

ПОСІБНИК

ДЛЯ ПЕРВИННОЇ ТА ВТОРИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДИСТРЕСУ ТА
МОРАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ УЧАСТЮ У ВОЄННИХ ДІЯХ



BUNDESWEHR

Зміст

ПОРАДИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ.....	3
А. ЗАГАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ	
А1. Психоедукація.....	4
А2. Активація ресурсів.....	4
А4. Раннє розпізнавання патологічних процесів.....	5
Б. ПРОФІЛАКТИКА, ПОВ'ЯЗАНА ІЗ ЦІННОСТЯМИ ТА МОРАЛЬНИМИ АСПЕКТАМИ	
Б1. Психоедукація: визначення та зміст ціннісних орієнтацій.....	9
Б2. Профілактика шляхом зміцнення особистісних ціннісних орієнтацій	10
Б3. Ціннісно-орієнтовна вторинна профілактика після участі у бойових діях.....	11
Б4. Психоедукація: визначення та зміст моральних травм.....	12
Б5. Запобігання моральних травм під час бойових дій шляхом покращення моральних суджень.....	13
Б6. Вторинна профілактика (після бойових дій): робота з моральними травмами.....	16
С. ЗАВЕРШЕННЯ НАВЧАННЯ.....	22

Поради щодо застосування

Мета цього посібника — запропонувати спеціалістам, які надають психосоціальну підтримку військовослужбовцям, рекомендації щодо застосування профілактичних заходів, спрямованих на роботу зі змінами системи цінностей та внутрішніми конфліктами, що виникають у військовослужбовців як наслідок бойових дій.

Психотерапевтична освіта **НЕ** є обов'язковою умовою для використання цього посібника, оскільки тут йдеться не про психотерапевтичну допомогу, а про заходи підтримки та профілактики. Однак особи, які здійснюють психосоціальну підтримку, повинні мати освіту у психосоціальній галузі (медицина, психологія, теологія, соціальні науки).

У посібнику містяться поради з тематичної психоосвіти, а також вправи, котрі можна проводити у групах від 5 до 20 учасників. Кількість учасників залежить від ступеню взаємної довіри.

Описані елементи можна використовувати перед воєнними операціями як первинну профілактику, а також після бойових дій як вторинну профілактику.

Під час роботи з групами, які мають невеликий досвід роботи бойових дій, пріоритет слід надавати розділам із загальної профілактики стресу та первинної профілактики морального стану.

Теми зміни моральних цінностей і моральних травм слід представляти учасниками лише як загальний огляд та із обґрунтуванням, що вони мусять бути готовими до будь-якої ситуації морального конфлікту, що може виникнути («як потенційна конфліктна ситуація»).

Якщо в учасників є досвід участі у бойових діях, то вони вже перебували у ситуації морального конфлікту й елементи первинної профілактики відомі їм з попереднього навчання. В цьому випадку увага має бути зосереджена на вторинній профілактиці.

У даному випадку особливо важливо підкреслити, що йдеться не про лікування хворих людей, а про спільне опрацювання тем, котрі мають значення для міжособистісного спілкування, оцінки досвіду бойових дій та якості життя людей.

Залежно від наявного часу, можна вибрати від половини до двох навчальних днів. У кількох місцях до посібника вміщені окремо позначені розділи, що слугують довідковою інформацією для навчаючого персоналу, аби бути готовим до будь-яких поглиблених питань, що можуть виникнути у учасників.

На початку тренінгу, за наявності достатньої кількості часу, необхідно тематизувати аспекти психічних навантажень та захворювань, пов'язаних із виконанням бойових дій, а також їхньої профілактики та лікування (Загальна профілактика стресу, розділ А).

Це має допомогти учасникам визначити власні (моральні) скарги та конфлікти у більш загальному психологічному контексті та вміти розрізняти проблеми, що можуть виникнути паралельно (наприклад, розлад моральної адаптації порівняно з посттравматичним стресовим розладом залежністю тощо).

Пропонований курс має таку структуру:

- А.** Загальна профілактика стресу
- Б.** Ціннісно й морально орієнтована профілактика
- С.** Завершення курсу навчання

Розділи А та Б починаються з психоосвітнього вступу до теми, далі йдуть поради з первинної профілактики перед воєнними операціями, а тоді — рекомендації з виконання вторинної профілактики після бойових дій.

А. Загальна профілактика стресу

Даний посібник, присвячений підготовці та супроводу навчально-бойових сценаріїв, зважаючи на зміни системи цінностей та моральних конфліктів, добре поєднується з посібниками, направленими на зміцнення життєстійкості та на первинну й вторинну профілактику загального психічного стресу та захворювань.

Приміром, у контексті навчального тренінгу можна запропонувати у перший день більш широкую загальну профілактику, а другого дня — ціннісно-орієнтовану та поглиблену.

Однак, якщо така комбінація неможлива, рекомендуємо — як вступ — провести хоча би стисле ознайомлення з психоосвітою, а також ознайомити учасників із можливостями зміцнення власних ресурсів. Даний посібник можна використовувати як інструкцію.

А1. Психоедукація

Замість вступу доцільно репрезентувати учасників та доповідачів, а також обговорити загальні принципи роботи (конфіденційність, відкритість у групі, але й захист у разі збільшення напруги...).

Для загальних тем, пов'язаних зі стресом, доцільно дотримуватися певної послідовності. Ця послідовність не є строго фіксованою й може бути змінена залежно від потреб учасників.

Що таке травмуючі ситуації?

- » Вони характеризуються небезпекою для життя й мають «катастрофічний» характер («критерій А1»)
- » Приклади з практики бойових операцій: масштабність катастрофи, досвід насилля, бойові дії за кордоном, вигляд спотворених трупів тощо.

Чим вони відрізняються від інших стресових ситуацій?

- » Вони також мають стресовий, однак не травматичний характер. Межі у певних випадках нестали.
- » Приклади з практики: несприятливі умови праці (нестача персоналу та ресурсів, позмінна робота), постійне зіткнення з пораненнями та смертю, спостереження поганих умов життя тощо.

Чому в таких ситуаціях виникають психологічні реакції та наслідки травми?

Цей розділ має починатися з пояснення «принципу нормальності»: психологічні реакції після дії травми слід розуміти як «нормальні реакції нормальних людей на ненормальні си-

туації». Приклад: у бойових операціях надмірна пильність може врятувати життя, однак у повсякденному житті може викликати стрес (приміром, через порушення сну).

Через переживання травмуючої ситуації розхитуються базові людські установки (особливо ідея безпечного, передбачуваного світу, а також поваги, з якою людина ставиться до себе та/чи інших людей). Це потрясіння може призвести до глибокої психологічної вразливості.

Модель терезів, що символізують душевну рівновагу та розвиток хвороби, необхідно пояснити учасникам (це має бути показано на фліп-чарті).



Спочатку креслять шкалу. З одного боку — термін «ресурси» зі знаком «+», з іншого боку — «психологічне навантаження» зі знаком «-».

Учасників запитують: «Як виникає психічне захворювання?». Відповідь: «У результаті дисбалансу особистих ресурсів відносно наявних психологічних навантажень» (забагато ваги на боці стресу, замало на боці ресурсів, терези нахилиються). Продовження цієї моделі — у наступному розділі.

А2. Активація ресурсів

Термін «ресурси» чи загальний термін «стійкість до психічного стресу» (резилентність) слід

обговорити з учасниками, продовжуючи тему.

Після цього варто почати дискусію про те, як надати більш високий пріоритет особистим ресурсам у повсякденному житті («*більше займатися спортом*») та/або який може виникнути спротив («*...не на часі...*»).

Особливу увагу слід приділити ресурсу «**соціальна підтримка**», адже численні дослідження показали, що це один із найважливіших факторів захисту психіки.

З методологічної точки зору, тут доцільно застосувати метод «Сократівського діалогу».

Сократівський діалог побудований відповідно до низки принципів, сформульованих давньогрецьким філософом Сократом. Він вважав, що люди мають закладені в них внутрішні знання, які можна вивільнити за допомогою спеціальної форми запитань (прим.ред.).

Перше питання може звучати, наприклад, так: «*Чи вдається вам у вашій родині або в колі друзів розказати про свій душевний стан або про виникаючі проблеми? Наскільки відкрито ви можете обговорювати це?*».

Якщо учасники відповідають «не дуже відкрито», їх слід розпитати про труднощі. Зазвичай причина криється у небажанні покладати додатковий тягар на своїх родичів і близьких. Крім того, у них часто з'являється страх, що їх неправильно зрозуміють.

Подальші питання мають бути направлені на те, аби з'ясувати, що члени родини так чи так уже розуміють, що близька людина переживає стрес, і краще було б, щоб вони знали хоча б частину того, що з нею відбувається.

Інакше може статися, що члени родини почнуть думати, що це їхня провина, що це вони припустилися помилки і як наслідок змінять свою поведінку та ставлення.

В результаті може виникнути замкнуте коло — через небезпеку дистанціювання та страху відчуження. Під час опрацювання цієї ситуації слід обговорити можливі варіанти комунікації: «*Що ви можете розказати про свої внутрішні конфлікти та напругу без побоювання втратити контроль над собою чи розкрити службові таємниці?*». Ймовірна відповідь: «*Це не залежить від мене. Будь ласка, дай мені час!*».

Зазвичай за такого підходу виникає розуміння того, що «добросердна мовчанка» часто лише поглиблює конфлікти й блокує використання важливих соціальних ресурсів.

Ця тема відіграє важливу роль під час опрацювання моральних конфліктів і сорому, про що йтиметься далі, адже часто-густо наслідком цих почуттів є схильність до відчуження.

Розділ А3 відсутній, бо в ньому йдеться про німецькі додатки та інтернет-сторінки.

А4. Раннє розпізнавання патологічних процесів

Якщо профілактичні заходи недостатньо ефективні, це може призвести до розвитку психічних захворювань.

Слід опрацювати та обговорити з учасниками, які симптоми можуть вказувати на початок психічного захворювання. Вступне питання може бути таким: «*Як розпізнати зародження психічного захворювання у себе чи колег/товаришів?*».

Можливі симптоми, названі учасниками, треба зібрати на фліпчарті та пояснити.

Зокрема, слід звернути увагу на симптоми, що є приводом для проведення консультації у спеціаліста.

- » Порушення сну (засинання, протікання сну)
- » Схильність до самокопання (зазвичай у поєднанні з гнівом або почуттям провини, див. нижче)
- » Погіршення настрою та/або зниження рівня енергії («вигорання»)
- » Нез'ясовні страхи та уникаюча поведінка (як-от, агорафобія)
- » Нез'ясовні фізичні симптоми (приміром, біль, запаморочення, проблем зі шлунково-кишковим трактом)
- » Конфлікти у соціальному середовищі (родина, друзі, місце роботи), наприклад соціальна ізоляція або такий зворотний зв'язок, як «Ти змінився».

Додаткова довідкова інформація

Наведена нижче інформація є опціональною та призначена для підготовки відповідей керівників груп на поглиблені питання або питання особливих аудиторій. У межах звичайного навчання психічні захворювання та їхнє лікування слід обговорювати з обережністю, аби обмежити потік інформації та запобігти «патологізації» учасників.

Часті наслідки травм у солдатів:

- » Тривожні розлади
- » Афективні розлади/розлади адаптації (особливо реактивна депресія)
- » Посттравматичний стресовий розлад
- » Соматоформний розлад
- » Адиктивні розлади

За необхідності їх можна пояснити стисло.

Депресія

За типової легкої (F32.0), помірної (F32.1) або тяжкої (F32.2 та F32.3) форми пацієнти страждають від пригніченого настрою та зниження рівня енергії цілеспрямованості й активності. Здатність до радості та інтересу, так само як і рівень концентрації, знижуються. Втома може наставати після найменших навантажень. Сон зазвичай порушений, апетит знижений. Самооцінка та впевненість у собі майже завжди порушені. Навіть за легкої форми присутнє почуття провини або власної нікчемності. Пригнічений настрій мало змінюється день при дні, не залежить від життєвих обставин і може супроводжуватися «соматичними» симптомами, такими як втрата інтересу або здатності радіти, раннє пробудження, ранкова втома, виразне психомоторне гальмування, хвилювання, втрата апетиту, втрата ваги та зниження лібідо.

Залежно від кількості та тяжкості симптомів, депресивний епізод може бути класифікований як легкий, помірний та тяжкий.

Залежність

Зловживання психотропними речовинами, що наносять шкоду здоров'ю. Це може призвести до фізичних порушень, таких як захворювання гепатитом після самостійного введення речовини, або до психічних розладів, наприклад, до депресивних епізодів, викликаних масивним уживанням алкоголю.

Синдром залежності

Комплекс поведінкових, когнітивних та фізичних проблем, які розвиваються після багаторазового вживання психоактивних речовин. Зазвичай, виникає сильне бажання вжити речовину, труднощі з контролем вживання, а також постійне вживання психоактивних речовин, попри згубні наслідки. Вживання психоактивних речовин стає пріоритетним порівняно з іншими видами діяльності та зобов'язаннями. Розвива-

ється підвищена толерантність, а подекуди й фізичний абстинентний синдром.

Страх

Група розладів, під час яких страх проявляється виключно або насамперед у чітко визначених, фактично безпечних ситуаціях. У результаті такі ситуації зазвичай уникають або переживають зі страхом. Страхи пацієнтів можуть виражатися у таких симптомах, як прискорене серцебиття або відчуття слабкості, часто зі вторинними страхами смерті, втрата контролю або відчуття, що божеволієш.

Сама думка про те, що фобійна ситуація може виникнути, зазвичай викликає страх. Фобійний страх часто виникає одночасно із депресією.

Агорафобія

(страх панічного нападу у громадських місцях)

Відносно чітко визначена група фобій, зі страхом виходити з дому, заходити до магазинів, знаходитися у натовпі та громадських місцях, мандрувати одному в поїздах, автобусах або літаках. Панічний розлад — це загальна риса нинішніх або минулих епізодів тривоги. Депресивні й obsесивно-компульсивні симптоми, як і соціальні фобії, так само часто присутні як додаткові характеристики.

Відчуття страху людей, які страждають на агорофобію може значно знижуватись, якщо вони мають можливість уникнути ситуації, що викликає фобічні реакції.

Панічні та фобічні реакції зазвичай не мають конкретного об'єкту дійсної загрози, тож уникаюча поведінка загалом не полегшує стану людини (прим.ред).

Панічний розлад

Основна характеристика — постійні приступи страху (паніки), які не пов'язані з конкретною ситуацією чи обставинами й тому непередбачувані. Як і за інших тривожних розладів, основні симптоми включають раптове прискорене серцебиття, біль у грудях, відчуття задухи, запаморочення та відчуття відчуження (деперсоналізація чи дереалізація). Часто виникає страх смерті, втрати контролю або страх збожеволіти.

Генералізований тривожний розлад

Тривожний стан є загальним і постійним, незалежно від умов середовища, в якому перебуває людина. Тривога не загострюється ситуативно, радше являючи собою «стан вільного падіння». Основні симптоми є різноманітними — такі скарги, як постійна нервозність, тремтіння, напруга м'язів, пітливість, потьмарення свідомості, прискорене серцебиття, запаморочення або скарги на біль у верхній частині живота, є частиною цієї картини.

Часто має місце страх, що пацієнт або член родини може невдовзі захворіти чи потрапити у аварію.

Соматоформний розлад

Характерною особливістю є повторюваний прояв фізичних симптомів у поєднанні з наполегливою вимогою медичної допомоги, попри неодноразові негативні результати та запевнення лікарів, що симптоми фізично не виправдані. Якщо соматичні розлади присутні, вони не пояснюють характер і ступінь виразності симптомів, страждання та внутрішня участь пацієнта.

Гостра стресова реакція

Короткочасний розлад, що розвивається у людини, яка не страждає на психічний розлад, упродовж кількох хвилин як реакція на незвичний фізичний або психологічний стрес і який зазвичай проходить протягом кількох годин чи днів.

[...] Симптоми здебільшого показують неоднозначну й непостійну картину, починаючи із заціпеніння із певним звуженням свідомості та обмеженням уваги, нездатності обробляти стимули та дезорієнтації.

За цим станом може йти подальша відмова від зовнішньої ситуації або стан неспокою та гіперактивності[...]. Головним чином виникають такі виразні вегетативні ознаки, як паніка, тахікардія, пітливість та гіперемія. Може виникнути часткова або повна амнезія стосовно цього епізоду. Якщо симптоми зберігаються, слід розглядати питання про зміну діагнозу.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Відбувається відстрочена або тривала реакція на стресову подію або більш чи менш тривалу ситуацію надзвичайної загрози або катастрофічних масштабів, яка викликає глибокий відчай

майже у кожній людині.

Сприяючі фактори, як-от, певні компульсивні чи астенічні риси характеру або історія невротичних захворювань, можуть знизити поріг для розвитку цього синдрому й ускладнити його протікання, але ці останні фактори не є ані необхідними, ані достатніми для пояснення початку розладу.

Типовими ознаками є повторювані переживання травми (реверберації, флешбеки), сні або кошмари, які виникають на фоні заціпеніння та емоційного притуплення.

Також спостерігаються байдужість до інших людей, відсутність інтересу до навколишнього світу, безрадісність й уникання діяльності та ситуацій, що можуть викликати спогади про травму. Найчастіше виникає стан вегетативного перезбудження із підвищенням пильності, надмірною лякливостю та порушенням сну. [...]

Початок травми починається із затримкою, що може тривати до кількох тижнів і місяців. У деяких випадках розлад стає хронічним упродовж багатьох років, а згодом переходить у постійну зміну особистості (F62.0).

Розлад адаптації

Це стан суб'єктивного дистресу та емоційного порушення, які зазвичай виникають у процесі адаптації після серйозних життєвих змін або стресової життєвої події та заважають соціальному функціонуванню й працездатності.

Стрес може псувати близькі соціальні зв'язки людини (як у випадку переживання втрати чи розлуки) або більш широке соціальне оточення та соціальні цінності (як у еміграції, так і після евакуації (втечі)).

Це також може виникати на важливому етапі життєвого розвитку або кризи (зокрема, під час відвідування школи, батьківстві, невдачі, досягненні бажаної мети й виходу на пенсію). Певну роль у можливому виникненні й формі розладу адаптації відіграє індивідуальна схильність або сприйнятливність. Передбачається, що без переваженості клінічна картина не розвилася би. Симптоми можуть бути різними і включають пригнічений настрій, тривожність або неспокій (чи їхнє сполучення). Крім того, може виникнути почуття неспроможності справлятися зі щоденними обставинами, планувати наперед чи продовжувати жити в обставинах, що склалися. Додатковим симптомом, особливо у підлітків, може бути порушення соціальної поведінки.

Варіанти психотерапевтичного лікування

За підозри психічного захворювання можуть бути використані різноманітні методи лікування. Їх слід застосовувати після обговорення наступних питань:

- » Коли слід задуматися про лікування? (Як аргумент — погіршення «якості життя» і турбота про родину)
- » Якими є страхи стигматизації? (Страх зниження визнання серед колег, невдачі у кар'єрі тощо — можуть призвести до тривалих затримок у захворюванні!)
- » Які навчальні інформативні та попередні терапевтичні кроки можуть бути вжиті? (Додаткове чи альтернативне консультування через соціально-психологічні мережі та відповідні служби)
- » Як, за необхідності, почати психотерапію (нижче наведені численні варіанти на вибір, які необхідно пояснити)?
 - Амбулаторна/стаціонарна психотерапія
 - Поведінкова терапія/глибинна психологія/системна терапія
 - Принципи та особливості травмотерапії
 - Важливість лікування залежності
 - Питання про ліки
- » Якими є правові наслідки психотерапії? (У разі психотерапевтичного лікування їх слід очікувати у виключних випадках, але їх часто побоюються і тому їх слід розглянути: непрацездатність, обмеження на участь у бойових діях тощо.)
- » Основи соціально-психологічної оцінки — чи можуть експертні заходи перешкоджати терапії? (Пенсійне законодавство, закон про компенсації тощо.)

Б. Профілактика, пов'язана із цінностями та моральними аспектами

» **Б1. Психоедукація: визначення та зміст ціннісних орієнтацій**

Роздуми про особисті ціннісні орієнтири можуть привести до посилення усвідомлення цього важливого індивідуального ресурсу ще ДО задіявання у воєнних операціях, сприяючи психічній стабільності у ситуації кризи.

У разі роботи з військовослужбовцями після участі в одній або декількох воєнних операціях даний розділ є важливим для підготовки до таких тем: зміна моральних цінностей у результаті воєнних операцій та робота з моральними травмами.

Це дозволяє настроїти учасників на глибше осмислення, при цьому увага на травмуючому досвіді та змінах, пов'язаних з участю у воєнних діях, не загострюється. Якщо ж у процесі дані аспекти таки будуть заторкнуті, учасникам слід запропонувати «відкласти» тематизацію цього досвіду на пізніше, якщо це можливо, — аби обмежити сильні емоції.

Що таке ціннісні орієнтації?

З учасниками проводять дискусію на тему ціннісних орієнтацій у контексті їхнього щоденного життя.

Для цього можна запропонувати такі навідні питання:

- » Що таке цінності й чому ціннісні орієнтації є важливими для людей?
- » У чому полягає відмінність між цілями та цінностями? (Для цього питання варто запропонувати порівняння з маяком, котрий у морі освітлює далекі віддалі, задаючи в такий спосіб напрям руху: цілі у повсякденному житті формуються із цінностей.)
- » Як виникають ціннісні орієнтації? (Наприклад, завдяки вихованню, досвіду/негативному досвіду у дорослому житті; учасники пропонують свої доповнення.)

На завершення до цього загального розбору слід перейти на більш особистий рівень дискусії — які ціннісні орієнтири особливо значимі для учасників у таких сферах життя:

- » Особисте життя/родина/друзі

- » Робота в цілому
- » Робота/участь у бойових діях, в тому числі й закордоном.

При цьому слід обговорити, які цінності у цих сферах життя особливо важливі та як вони впливають на поведінку й переживання певних ситуацій.

Додаткова інформація: великодушність та універсалізм (універсалізм — етичне світоспоглядання, протилежне індивідуалізму). Як показали дослідження Бундесвера, такі цінності як великодушність й універсалізм часто яскраво виражені у військових (Ціммерман 2014). Їм притаманне особливе орієнтування на благополуччя інших людей у сімейному та дружньому колі, а також у соціумі в цілому. Для таких людей галузі професії, пов'язані з необхідністю допомагати, є досить привабливими, адже їхнє Я-ідеальне знаходить там своє відображення. Крім того, у межах такої діяльності відбуваються процеси навчання, які зміцнюють певні альтруїстичні цінності (скажімо, під час отримання спеціальної освіти по товариству у Бундесвері).

Переваги великодушності й універсалізму

Цінності в особистому та професійному житті можуть мати як переваги, так і недоліки; це слід обговорити та опрацювати з учасниками. Наприклад, можна розглянути такі аспекти: високий інтерес до благополуччя інших тісно пов'язаний із чуйністю, готовністю допомогти та суспільною активністю. Від цього зазначені сфери життєдіяльності лише виграють, створюється соціальна згуртованість. І, що важливо, альтруїстичні люди й самі отримують від цього користь у формі визнання з боку інших людей.

Недоліки великодушності та універсалізму

Якщо великодушність починає набувати рис жертвності, це може бути пов'язано із певними недоліками (ризиками). В тому числі у контексті здоров'я. Приміром, це може сприяти тому, що людина надміру нехтує власними інтересами та ресурсами заради блага інших. За певних обставин це може призвести до розвит-

ку синдрому вигорання.

Якщо співробітник або співробітниця стикаються зі стражданнями інших людей і при цьому виникає тенденція до самопожертви (як це часто буває під час участі у військових діях), то його чи її співчуття може завдати йому або їй страждань й зумовити розвиток у собі почуття безпорадності, провини та печалі.

До прикладу гедоністи — люди, орієнтовані, головним чином на матеріальні цінності й менш співчутливі, можуть бути певною мірою захищені від таких навантажень. Цю теорію підтверджують численні наукові дослідження (як от, дослідження центру психотравм клініки VI лікарні Бундесверу у Берліні).

Б2. Профілактика шляхом зміцнення особистісних ціннісних орієнтацій

Даний розділ можна використовувати у процесі підготовки, а також для закріплення матеріалу

– Яким чином цінності пов'язані з (психічним) здоров'ям?

Це питання слід розглянути з учасниками за допомогою наступних коментарів. Дотримуючись принципів терапії «прийняття та відповідальності», робота із ціннісними орієнтаціями може допомогти послабити фокус на негативних думках і почуттях людей, які пережили травму. Замість цього виникає контакт зі власними ресурсами й формування стійких (заснованих на цінностях) життєвих цілей.

Аби дати учасникам розуміння значимості ціннісних орієнтацій для психічного здоров'я, можна навести й обговорити наступні приклади.

– У критичних ситуаціях цінності можуть бути орієнтиром та опорою. Зокрема, якщо у колективі виникають конфлікти, котрі супроводжуються особистісним знецінюванням, то якісно опрацьовані цінності можуть слугувати внутрішнім опертям для стабілізації самооцінки й тим самим зменшити невпевненість у собі, оскільки вони не залежать від досягнень й визнань іззовні.

Етичне усвідомлення

Етичне усвідомлення, тобто свідоме сприйняття того, як уже існуючі особисті цінності проявляються у щоденному житті, — може сприяти позитивному самовідчуттю, надаючи життю

більшого значення (Літта Бассет). Воно дає відчуття того, що людина знаходиться й діє у гармонії із собою. Проявляється це в тому, що етично важливі рішення та дії (свої та інших людей) вона інтенсивно спостерігає та відслідковує. Це може покращити внутрішній контакт зі власними етичними основами, а також самосприйняття та самооцінку. Емоційна присутність стає відчутнішою для інших, а міжособистісні стосунки стають інтенсивнішими.

Спосіб поводження з усвідомленням необхідно опрацювати з учасниками на практичних прикладах:

– Які етично значимі ситуації у повсякденному житті могли б стати предметом спостереження й оцінки?

(Відповідь. Новини із засобів масової інформації, власні рішення у професійному та особистому житті, уявні «дрібниці життя», поводження з ресурсами чи соціальними ситуаціями тощо.)

Перший крок присвячений спостереженню без оцінювання й активних змін. **Спостереження має включати таке:**

– Який етичний принцип і яка цінність проявляються у певній ситуації?

– Яке значення має цей принцип для даної ситуації і чи збігається те, що відбувається зі власними цінностями або ж навпаки — суперечить їм?

– Як би склалася ця ситуація, якщо б застосувалися інші етичні принципи?

Якщо почати опрацювання, виходячи за межі спостереження, намагаючись змінити етичні основи, то учасники можуть зазнати ризику фрустрації та перенапруження (через брак досвіду). Необхідно дати учасникам упевненість у тому, що терпеливе спостереження та покроковий підхід урешті автоматично приведуть до змін у поведінці.

Підвищення інтенсивності процесу спостереження можливе за умови проведення щоденного балансу між цінностями та їхнім впливом, скажімо, у вигляді систематичного хронологічного «протоколу думок» за цілий день — увечері, безпосередньо перед сном. (У яких ситуаціях мені вдалося особливо виразно проявити свої цінності?)

Для поглиблення цього тренінгу можна також використовувати вправи на уяву, під час яких минулий досвід подумки уявляється і проживається заново, проте із застосуванням позитивної шкали цінностей.

Вправа: образна афірмація цінностей «Викиньте ваш ціннісний якір!»

Одному учаснику пропонують описати ситуацію, де він мусив би задіяти найважливіші цінності (у професійному або особистісному плані). Цю ситуацію опрацьовують разом, використовуючи уяву, тобто із допомогою візуальних картинок, шумів, тактильного контакту, які оцінюють думки, почуття.

Які зміни відчутні для учасників? Скажімо, чи виникає почуття впевненості в собі та спокою?

Насамкінець усім учасникам пропонують використати дану вправу щоденно як тренінг. (Де і як можна робити цю вправу? Які перешкоди можуть виникнути?). У такий спосіб тренуються мисленеві процеси з метою встановлення зв'язку з особистісними якостями та розвитку позитивного ставлення до себе. Особливо під час частих самокритичних роздумів даний тренінг може слугувати стратегією дистанціювання (Хауке, 2013).

Усвідомлене сприйняття природи може стати важливим ресурсом, що благотворно впливає на здоров'я. Як це можна використовувати? Які цінності в цьому виражені (як-от зв'язок із природою, смиренність та повага до ширших контекстів (наприклад, творення))?

Б3. Ціннісно-орієнтовна вторинна профілактика після участі у бойових діях

Даний розділ присвячено насамперед військовим із великим досвідом проходження служби, крім того, його можна використовувати як сенсифікація у межах підготовки для військових.

Зміна індивідуальних ціннісних орієнтацій

Досі науково точно не з'ясовано, чи є ціннісні орієнтації стабільними якостями особистості, чи вони змінюються під впливом досвіду та життєвих обставин. З учасниками на їхніх власних прикладах обговорюється, наскільки цінності можуть змінитися під впливом досвіду виховання, рольових моделей або професійної соціалізації.

Як особливий фактор впливу на зміну цінностей слід навести приклад досвіду екстремальної (травмуючої) ситуації, скажімо, участь у бойових діях закордоном. При цьому слід наголосити, що йдеться про природний процес адап-

тації психіки, які не мають жодного стосунку до хвороби.

Переживання (травмуючих) пограничних ситуацій (приміром, участь у бойових діях) може викликати інтенсивні процеси рефлексії про свої ціннісні орієнтації і як результат — сприяти зміні шкали цінностей і пов'язаних із цим дій.

Приклади питань для обговорення з учасниками:

- » Які види досвіду участі у бойових діях стикаються із системою цінностей? (Скажімо, інтенсивний контакт із чужими культурами або іншими стандартами життя чи з іншим середовищем, зіткнення із пораненнями та смертю.)
- » У яких сферах професійного чи особистого життя змінилися цінності, погляди та поведінка?

Примітка: з огляду на дану тематику існує небезпека, що окремі події травматичного характеру, пов'язані з участю у бойових діях, будуть викладені досить детально. Це може стати тригером, а тому має бути м'яко й обережно зупинене; потім необхідно перенести обговорення на пізніший час (зокрема, у межах терапії).

Поводження зі зміною цінностей

Аби покращити роботу зі змінами цінностей у межах участі у бойових діях, необхідно спочатку опрацювати пов'язані із цим процесом із допомогою прикладів і таким чином сформувані розуміння процесів.

Приклади

- » Після екстремальних переживань, пов'язаних із руйнуванням матеріальних благ, підвищується значення нематеріальних цінностей, зростає важливість моральних понять, таких як надійність, добро, чесність, дружба, родина тощо. Приводом можуть слугувати екзистенційні думки про скінченність життя, нестатки і страждання. Деякі з постраждалих переживають це перетворення із гордістю, як особисте дорослішання, й у них є мотивація передати свій досвід оточуючим, от хоч би й, молодшим колегам. Інші, навпаки, відчувають себе «чужими у своїй країні» та соціально ізольованими.
- » Це критичне протистояння може викликати, особливо у професійному середовищі,

конфлікти зі владою. Приміром, солдати на бойових операціях закордоном спостерігають пласку, ефективну ієрархію зі швидкими, видимими результатами роботи й через це часто сприймають структури на звичайній службі (вдома) як особливо бюрократичні та обмежуючі. Це може виражатися у гіперкритичному незадоволенні (аж до сумніву у професійній ідентичності) та «внутрішній еміграції».

- » Слід також приділити увагу іншим психологічним, соціальним і фізичним наслідкам змін. Зокрема, чи супроводжується згадана вище соціальна ізоляція тривогою, гіркістю, депресією або залежною поведінкою? Чи виникали проблеми з родичами, відторгнення, розлучення?
- » Які цінності залишилися стабільними? Чи можна використовувати ці стабільні цінності для того, щоби послабити невпевненість особистості при загрозі психологічного стресу?

Під час обговорення позитивних та негативних аспектів зміни ціннісних орієнтацій слід провести загальну оцінку змін.

Замість вступу можна запропонувати учасникам творчу гру. Це можна представити так: «Припустимо, що добра міфічна істота (чарівник, фея-хрещена мати тощо) пропонує вам угоду. Негативні наслідки стресових переживань будуть повністю усунуті. Але для цього ви маєте повністю відмовитися від позитивних змін у вашій особистості (скажімо, від більш зрілих стосунків із дружиною/чоловіком/дітьми тощо). Чи погодитися ви? Здебільшого відповідь негативна.

В інших випадках учасники шукають «вихід», «позбавляючись» від негативу, але при цьому бажаючи зберегти хоча би частину зрілих стосунків. Обігруючи цей варіант, можна показати учасникам, як тісно пов'язані один з одним позитивні й негативні наслідки екстремальних подій.

Облік та оцінка зміни цінностей, пов'язаних з участю у бойових діях, мають бути в подальшому опрацьовані з розрахунком на майбутнє, використовуючи ключові питання:

Які зміни ваших ціннісних орієнтацій настільки для вас важливі, що їх слід зберегти й у вашому майбутньому житті та чому?

Тут передбачається варіант ціннісної афір-

мації, описаної вище: образний опис та зображення сцени, що репрезентує бажані нові цінності («Я через десять років»). Крім того, слід обмірковувати питання комунікації досвіду у бойових діях у соціальному середовищі.

Наступне питання може виявитися корисним:

Як можна комунікувати досвід і пов'язані з ним зміни у цінностях своєму оточенню?

(У сприятливій ситуації соціальне середовище може виробити доброзичливе ставлення до тих, хто пережив такий досвід, та до процесів їхньої зміни. Чи існує право активно вимагати це прийняття?)

Б4. Психоедукація: визначення та зміст моральних травм

Цей розділ особливо підходить для військових із великим досвідом участі у бойових діях, а також для підготовки військових у процесі сенсифікації.

Загальна інформація про моральні травми

Розділ про моральні травми заснований на тематиці особистісних ціннісних орієнтацій: опрацювання індивідуальних цінностей та їхній розвиток або змінювання являє собою основу для розуміння порушень цінностей і моральних переконань.

Проблеми із ціннісними орієнтаціями та їхні зміни можна розглядати як адаптаційну реакцію у межах індивідуальних процесів опрацювання досвіду бойових дій, тоді як психічне перенапруження, що спричиняє хворобу, може бути психосоціальними наслідками моральних травм. Замість вступу учасникам слід поставити питання: *«Чи може сприйняття моралі людини бути заторкнуте чи обмежене?»*

Визначення моральної травми

Моральні травми — це досвід, за якого глибоко вкорінені власні моральні переконання й очікування людини похитнула участь у нелюдських, насильницьких або жорстоких діях чи неспроможність відвернути їх. Для отримання моральної травми іноді достатньо бути свідком або дізнатися про щось опосередковано.

Різновиди моральних травм

Після обговорення визначення моральної травми слід опрацювати з учасниками типові поєднання порушення моральні, пов'язані з бойовими діями:

«Які форми моральної травми можуть виникнути в результаті воєнних дій?»

- » Моральна травма у результаті спостереження неправомірних дій інших людей
- » Моральна травма у результаті власних неправомірних дій
- » Моральні травми під час бойових дій: події, пов'язані з дислокацією, поведінка начальства, колег/товаришів, поведінка цивільного населення у країні дислокації тощо
- » Моральні травми поза бойових дій (за межами служби): як-от, недостатнє визнання або відсутність інтересу до того, що було досягнуто, з боку колег/товаришів, в особистому оточенні, а також у суспільстві (включаючи визнання у межах пенсійного законодавства).

Б5. Запобігання моральних травм під час бойових дій шляхом покращення моральних суджень

Цей розділ слід використовувати насамперед під час підготовки до бойових дій.

Перш ніж ми перейдемо до того, як можна пом'якшити наслідки набутих моральних травм із допомогою вторинної профілактики, розглянемо положення, які допоможуть полегшити прийняття морального рішення в етично складній ситуації.

Перевірка рішення за Кобленцер (*Der Koblenzer Entscheidungscheck*) довела свою ефективність на практиці (*Elßner 2017*). Ще до початку потенціальної дії, за якої можуть відбутися морально конфліктні події, необхідно відпрацювати критерії перевірки, згідно з якими можна швидко й безпечно прийняти рішення. Це допоможе у майбутньому краще зрозуміти власну поведінку й виправдати її перед самим собою.

Перевірка рішення за Кобленцер містить п'ять критеріїв для оцінки моральних рішень:

1. Перевірка легітимності
2. «Громадська пожежа»
3. Тест на правдивість
4. Золоте правило
5. Категоричний імператив Канта.

«Перевірка легітимності» порівнює варіанти дій у реальній конфліктній ситуації з наявними правовими підставами й перевіряє, чи відповідають вони закону.

«Громадська пожежа» передбачає гіпотетичний розгляд питання стосовно того, чи буде планована дія здійснюватися у разі, якщо світова спільнота зможе її спостерігати.

«Тест на правдивість»: чи можливо буде «з чистою совістю» розповісти дружині/чоловікові, дитині або батькам про те, що передбачається робити у теперішній час?/зараз?

Етичні порівняння можна також знайти у «Золотому правилі» та «Категоричному імперативі»: чи хочу я, аби подібні дії чинилися зі мною, чи щоби вони стали загальним/загально-визнаним стандартом дій?

Ці перевірені критерії особливо інтенсивно працюють як превентивні заходи, коли їх перевіряють на прикладах ситуацій під час групового обговорення.

Мета не в тому, щоби знайти «правильне» рішення, а в тому, щоби навчити застосовувати вищезазначені критерії та моральні аргументи.

Можливий приклад ситуації:

«На великому політичному заході (демонстрації) ви та ваша оперативна група зіштовхнетеся зі значною кількістю демонстрантів, які готові вчинити насилля. Ви маєте унебезпечити ситуацію. Після словесних погроз ситуація загострюється і на вас здійснюють фізичний напад. Один із ваших колег падає на землю й отримує легку травму (не є небезпечною для життя). Ви вагаєтеся між бажанням надати першу допомогу чи схопити злочинця й встановити його особисті дані».

Глибоке опрацювання такого етичного конфлікту є можливим через структуроване обговорення моральних дилем, якщо час дозволяє це зробити.

Довідкова інформація. Профілактика моральних травм шляхом дискусії про дилеми (*Петра Хамман та Матіас Гілленер*)

Внутрішня протиріччя також можуть призвести до моральних конфліктів, коли два чи більше обов'язки не можуть бути виконані одночасно. Вони обумовлені людськими обмеженнями.

Норма — це і є обмеження (*приклад: те, що не всі люди є і лишаються здоровими, це нормально. Якби всі були здоровими, це був би «райський стан», але такий, в якому не потрібні ані*

лікарі, ані лікарні). Етичні труднощі полягають у тому, щоб подолати цю «недосконалість», не ставлячись до неї не ремствуєючи, натомість покращити ситуацію і водночас прийняти недосконалість ситуації (*професіоналізм та емпатія, а також свобода й довіра до нової перспективи*).

Солдати, безумовно, є «діячами». Однак, якщо втручання лише погіршить ситуацію, необхідно зуміти винести й бездіяльність. У цьому випадку морально правильно буде допустити те, що відбувається, а не діяти.

Не всякий моральний конфлікт неминує стає (нерозв'язною) дилемою. Часто рішення у конфліктних ситуаціях можуть бути логічно обґрунтовані на основі правил порівняння інтересів.

Лише коли на два варіанти дій може бути представлена тільки одна вагома причина й жодне правило не може бути наведене на користь певного варіанту (скажімо, якщо у раз кількох жертв заходи з порятунку життя можуть бути застосовані лише до однієї жертви), моральний конфлікт набуває трагічного характеру і можна говорити про дилему. Дилема (*від грецьк. Di=два та lemma=умовивід*) виникає лише у ситуації, коли нема вагомих причин для одного з можливих варіантів дій і через це приймається тільки одне випадкове/довільне рішення.

Для морального обґрунтування та застосування установлених норм вимагається:

- a. знання правових норм,
- b. конкретних ситуативних обставин та
- c. здатність до суджень або моральна експертиза, заснована на високих моральних цінностях і сформована відповідним чином (наприклад, через етичну освіту).

Моральне рішення не завжди може бути просто обумовлене правилом, воно не має на увазі простого підