клієнтів, які психічно страждали, то передавав їх Адальберто. Одного разу 1987 року група з восьми осіб приїхала до лікарні, щоби звернутися до нього за допомогою. Наступного разу їх було вже 33. Адальберто Баррето зрозумів, що не може впоратися зі збільшенням кількості пацієнтів у лікарні. Тоді він вирішив побачити їх у тому місці, де вони живуть. І, взявши з собою учнів, вирушив до фавели Кватро Варас («Чотири палички»).

У Адальберто не було жодних ліків, тому йому потрібно було знайти спосіб розмовляти з людьми по-іншому. Він сказав: «Послухайте, я не прийшов сюди, щоби зцілити чийсь хворобу. Але прийшов, аби зцілити свою хворобу. Вони були здивовані. «Ви задоволені лікарями, які приходять до вас?» – запитав професор. Люди відповіли: «Ні. Вони не дивляться на нас, не торкаються до нас і не залишаються з нами». Він відповів: «Послухайте,

я вчитель цих лікарів, тому я хочу просити вас навчити мене, як зробити їхню роботу більш ефективною. Я тут, аби зцілити свою хворобу. Я хочу зцілитися від відчуження, яке походить від академічних знань. Я хочу зцілитися від ідеї, що я повинен все знати. Адже, приходячи сюди, ми розуміємо, що кожен із нас має цінне знання. Я хочу знайти спосіб, як ми можемо поділитися цим знанням, щоби кожен із нас міг вирішити свої проблеми».

Від цього моменту вони почали велику публічну розмову. Люди почали говорити про свої особисті труднощі, які були у них в той момент. Одна жінка сказала, що вона не може спати, бо у неї були видіння про те, як вона вбиває свого чоловіка. Спочатку Адальберто спробував прописати їй снодійне, але жінка сказала: «Послухайте, Ви дали мені цей рецепт, але для мене він не може бути корисним. У мене просто немає грошей, аби купити снодійне. Єдиною користю від вашого рецепту є папір – можливо, його можна спалити і зробити чай. Ось як я можу використати Ваш рецепт!»

Адальберто зрозумів, що це не спрацювало, і сказав: «Так, це не дуже добре». А потім запитав групу: «У кого з вас є труднощі зі сном?» Виявилось, що у більшості людей у фавелі були проблеми зі сном. Він запитав: «Що ви робите, щоби впоратися з цим?» Один чоловік сказав: «У мене були проблеми зі сном, коли мій син покинув фавелу, щоби відправитися в Сан-Пауло, але я випив особливий трав'яний чай, аби заспокоїтися». Хтось ще сказав: «Я використовую масаж». А інший додав: «Я говорю щоночі з моїм другом, і тільки потім намагаюся заснути». Було багато різних ідей і місцевих знань, якими вони обмінялися.

Адальберто Баррето робив нотатки і був вражений. Це був момент, коли він зрозумів, що рішення можна знайти у людській спільноті – зокрема, у конкретній місцевій спільноті. Зрозумів професор і те, що для його точки зору на спосіб надання рішень для людей існують альтернативи. Чому він завжди повинен виписувати рецепти сам? Це і стало відправною точкою для роздумів про «терапію спільнот». Йшлося про пошук форми, яка б інтегрувала знання членів спільнотспільноти, зібрані з їхнього життєвого досвіду, у реальне життя.

Ось так це почалося. Відтоді професор і його учні проводили регулярні зустрічі в фавелах із місцевими мешканцями. Спочатку було не просто, проблем було безліч. Через п'ять років вони оцінили свою роботу і спробували зрозуміти теоретично, що насправді відбувається під час зустрічей. З'явилися і позитивні результати: від початку зустрічей Університет Каракаса порівнював групи з наукової точки зору, згодом з'ясувавши, що зустрічі у спільноті дуже добре впливають на їхніх учасників із фавел. Наприклад, показники щодо насильства і проблем з алкоголем серед них суттєво зменшилися.

Оскільки ця концепція виявилася ефективною, вона увійшла до Програми охорони здоров'я уряду Бразилії – зокрема, до Програми спільнотської турботи. Її забезпечують понад 60 000 модераторів, які пройшли спеціальне навчання. Зараз існує багато регулярних груп ІТС у Південній Америці і Європі. Вони зустрічаються в лікарнях, спільнотських центрах, школах тощо. В країнах Західної Європи перший освітній курс відбувся у 1995 році в місті Гренобль, Франція. У Швейцарії групи почали зустрічі в 2011 році. У 2017 році презентація цього методу відбулася в Таджикистані.

Адаптація методу дещо відрізняється в кожній країні відповідно до культурного контексту і традицій. У Бразилії, наприклад, на зустрічах можна почути багато співу. У Таджикистані присутня поезія, навіть танці. Тож давайте поглянемо на те, як це вийде тут, в Україні!

Фотографії



Форталеза

Бразилія



Адальберто Баррето



ІТС у місті Форталеза



Нетрі Форталези

Синдром психологічної бідності

У фавелах, тобто у нетрях, живуть люди дуже бідні, позбавлені коріння. Багато з них колись залишили свої краї та приїхали у велике місто з надією, яка так і не виповнилася. Тут панує атмосфера напруги та насильства. Адальберто Баррето зауважив, що – крім хвороб та матеріальної бідності – психологічні страждання провокують у людей:

- почуття залишеності, самотності;
- низьку самооцінку;
- зневіру в собі та у власних силах;
- страх невдачі;
- самознецінювання;
- почуття залежності;
- песимізм;
- фаталізм;
- апатію.

Баррето називає цю «внутрішню ситуацію» синдромом психологічної бідності, коли люди втрачають віру в себе. Як ви оцінюєте таку «внутрішню ситуацію» сьогодні в Україні, зокрема в регіоні, де ви живете чи працюєте? Які основні внутрішні та зовнішні фактори впливають на психологічне самопочуття, психічне здоров'я людей?

Обмін думками і обговорення.

Місія Адальберто Баррето – протидіяти психологічним стражданням, спонукаючи людей знову повірити в себе, щоби вони зрозуміли, що навіть коли вони матеріально бідні, вони багаті на особистий життєвий досвід. Він каже, що *жоден не є настільки багатим, щоби нічого не потребувати, і жоден із нас не є настільки бідним, щоби він нічого не міг дати іншому*. А. Баррето створив групову форму терапії, яка здебільшого зосереджена на потенціалі людей, а не на симптомах їхніх бід. Цей метод дуже орієнтований на власні людські ресурси: він хоче активувати позитивні джерела сили, якою наділене людське буття. Адальберто Баррето також зауважив те, що *коли дивитися тільки на палець [який вказує вгору], ніколи не побачиш зірку, на яку він вказує*.

Наукове спостереження за ІТС за 30 років показали, що цей метод зміцнює:

- ✓ почуття соціальної приналежності (залученості);
- ✓ місцеві ресурси;
- ✓ індивідуальні культурні компетенції учасників;
- ✓ повагу до різноманітності;
- ✓ почуття особистої відповідальності;
- ✓ впевненість учасників у собі.

Спостерігається зменшення негативних наслідків бідності, таких як самотність, насильство і навіть проблеми з алкоголем. Постають нові соціальні ініціативи та комунікативні мережі. У фавелі Чотири палички, наприклад, так були створені трав'яний сад та медичний масажний центр.

Загальні цілі ІТС в Україні



Конкретні цілі сесії з ІТС



Огляд сесії для модераторів

- ... Довіра**
1. **Вступ і представлення** (орієнтовно 10 хв). Створіть атмосферу дружби і довіри.
 - а. Привітайте учасників. Якщо приєдналися нові учасники – надайте коротку інформацію про історію ІТС.
 - б. Варто разом відзначати дні народження, щасливі, урочисті й інші важливі події. Для цього можна використовувати творчі елементи (вірші, пісні тощо).
 - в. Поясніть чотири правила ІТС: (1) тільки одна людина говорить, (2) тільки згідно особистого досвіду... (3) не радимо / не судимо і т. п. (4) перебивати групу можна будь-коли, використовуючи вірші, прислів'я, пісні або жарти, які сенсовно підходять до теми.
 - г. Пригадайте й інші правила: не розкривати секретів; мовчати можна; не обговорювати в І частині (але можна у II частині); немає необхідності погоджуватися з чимось, але важливо уважно прислухатися до різних ситуацій з життєвого досвіду; мобільні телефони потрібно вимкнути.
 - д. Ігри для розігріву (включіть ігрові рухи тіла).
- ... страждати**
2. **Вибір теми** (орієнтовно 15 хв). Переривайте, якщо учасник не слідує правилам.
 - а. Скажіть, чому важливо висловитися. Можна використати відповідне прислів'я або цитату.
 - б. Запросіть учасників запропонувати свої теми: «Тепер час висловити тему, котра у вас на душі. Що у вас на душі? Що вас турбує? Що не дає вам заснути?» **Спитайте про почуття людини, яка пропонує тему**, і, за необхідністю, досліджуйте далі. Запишіть і перефразуйте / узагальніть кожну згадану тему, перепитуючи відповідну людину, чи правильно ви зрозуміли. Подякуйте в процесі учасники дотримувалися тиші!
 - в. Зберіть висловлювання від інших членів групи щодо запропонованих тем (5–6 висловлювань): «В якій темі ви найбільш зацікавлені? Яка тема вас сьогодні більш за все торкається?»
 - г. Голосування. Кожен учасник має один голос. Точно рахуйте голоси. Скажіть, яка тема обрана. Подякуйте кожному учаснику, тема якого не була обрана.
- ... контекст**
3. **Контекстуалізація** (орієнтовно 15 хв). Не намагайтеся вирішити проблему! Для людини а.
 - а. Попросіть людину, яка запропонувала обрану тему, деталізувати свою проблему.
 - б. Попросити учасників ставити уточнювальні питання (тільки уточнення, не поради і не обговорення!).
 - в. Необов'язково: із запропонованої теми можна сформулювати тему / питання для групи.
 - г. Попросіть людину, яка запропонувала тему, відкинутися назад на спинку стільця і більше нічого не говорити.
- ... ресурси**
4. **Обмін у групі** (орієнтовно 40 хв). Мета – глибинний взаємообмін реальним особистим досвідом.
 - а. Попросіть учасників ділитися досвідом зі свого життя: «Хто пройшов через таку історію, і **що допомогло вам у тій ситуації?**» Після кожного внеску подякуйте учаснику (учасниці) за його / її внесок. Нагадайте учасникам про те, що перебивати групу можна будь-коли, використовуючи вдалі вірші, прислів'я, пісні або жарти. Переконайтеся, що правила виконуються і всі учасники уважні (це суттєво для збереження динаміки групи).
 - б. Завершуючи обмін, подякуйте учасникам за всі внески в загальний процес.
- фокус на... значення**
5. **Завершення** (орієнтовно 10 хв). Що ми беремо з собою з цієї сесії?
 - а. Попросіть всіх встати з місць, взятися за руки і рухатися хвилеподібно.
 - б. Нагадайте, що ми стоїмо тут, аби символізувати: попри ... (узагальнений підсумок обраної проблемної теми), ми тримаємося одне за одного, а також нас підтримує наше оточення. Після кожної відповіді повторіть питання. Попросіть дотримуватися тиші між відповідями.
 - г. Спробуйте сформулювати «перлину» людини, яка запропонувала тему (те, в чому вона сильна; щось позитивне і характерне для неї).
 - д. Повідомте учасників про дату і місце проведення наступної сесії та запросіть усіх на наступну, неофіційну, частину (на чай).

Обзор сессии ИТС для модератора.

Тематический вариант — модератор предлагает тему

Когда использовать тематический вариант?

- Когда тема ясна с самого начала или когда есть всеобъемлющая тема, затрагивающая всех
- Если вы недостаточно уверены в себе, чтобы предложить традиционную встречу.
- Помогает разрядить атмосферу (когда люди слишком глубоко в страдании)

1. Приветствие (приблизительно 15 минут). Создайте атмосферу дружбы и доверия.

- а. Приветствуйте участников. Если присоединились новые участники – дайте краткую информацию об истории ИТС.
- б. Объясните 4 правила ИТС: 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. Принципы: не выдавать секреты, молчать можно, нет обсуждения в первой части (но может быть во второй части), нет необходимости соглашаться в чём-то, а внимательно прислушиваться к различным жизненным опытам.
- д. Совместные телесные упражнения. Цель: успокоить и избавиться от тягостных мыслей. Например, постукивание по частям тела, прыжки, гипервентиляция. ТРЕ...

2. Введение в тему (5 минут).

- а. Модератор предлагает общую тему, например, война, бомбежка, бегство, страх, в зависимости от ситуации.
- б. Он спрашивает участников, согласны ли они.

3. Обмен в группе (приблизительно около 30 минут). Цель – глубочайший взаимообмен реальными, личными жизненными опытами!

- а. Попросите участников делиться опытами из своей жизни: “Кто из нас сталкивался с чем-то подобным, и что помогло? кто так чувствовал и что он сделал, чтобы преодолеть это?” 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. Сосредоточьтесь на чувствах!
- б. Завершая обмен, поблагодарите за все вклады в общий процесс.

4. 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 встречи?” После каждого вклада, повторите вопрос. Попросите соблюдать тишину между вкладами.
- д. Сообщите участникам о дате и месте проведения следующей сессии и пригласите всех на следующую неофициальную часть (если возможно, к чаю).

Еще более простой вариант: Совместные телесные упражнения, а затем взаимный обмен о том, как вы себя чувствуете сейчас и как вы себя чувствовали до упражнений.

Застосування Інтегративна терапія спільнот (ІТС) в контексті війни в Україні

24 лютого 2022 року Росія розпочала загарбницьку війну проти України, а 24 лютого 2022 року фасилітатори Self-Empowering Community заснували Українську асоціацію інтегративної спільнотної терапії (UATCI). Робота з навчання та розвитку, проведена з 2016 до початку 2022 року, тепер виявилася правильною інвестицією. Завдяки ТСІ 100 навчених фасилітаторів мали в руках інструмент для підтримки людей, які найбільше постраждали від наслідків війни, у переробці свого травматичного досвіду. Чимало з них активно цим скористалися і зараз ведуть групи, наприклад, з переселенцями з Маріуполя, Харкова та Бахмута чи Київської області.

Що є особливо важливим у зв'язку із застосуванням ТЗІ в умовах війни в Україні? В принципі, стандартний метод із його 5 фазами та 20 кроками також діє в нинішніх умовах України. Це базовий фреймворк, який повинен освоїти кожен модератор. Передумовою для цього є відвідування п'ятиденного базового тренінгу, регулярна практика з вашою власною групою як індивідуальний або співмодератор і регулярне відвідування пропонуваніх онлайн та офлайн супервізій. Тільки тоді слід розглядати «власні адаптації», поєднання з іншими методами та іншими вільними формами застосування.

Проте в нинішньому контексті України за певних обставин може бути доречним використовувати «тематичний» варіант замість стандартного. Відмінність тематичної версії від стандартної полягає в тому, що тему для обміну вибирають не учасники, а модератор. Огляд, описаний на сторінці 11 читанки, показує найпростіший варіант тематичного варіанту ТЗІ. Після вступу (фаза 1) модератор пропускає фази 2 (пошук теми) і 3 (контекстуалізація) і замість цього сам визначає тему обміну. Він також може спочатку обговорити тему, яку він запропонував, із групою та отримати її підтвердження.

Досвід показує, що якість і глибина обміну на етапі 4 - і, отже, сама сесія ТСІ - сильно пов'язані зі стражданнями, які висвітлюють учасники на етапі 2, і їх неосудним прийняттям групою. Важливо спочатку «підхопити» страждання учасників і запропонувати їм резонансний простір для розмови про те, що їх хвилює в даний момент. Тільки після цього слід переходити до «ресурсів» і корисних стратегій. Тому рекомендований тематичний варіант дуже близький до стандартного. Якщо після кроку 2б або 2в модератор зрозуміє, що тематичний варіант підходить, він/вона може пропустити голосування (крок 2г) і запропонувати замість нього тему групи. Він/вона робить це, коли запропоновані теми дуже схожі або обставини пропонують загальну тему. Це може бути, наприклад, у випадку групи людей, які щойно уникли смертельної загрози або зазнали великої втрати. Тематичний варіант часто доречний, коли мова йде про нову групу і загальна тема «війни» об'єднує всіх.

Основний механізм у тематичному варіанті такий самий, як і в стандартному варіанті: першим кроком завжди є визнання страждань, болю, тяжкості та негативу, щоб на другому кроці спрямувати увагу на позитив. Причина цього полягає в тому, що страждання як «хвороба душі» (А. Баррето) є насамперед психічною проблемою. Страждання викликане неприйняттям і думкою «цього не може бути». Формулюючи тему групи, ведучий викликає зміну уваги до позитивної реальності. Це створює простір для властивих людині сил віри, надії, любові та дружби. Оскільки учасники

висловлюють відповідні позитивні емоції під час обміну на етапі 4, вони стають видимими та відчутними для всіх учасників і щонайбільше стають їх власним корисним ресурсом (фаза 5).

Наступні запитання можуть бути відповідними груповими темами для певних сузір'їв:

- Загальна тема війни та стресу → «Звідки ви берете ресурси?»
- Досвід руйнування та втрати → «Що в тобі не знищить війна?» або «Що вам ще потрібно, крім цементу та каміння, щоб відновити своє життя?» (фокус на цінностях і нематеріальних аспектах)
- Відсутність перспектив і надії → «Яким буде твоє життя через рік / через п'ять років?»
- Соціальні конфлікти та відчуження → «Яку внутрішню війну я повинен виграти перш за все?» або «Що допомогло вам у середовищі соціального конфлікту та ізоляції?»

Адальберто Баррето називає «містикою ТСІ» виконання символічного акту реконструкції у фантазії для кожного матеріального руйнування в реальному світі. Коли активізуються фантазія та уява, у свідомості можуть виникати рішення, які раніше неможливо було уявити. Те, що ви можете уявити, також може статися в реальності. У Всесвіті реальність завжди йде за думкою. Ось чому така важлива зосередженість на ресурсах, на позитивних думках у фазі(ах) 4 (і 5). Основа для цього, глибина та прийняття, створюється з - безосудним - зосередженням на стражданні у фазі 2.

Детальна структура занять згідно методики «Інтегративна терапія спільнот»

(орієнтовно 90 хв)

Завдання	Приклади формулювань	Примітки	Нотатки, що стосуються особливостей сприйняття ІТС в Україні
Мета: створити атмосферу впевненості та гостинності			
Фаза 1: Вступ і представлення (орієнтовно 10 хв)			
ФОКУС НА ВПЕВНЕНІСТЬ			
<p>А. Представлення: прибуття і знайомство; кожен має відчути теплий прийом.</p> <p>Вступ.</p>	<p>«Я щиро вітаю вас на нашому занятті з ІТС. Мене звуть (ім'я) і ми з моїм (-єю) колегою (ім'я) є модераторами для цієї групи».</p> <p>«Сьогодні з нами наші нові учасники ..., яких я тепло вітаю. Добре, що ви прийшли!»</p> <p>«Ми тут, аби ближче познайомитися одне з одним, поговорити про свій щоденний досвід. Про те, що спонукає нас діяти, про свій біль, переживання і також про те, що нас тішить. Спосіб роботи в цій групі був вперше розроблений в Бразилії професором Адальберто Баррето для того, щоб охопити підтримкою і турботою багато людей з незаможних спільнот. Метою професора було зміцнення їхніх особистих здібностей і можливостей як спільнотспільноти».</p>	<p>Приготувати коло зі стільців або подушок. Модератор має зошит і ручку.</p> <p>Увага: я, як модератор (М.), маю підготувати ситуацію так, аби мені було зручно. Також бути ангелом-хранителем для себе!</p> <p>Група відкрита для нових учасників (У).</p> <p>Вітаємо нових учасників.</p> <p>Я вітаю кожного У., потиснувши йому руку (особисто). Це сприяє атмосфері довіри.</p>	<p>Підготуйте кімнату і місце для сидіння відповідно до розміру групи.</p> <p>Привітайте кожного учасника за звичайним (традиційним) ритуалом або способом вітання. Чи існують відповідні традиції, і чи можемо ми їх задіяти?</p>

<p>Б. Відзначити дні народження, свята, пам'ятні дати.</p>	<p>«Для того, щоб усвідомити цінність середовища, що підтримує нас, і щоби помічати, що насправді є гарним, зараз ми заспіваємо пісню».</p> <p>«Чиї дні народження від останньої сесії групової терапії і до сьогодні ви би хотіли відзначити? Чи, можливо, ви би хотіли відзначити щось інше, щось ще згадати разом?»</p> <p>«Що було вашим найбільшим успіхом за останні дні? Що було найкращим із того, про що ви дізналися в минулі кілька днів? Розкажіть нам про зміни на краще у вашому житті після останнього заняття...»</p>	<p>Запровадити пісні з нагоди днів народження (іменин) / інших пам'ятних дат як традицію групи.</p> <p>Заспівати.</p>	<p>Альтернативно можна прочитати тематичну поезію.</p>
<p>В. Скажіть про правила.</p>	<p>Під час занять існують чотири правила.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коли хтось говорить, інші слухають. 2. Всі говорять від першої особи, використовуючи «Я», а не про інших (у третій особі). Кожен ділиться своїм особистим життєвим досвідом. 3. Ми не радимо і не судимо, не виступаємо довго і не набридаємо групі презентаціями. Не шукаємо рішень для інших. 4. Ви можете переривати групу в будь-який час піснею, приказкою, поезією, короткою розповіддю або анекдотом, що має сенсовно підходити до того, що було сказано. 	<p>Уважне групове слухання створює коло підтримки, і кожен учасник вносить у це свій внесок через власну присутність.</p> <p>Правило утримання від суджень також означає утримання від цинізму.</p>	

<p>Г. Пригадайте принципи.</p>	<p>«Не видавайте секрети. Мовчати теж можна. Ця група для того, щоби слухати себе всередині і спрямовувати це назовні. І щоби поговорити. Ми не обговорюємо. Це не про те, як виробити єдину думку, а про те, як прислухатися до різних думок і вибрати з різних життєвих доріг потрібну особисто Вам дорогу. Пізніше, у другій частині під час чаювання, ви можете далі вільно обговорювати будь-яку важливу тему».</p> <p>«Наші телефони / планшети мають бути вимкнені або бути в беззвучному режимі. Ми не використовуємо їх під час сесії. Це стосується дзвінків, смс, інтернет-джерел, соціальних мереж тощо. Мы зможемо включити телефони знову після першої частини, зробити термінові дзвінки і т.п. під час другої частини або після неї».</p>	<p>Відмова від використання мобільних телефонів пов'язана з правилами № № 1, 2 і 4.</p> <p>У правилі № 1 фраза «інші слухають» означає і те, що вони більше нічого не роблять, просто слухають.</p> <p>Обмін особистим життєвим досвідом у правилі №2 стосується також і спільного використання віршів, пісень і т. п. (правило № 4), які теж є особистими, тобто зберігаються в особистій пам'яті. Метод активує внутрішні культурні ресурси, а також визнає кожного учасника з його особистими обмеженнями (у певних речах) можливостями.</p> <p>Під час сеансу немає потреби долати цю обмеженість внутрішніх ресурсів, використовуючи зовнішній (веб) контент. Наприклад, краще продекламувати тільки першу частину поезії напам'ять, ніж читати його повністю, але «з папірця» або з інтернет-ресурсів.</p>	
<p>Д. Вправи для розігріву:</p> <p>розслабтеся / рухайтесь.</p>	<p>«Щоби розігрітися, давайте встанемо з місця...» Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> • помінятися місцями: всі учасники, які мають різнокольоровий одяг, у кого є садок, хто живе у багатоквартирному будинку тощо; • почати рух: махати руками, зробити розтяжку, голосно позіхати... • кидати м'яч – той, хто його спіймав, має прочитати вірш / заспівати ... 	<p>М. встає разом із групою.</p>	

Завдання	Приклади формулювань	Примітки	Нотатки, що стосуються особливостей сприйняття ІТС в Україні
Мета: дати учасникам можливість висловитися про свої найглибші страждання			
Фаза 2: Вибір теми заняття (орієнтовно 15 хв)			
ФОКУС НА СТРАЖДАННЯХ			
А. Пояснення / Вступ: Чому я говорю?	«А тепер настав час обрати тему для сесії». «Дуже важливо поговорити про те, що рухає мною. Ви напевно знаєте прислів'я: «Розділене страждання – половина страждання, розділена радість – подвійна радість». Також бразильська приказка говорить: «Коли уста закриті – говорить тіло. Коли уста говорять, тіло лікує себе».	Інші приклади: Вільгельм Рейх: «Не вимовлені слова стають отруйними». Шекспір: «Печаль, про яку не говориться, буде гризти серце доти, доки не розіб'є його». Кензабуро Ое: «Дійти глибоко до коріння сили людської душі, коли йдеться про страждання або смуток, і висловити це – означає одночасно вилікуватися від смутку і страждання».	
Б. Збір тематичних внесків (пропозицій): Про що я говорю? Хто хоче поговорити?	«Спочатку ми зберемо всі можливі теми і пізніше поговоримо про одну з них». «Всіх запрошуємо поговорити про те, що вас турбує. Людина, яка хоче щось сказати, спочатку називає своє ім'я, а потім коротко пояснить що турбує його / її зараз». «Ми говоримо про те, що нас штовхає до дій, що створює важкість на душі, що позбавляє нас сну. Але це не про секрети, а то, що ви дозволяєте собі вільно сказати в нашій групі». «Що на вашій душі? Що турбує вас? Що вам не дає заснути?» У починає висловлювати свою тему. «Представтеся, будь ласка. Спасибі вам	Попросіть дотримуватися тиші та зберігайте цей порядок тривалий час. Після кожного внеску (висловлювання) повторюйте питання: «Що у вас на душі? Що турбує вас, що не дає вам заснути?» Запитайте про почуття: «Які почуття ви маєте в цій ситуації?» Питати про почуття особливо важливо, коли мова йде про теми, пов'язані з травматичним досвідом учасників. У такому випадку може бути корисним питання: «Що ви відчуваєте саме зараз, коли говорите про це?» . Надання людям можливості дістатися до власних почуттів і зрозуміти їх додає сил і насаги як кожному зокрема, так і в групі. У разі необхідності модератор може нагадати групі, що запропонована тема буде	

<p>Запрошення.</p> <p>Уточніть тему.</p>	<p>(ім'я), я коротко запишу про що Ваша тема. Прочу вас, говоріть».</p> <p>У. висловився. «Дуже дякую Вам, (ім'я). Я хочу Вас правильно зрозуміти і сказати про це своїми словами, що я зрозумів(-ла). Для Вас це про _____, правильно? Ні? Можете мені допомогти? Спасибі. Хто ще хоче щось сказати?»</p> <p>«Що в моїй душі? Що турбує мене, не дає заснути?» Запишіть ключовими словами все внески (теми / предмети для розмови) разом з ім'ям У.</p>	<p>переформульована в більш загальну тему для групи, на яку всі учасники могли би посилатися (пор.: етап 3, крок «В»).</p> <p>Незважаючи на це, людина, яка пропонує тему, може змінити її обриси в будь-який час. Це відбувається на основі тільки її особистої відповідальності.</p> <p>У разі значної події, що стосується всіх У., М. позначає це як тему.</p>	
<p>В. Визначасмо, які учасники мають аналогічну / подібну тему (тема, предмет).</p>	<p>«Тепер я зможу представити вам ще раз всі теми, які були запропоновані. А ви скажете, яка тема найбільш торкнулася вас сьогодні. (Ім'я) назвав наступну тему: _____ . (Ім'я говорила про _____ ».</p> <p>Отримуйте короткі відповіді (2–3 думки) з кола, хто схиляється до якої теми.</p>	<p>Назвіть всі центральні теми.</p> <p>Резонанс у групі: «Яка тема відгукується у вас найбільше в цей вечір?» «Яку тему ви відчуваєте як найбільш резонансну в цей вечір?»</p>	
<p>Г. Час для голосування.</p>	<p>На жаль, ми можемо працювати тільки з однією темою. Ми голосуємо. Кожна людина має тільки один голос. Ті, які запропонували тему, можуть проголосувати за свою тему, але вони можуть також проголосувати за тему іншого члена групи. Всі теми важливі.</p> <p>Яка тема зачіпає вас сьогодні, з ким ви резонуєте? Хто проголосує за тему (ім'я)? Я рахую і записую голоси. Спасибі, п'ять голосів. Хто голосує за тему (ім'я)? Дякуємо. Сім голосів. Ми вирішили, що візьмемо тему (ім'я). Також я дякую іншим, які внесли свій цінний внесок, запропонувавши свою тему.</p>	<p>М. голосно і чітко рахує голоси і записує результати.</p> <p>Якщо є тема, яка, на думку М., має найбільші шанси на реалізацію, він (вона) називає її останньої, щоби не впливати на учасників.</p> <p>М. та спів-М. не можуть брати участь у голосуванні.</p> <p>Неясне голосування: тоді потрібно проводити повторне голосування між темами з однаковою кількістю голосів.</p> <p>Подякуйте кожному учаснику, який запропонував свою тему!</p>	

Завдання	Приклади формулювань	Примітки	Нотатки, що стосуються особливостей сприйняття ІТС в Україні
Мета: Поглибити та розширити колективне розуміння контексту			
Фаза 3: Контекстуалізація			
ФОКУС НА КОНТЕКСТ			
(орієнтовно 15 хв)			
А. Визначіть тему.	«(Ім'я), тепер розкажіть більше про свою тему».	У. говорить детально про свою тему. М. та інші учасники можуть ставити уточнювальні питання. Наприклад: «Що для вас є найважчим у цій ситуації?» Спостереження і питання для М.: <ul style="list-style-type: none"> • Що тут є джерелом страждання? • Внутрішній та зовнішній вплив на людину. • Стратегії, що були використані до цього моменту. • Що могло би бути неусвідомленим вкладом (У.) в тему? • Чого людина тут навчилася? 	
Б. Уточнення теми.	«У когось є питання щодо роз'яснення? Ви зрозуміли, що щось не є добре, або необхідна додаткова інформація, щоби краще зрозуміли тему?»	Попросіть учасників задавати уточнювальні питання. Мета питань – у тому, щоби краще зрозуміти тему (і ситуацію людини, яка її висловила). Але не даємо поради і не обговорюємо!	
Якщо можливо: В. Сформулюйте групову тему.	Приклад перетворення теми в групову тему: У. розповідає про те, як важко відчуває себе вдома через раптову хворобу близької людини. Дана тема перетворюється у спеціальне питання: «Яку емоційно стресову ситуацію у своєму житті Ви відчували і що допомогло Вам у той момент?»	Індивідуальна тема перетворюється в універсальне загальне питання, за допомогою якого всі учасники можуть визначити співзвучну для себе тему. Формулювати таке питання – це мистецтво. Це – про знаходження точки кристалізації на емоційному рівні. Тут корисно перетворювати загальну тему у відкрите питання для групи. Це може бути символічний, тематичний аспект висловленого – того, з чого склалася	

		<p>групова тема.</p> <p>Голосно проговоріть тему групі. По можливості акцентуйте увагу на обидві сторони: зокрема, і на жертву, і на людину, яка вчинила протиправну дію. Історії учасників можуть бути з обох перспектив.</p> <p>Якщо неможливо сформулювати загальну групову тему, продовжуйте до 3-го кроку і четвертої фази, запитуючи про подібний пережитий досвід: «Хто відчував щось подібне, і що допомогло вам у даній ситуації?»</p>	
<p>Г. Закриття контекстуалізації.</p>	<p>«Дякую. Тепер прошу вас просто вислухати думки інших учасників – про те, як інші поводитися в подібних ситуаціях».</p>	<p>Скажіть людині, яка подала тему, що він (вона) може відпочити зараз, сісти зручно, але не продовжувати говорити далі.</p>	

Завдання	Приклади формулювань	Примітки	Нотатки, що стосуються особливостей сприйняття ІТС в Україні
<p>Мета: Активні ресурси з життєвого досвіду та культурної спадщини учасників</p> <p>Фаза 4: Обмін у групі (основна фаза, орієнтовно 40 хв)</p> <p>ФОКУС НА РЕСУРСИ</p>			
<p>А. Обмін між учасниками за вибраною темою:</p> <p>підтримуйте обмін, назвіть джерела;</p> <p>стимулюйте спів / поезію.</p>	<p>«Темою є _____. Де в ній ви відчуваєте частину своєї проблеми? Хто ще відчув, що його / її проблему озвучували? Як ви вирішили її? Що вам допомогло? Чого ви навчилися завдяки цьому?»</p> <p>«Під час обміну інформацією не дивіться на людину, яка запропонувала тему, щоби не давати їй почуття того, що вона отримує пораду».</p> <p>Важливо: це не про пошук рішень. Ми не лікуємо страждання, для цього є фахівці. Ми відкриваємо простір, у якому людина, яка запропонувала тему, відчуває себе прийнятою у своєму болі з тим, що для неї важливо.</p> <p>«Подумайте також ще раз про пісню або поезію для...»</p>	<p>Загалом М. і спів-М. можуть брати участь у «поділі» теми. Але досвід говорить, що це часто є зайвим, бо роль модераторів і структуру зустрічі треба зберегти.</p> <p>Якщо біль дуже сильний, можливо слід змінити фокус. Наприклад, темою є смерть. Тоді можна спитати: «Які найкращі спогади Ви зберігаєте про покійного?» Фокусування на почуттях.</p> <p>Під час обміну двері кімнати завжди відкриті. Це означає, що учасники можуть покинути кімнату і повернутися, якщо і коли він / вона вважатимуть це за необхідне (відповідальність за це має лише сам учасник). Немає необхідності супроводжувати У. ані М., ані можливому спів-М.</p>	
<p>Б. На завершення обміну думками...</p>	<p>«Щиро дякую за внесок кожного з вас у працю в групі».</p>		

Завдання	Приклади формулювань	Примітки	Нотатки, що стосуються особливостей сприйняття ІТС в Україні
Фаза 5: Ритуал завершення Орієнтовно 10 хвилин ФОКУС НА ЗНАЧЕННЯ Мета: визначити результати та нове значення			
А. Бути поруч.	«Тепер встаємо з місць і стаємо в коло. Тримаємо одне одного за руки / або плечі».	Підтримка кола: стоячи або сидячи, або обидва варіанти по черзі. Тримайтеся за плечі або простягніть одне одному руки. Робіть хвилясті рухи (починаючи від М.) і продовжуйте в цьому дусі.	Будь-які відповідні звичаї або традиції на завершення зустрічі.
Б. Чому ми тут стоїмо?	«Ми стоїмо тут разом з метою символізування того, що незважаючи на _____ (посилайтеся на тему групи), ми підтримуємо одне одного, і наше оточення теж підтримує нас».	Посилайтеся на тему групового заняття. Повідомте учасників про двосторонню підтримку, яку вони відчувають, і те, що є й інші люди, які не присутні, але що вони теж їх підтримують.	
В. Беріть із собою все позитивне.	«Що ви берете з собою з цієї сесії (вечора, зустрічі...)?» Нагадайте групі про те, що пісні, поезія та інші прояви творчості вітаються.	Можна (і часто потрібно) повторювати питання. Попросіть зберігати порядок під час зустрічі.	
Г. Формулюйте «перлину».	М. може назвати «перлиною» ту людину, яка запропонувала тему. Наприклад: «Я зворушений тим, що, незважаючи на свою звичку до самотності і побоювання, (ім'я) зважився прийти у цей вечір і поговорити з нами про це. Це дуже хоробро з його боку».	Використовуйте свій емоційний інтелект, щоб визначити та сформулювати перлину людини, яка дала тему для обміну. Формулювання перлини дозволяє автору теми побачити свою ситуацію в іншому світлі та знайти нове значення.	
Д. Прощання: вдячність.	«Я бажаю всім вам добре провести час. До побачення. Ми знову зустрінемося на наступну сесію (коли і де) _____ . А тепер починається неофіційна частина, тож запрошуємо на спільне чаювання...»	М. дякує всім У. , які виступили або сказали щось. М. дякує У. , які запропонували тему для обміну. Нагадує дату, час і місце проведення наступної сесії для продовження. Запрошує всіх на другу – неформальну – частину зібрання.	

Мушля та перлина

Далі я хочу поговорити про зв'язок між раною, болем і стражданням з одного боку – і зціленням, внутрішнім багатством та самореалізацією з іншого боку. У людській історії існує багато різних мотивів, які виражають цей зв'язок.

Наприклад, християнська традиція говорить про «хрест як джерело спасіння». Зокрема, в Євангелії говориться: «Візьми твій хрест і йди за мною» (див. Мт. 16, 24). Євангеліст Йоан описує образ зерна пшениці, яке має померти, аби принести плід (див. Йо. 12, 24). Також існують філософські напрями, котрі розглядають страждання як необхідний «супровідний елемент» духовного розвитку людини, без якого вона не може досягти своєї мети – свободи і любові.

Особливо запам'ятовується і є корисним для розуміння духовної основи ІТС образ мушлі та перлини.

Мушля, яка не була поранена, не може стати місцем, де зростає перлина. Перлина – продукт болю. Вона є результатом вторгнення чогось стороннього або небажаного всередину мушлі (наприклад, паразита або піщинки). Внутрішня оболонка мушлі містить блискучу речовину, звану перламутром. Коли в мушлю потрапляє піщинка, перламутр починає вкривати її шар за шаром, аби захистити вразливе тіло молюска.

Так починає формуватися дорогоцінна й гарна перлина. Мушля, яка жодним чином не була поранена, не може стати «домівкою» для перлини. Іншими словами, перлина – це зцілена рана.

Ви колись відчували біль від чийось грубих слів? Були жертвою упереджень? Чи були Ваші пропозиції відкинуті або невірно витлумачені? Чи Вас звинувачували в тому, що Ви робили або говорили те, чого не робили або не казали? Все, що Ви дізналися з цих болісних переживань, – це перлини, якими Ви можете поділитися з кимось.

Приклади життєвих ран, які стали джерелом перлин:

- *Мене дразнили через успіхи в школі.* Сьогодні я розумію труднощі обдарованих дітей і допомагаю їм.
- *Я відчував себе залежним від інших.* Зараз я досяг успіху, працюючи самостійно.
- *Мене не очікували.* Тепер я з увагою ставлюся до власних планів, однак із радістю дозволяю траплятися несподіванкам.
- *Я страждала від домагань у юності.* Будучи дорослою, я почала приділяти пильну увагу межах дозволеного і одразу вчити цього своїх дітей і учнів.

Перлини – це відповіді на агресію і страждання.

Часом ми бачимо «пусті мушлі» не тому, що вони не були поранені, а тому, що вони не змогли зрозуміти і трансформувати біль у конструктивний життєвий досвід.

Будучи модераторами сесій групи ІТС, ми стаємо пірнальниками за перлами, мийниками золота, мисливцями за скарбами.

Соціальні визначники здоров'я

ІТС можна розглядати як одну з форм профілактичної роботи в галузі охорони здоров'я. Здоров'я забезпечується за допомогою комунікації різних рівнів відчуттів. Наша мета – не зцілення, а профілактичний ефект. Що це означає?

Щоби пояснити це, я хотів би сказати кілька слів про здоров'я в цілому. Академічна медицина акцентує на питанні того, як виникають хвороби. Вона більш орієнтована патологічно, це радше наука про патогенез. На відміну від цього, але і в якості доповнення, Аарон Антоновський, ізраїльсько-американський медичний соціолог (1923–1994), поставив перед наукою питання: «Як досягається здоров'я?» Грунтуючись на його роботі, інші вчені розробили модель салютогенеза.

Салютогенез описує (а) парадигму медицини і (б) концепцію, що стосується певних факторів і динамічної взаємодії, що разом призводить до формування і збереження здоров'я. Таким чином, концепція салютогенеза розглядає питання того, як розвивається здоров'я? Лікар Екгарт Шиффер описав салютогенез як «полювання за скарбами» порівняно з «пошуком помилок», яким часто зайняті звичайна академічна медицина і педагогіка.

Ця модель твердить, що найважливішим аспектом здоров'я є відчуття узгодженості. Можна розрізнити вроджене відчуття цілісності (наприклад, я відчуваю себе дуже діяльним, коли є в згоді з цими умовами, ситуацією тощо), і відчуття узгодженості, яке з'являється завдяки людським відносинам і спілкуванню. Ось чому спілкування в такому сенсі є основним інструментом для стимулювання і створення відчуття узгодженості. На сесії ІТС відчуття узгодженості посилюється.

Узгодженість має три аспекти:

1. **Здатність розуміти життєві зв'язки – відчуття розуміння.** Коли я чую історії інших, отримую досвід різних перспектив. Таким чином я можу краще зрозуміти власне життя. Наприклад...
2. **Переконання в тому, що треба мати здатність формувати власне життя, а не бути безсилим.** Відчуття можливості управляти, здатності самовизначення. Наприклад...
3. **Віра у сенс життя – відчуття значимості.** Коли Ви роздумуєте про своє життя в групі, згадуючи про багато важких ситуацій, то велике страждання може стати значущим. Це стається тоді, коли людина усвідомлює, яке особисте зростання прийшло з цим стражданням і який напрям вона дала своєму життю через це. Крім того, особиста присутність у групі додає усвідомлення сенсу життю, адже так учасник – крім всього іншого – зміцнює спільноту.

Це означає, що я здоровий, коли відчуваю, що (1) я розумію своє життя, (2) можу самостійно його визначити і (3) це має значення для мене. Ця модель розуміє здоров'я не як фіксований статус, а як безперервний процес. Це постійно повторювана здатність бути здоровим.

Згідно ВООЗ, безперервний процес досягнення здоров'я визначається **десятьма взаємозалежними факторами**¹:

1. **Соціальний градієнт (ступінь нахилу).** Очікувана тривалість життя коротше, а більшість захворювань більш розповсюджені вниз по соціальній дробині.
2. **Стрес.** Стресові обставини, що змушують людей відчувати неспокій, тривожність і нездатність справитися, завдають шкоду здоров'ю і можуть призвести до передчасної смерті.
3. **Перші роки життя.** Добрий початок життя означає батьківську підтримку для дітей: вплив раннього розвитку і освіти на здоров'я триває все життя.

¹ Див.: *Social determinants of health: the solid facts*. Доступ: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf [27.07.2019].

4. **Соціальна ізоляція.** Життя коротке там, де його якість погана. Так може бути через безліч поневірянь і образ, злидні, соціальну ізоляцію та дискримінацію.
5. **Робота.** Стрес на робочому місці збільшує ризик захворювань. Люди, які краще контролюють свою роботу, мають краще здоров'я.
6. **Безробіття.** Гарантія зайнятості підвищує здоров'я, благополуччя і задоволеність роботою. Вищий рівень безробіття викликає більше захворювань і випадків передчасної смерті.
7. **Соціальна підтримка.** Дружба, добрі соціальні відносини і сильні мережі підтримки покращують здоров'я вдома, на роботі та в спільноті.
8. **Залежність.** Особи, схильні до зловживання алкоголем, вживання наркотиків і паління страждають від цього. У більш широкому сенсі соціальні установки також впливають на це.
9. **Харчування.** Оскільки світові ринкові сили контролюють поставки продуктів харчування, здорова їжа є також і політичною проблемою.
10. **Транспорт.** Здоровий транспорт – це менше виїздів на машині, але більше прогулянок та поїздок на велосипеді, підкріплених кращим спільнотським транспортом.

Якщо поглянути на ці фактори, то стає ясно, що хвороба яка така і захворювання назагал переважно є результатом процесу, на який впливають багато чинників із навколишнього середовища. Сьогодні ІТС може зіграти важливу профілактичну роль, оскільки її структура забезпечує безпечний простір, де люди можуть висловлювати і відображати свої почуття, тим самим знижуючи свій емоційний тягар. Завдяки участі в регулярних і безкоштовних зустрічах у залучених осіб виникає почуття спільності, а також загострене *відчуття буття*. Учасники отримують визнання і соціальну підтримку, можуть отримати користь від прикладу рішень і знань інших. Кожен відображає власну історію і усвідомлює свої ресурси. Можуть виникати мережі соціальної солідарності.

На думку ВООЗ, залучення до таких мереж, а також доступ до емоційної підтримки та взаємопомочі сприяє відчуттю поваги, визнанню і цінності, що позитивно впливає на здоров'я.

Щоразу, коли людина контактує з іншими людьми або з вітром, який торкається її шкіри, а також коли ділиться з кимось їжею, організм вивільняє гормон окситоцин. На противагу кортизолу і адреналіну, окситоцин сприяє тому, що стійкість людини підвищуються.

ІТС розглядає тіло, розум і дух як єдність. Цей метод зосереджує свою увагу на стражданнях, емоційному болі, розчаруваннях у житті. І на ресурсах, а не на симптомах. Це профілактична робота, яка об'єднує багато соціальних факторів, що впливають на здоров'я.

- ✓ **Які соціальні фактори ви вважаєте найбільш актуальними у своєму середовищі?**
Обмін думками та обговорення.

Роль модератора ІТС-сесії

В основі ІТС лежить взаємний обмін життєвим досвідом між учасниками. Відповідно, якість [висловлення і перейняття] досвіду учасника залежить від якості процесу обміну. Процес складається з п'яти фаз із 20 кроками та керується набором простих правил і принципів. Ці фази, кроки, правила та принципи створюють конкретні параметри і структуру для роботи, що дозволяє усім якнайбільше збагатити свій досвід.

Таким чином, ключовою роллю модератора є створення такої структури і дотримання притаманних терапевтичному процесу параметрів, що забезпечує збереження фаз, правил та принципів ІКТ від початку до кінця процесу.

Метафорично роль модератора на сесії ІТС це футбольне поле чи театральна сцена. Як модератори, ми є футбольним полем, на якому відбувається матч; сцена, на якій відбувається вистава.

Які небезпеки ми можемо зустріти як модератори ІТС-сесій?

1. **Одна з найбільших спокус – забути про свою роль модератора та опинитися в ролі учасника.** Замість того, аби створити простір для обміну досвідом між учасниками, модератор починає обмінюватися досвідом з учасниками. Я починаю багато говорити про себе та свої власні проблеми. І, роблячи це (а час завжди обмежений), я позбавляю учасників можливості говорити про себе. Використовуючи образ співучої чаші, можна сказати, що так вона наповнюється моїм власним вмістом і більше не може резонувати, адже всередині вже немає місця для інших. Замість форуму для обміну досвідом між учасниками група стає майданчиком для моєї самопрезентації. Цього треба уникати. Використовуючи нашу метафору, якщо я почну бігати на своєму футбольному полі; гравці не можуть зіграти свій матч; або якщо я стою на сцені, роблячи дикі жести, актори не можуть грати театр.
2. **Інший великий ризик – опинитися в ролі помічника.** Відчуваючи себе зобов'язаним або намагаючись дати пояснення, ділитися знаннями чи пропонувати рішення для поставлених питань, я створюю враження, що – як модератор – маю змогу допомогти учаснику вирішити свої проблеми. Це створює дисбаланс між учасником та модератором. Я, модератор, стаю тим, хто (здавалося би) щось дає учаснику, а учасник (здавалося би) від мене щось отримує. Відчуття залежності створене. Але це, однак, лише ілюзія. Оскільки я не можу знати ситуації учасника краще за нього самого, в дійсності я не можу запропонувати йому жодних вдалих рішень.

Правильне ставлення може допомогти уникнути цих пасток:

- Після сесії може виникнути більше запитань, ніж відповідей. Нам не потрібно знаходити відповіді на поставлені запитання. Якщо ми можемо спонукати учасників почати цінувати ці питання і жити щасливо також і з ними, не відразу шукаючи всі відповіді, ми вже багато чого досягли.
- Ми тут не для вирішення будь-яких проблем. ІТС-група не замінює професійної медичної чи психологічної терапії. При необхідності ми можемо направити учасників до таких послуг.

- Будучи модераторами, ми діємо для групи в цілому, а не для особливих потреб окремих учасників. У разі необхідності нам потрібно втрутитися, якщо один чи кілька учасників порушують правила та принципи, впливаючи таким чином на процес для всієї групи.
- У нас «відкрите вухо» всередині та ззовні чаші. Модератор немов стоїть однією ногою в межах групи, а іншою – поза її динамікою. Через співчутливу присутність підключається до колективної свідомості групи – і в той же час продовжує свої думки і спостереження, дбаючи про слідування структурі процесу ІТС.
- Ми маємо впевненість у цьому процесі. З кожною проведеною ІТС-сесією наша впевненість у методі, у групі та у наших здібностях до модерації має зростати (навіть якщо нам не вдається виконати всі кроки на 100% правильно).
- Крім впевненості в процесі ІТС, ми маємо довіру до учасників та їхніх «перлин».
- Модератор може робити помилки. Не потрібно прикидатися ідеальними. Ми вчимося з кожним сеансом. Можна використовувати посібник як допоміжний елемент під час сесій.
- Ми усвідомлюємо основні цінності ІТС – самостійність, особисту відповідальність, турботу про себе, прийняття інших точок зору, а також фокусування на стражданні [від певних труднощів] та ресурсах [аби протистояти їм].
- ІТС завжди є абсолютно добровільним. Нікого не примушують брати участь у сеансі ІТС, і я також не повинен змушувати себе застосовувати цей метод, якщо я не відчуваю, що це також підходить для мене.

Особливо на початку модератору важливо дотримуватися визначеної структури ІТС з її п'ятьма фазами та 20 кроками. В ідеалі ми маємо знати структуру напам'ять. Але метод також пропонує гнучкий підхід, що дозволяє адаптуватися до різних обставин. Кожен модератор може діяти згідно свого власного стилю, з часом розвинувши свій власний підхід до ІТС та спосіб поведінки під час сесії. Це включає формування групи учасників за певними критеріями (жінки, чоловіки, люди похилого віку, молодь, пацієнти тощо) або за інтересами (батьки дітей з інвалідністю, ув'язнені тощо), а також вибір того, чи модерувати сесію окремо, чи в команді з двох осіб, залучаючи співмодератора.

Адальберто Баррето каже: «Ніхто не настільки багатий, щоб нічого не потребувати. Ніхто не настільки бідний, щоб мати можливість щось дати».

Робочий зошит



Контур стопи

Спробуйте намалювати контур стопи. Напишіть про те, що привело вас сюди.



Контур долоні

Спробуйте намалювати контур долоні. Напишіть про те, що Ви привносите у цей семінар.



Серце та очікування

Намалюйте серце і напишіть у ньому про свої очікування для цього семінару. Що Ваше серце відчуває зараз?



Квітка цілей

Намалюйте квітку з сімома пелюстками. Зазначте у них загальні цілі ІТС (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).



Квітка мети

Намалюйте ще одну квітку сімома пелюстками. Зазначте в них конкретну мету сесії з ІТС.

Цитати / прислів'я (прикладі)

- «Горе, яке не говорить, гризе серце, доки серце не зламається». *Вільям Шекспір*
- «Якщо уста мовчать, говорить тіло, коли уста говорять, тіло заживає». *Бразильське прислів'я*
- «Біль людини може минути, коли вона про нього розкаже». *Таджикське прислів'я*
- «Помилки роблять мудріше, тому одної не достатньо».
- «Ніхто не є багатим настільки, щоби нічого не потребувати. І ніхто не є настільки бідним, щоби нічого не дати». *Адальберто Баррето*
- «Якщо ви бачите тільки палець, котрий вказує на зірку, ви ніколи не побачите саму зірку». *Адальберто Баррето*
- «Традиція – це не скупчення попелу, а проходження вогню». *Жан Жорес*

Місце для запису власних творчих пропозицій (для цитат і висловлювань, а також для ідей тематичних танців, співів, жартів, віршів тощо)

Інтегративна терапія спільнот. Оцінка роботи команди

Фази	Як вийшло?	Як ми можемо поліпшити?
Кроки	Відмітка нижче	Описати нижче
1. Вступ	☺ ☹ ☹	
а. Привітання людей. Пояснення щодо ІТС	відмінно норма погано	
б. Свята: дні народження...	☺ ☹ ☹	
в. Згода (правила)	☺ ☹ ☹	
г. Інформація	☺ ☹ ☹	
д. Динаміка розігріву	☺ ☹ ☹	
2. Вибір теми	☺ ☹ ☹	
а. Модератор говорить про важливість виступів	відмінно норма погано	
б. Представлення тем	☺ ☹ ☹	
в. Ідентифікація групи з представленими темами	☺ ☹ ☹	
г. Голосування	☺ ☹ ☹	
3. Контекстуалізація	☺ ☹ ☹	
а. Більш детальна інформація щодо теми	відмінно норма погано	
б. Питання учасників	☺ ☹ ☹	
в. Формулювання предмету [теми] для групи	☺ ☹ ☹	
г. Інформація для того, хто запропонував тему, що він зараз більше не говорить	☺ ☹ ☹	
4. Обмін у групі	☺ ☹ ☹	
а. Обмін життєвим досвідом	відмінно норма погано	
б. Завершення обміну	☺ ☹ ☹	
5. Закриття	☺ ☹ ☹	
а. Формування кола	відмінно норма погано	
б. Пояснення значення того, чому ми стоїмо тут зараз	☺ ☹ ☹	
в. Позитивні конотації	☺ ☹ ☹	
г. Формування перлин	☺ ☹ ☹	
д. Запрошення на наступну зустріч і на чай	☺ ☹ ☹	
Дії до наступної сесії ІТС		

(Цей листок не буде переданий)

Інтегративна терапія спільнот. Опитувальник до сесії

Цей листок має заповнити член команди ІТС(співмодератор) під час або одразу після сесії ІТС.

Організація, адреса	Дата	Час

Ім'я члена команди ІТС	Телефонні номери
1 –	
2 –	

Кількість учасників

Стать	Діти (0-11 років)	Підлітки (12-17 років)	Дорослі (18-59 років)	Старші люди (60+ років)	Разом
Жіноча					
Чоловіча					
Разом					

Виберіть елементи, відповідні темам, запропонованим на ІТС-сесії. Якщо це необхідно, деталізуйте тему.

(1) Напруга / виснаження (психічне, фізичне)	(7) Стимулятори / залежність: наркотики / алкоголь
(2) Сімейні конфлікти	(8) Депресія / втрати
(3) Відкинутість / дискримінація / відмова	(9) Проблеми на роботі / з отриманням прибутку
(4) Насилля (домашнє або поза домом, у населеному пункті)	(10) Шкільні проблеми
(5) Сексуальне насилля / експлуатація	(11) Інші. Які?
(6) Конфлікти (міжособистісні, загалом)	

Тема обрана: _____

Оберіть елементи, які відповідають стратегіям, що використовують учасники сесії для того, аби протистояти обраному виклику (аби дати раду з важкою ситуацією).

(1) Самоуправління.
(2) Підключення до мереж солідарності (друзі, сусіди, асоціації, групи самопомоги тощо).
(3) Отримання духовної допомоги, допомоги від Церкви.
(4) Турбота про сім'ю і розвиток здорових відносин.
(5) Отримання професійної допомоги і спільнотянська дія (спільнотські послуги).
(6) Самообслуговування – пошук культурних ресурсів.
(7) Участь у сесіях ІТС.
(8) Інші. Які?

Запишіть змістовні загальні враження («Що я візьму з собою?»)

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

Чи потрібно звернутися до державних служб? (1) Так. (2) Ні.

До яких? (1) Охорона здоров'я (2) Соціальна допомога (3) Правосуддя (4) Освіта (5) Інші: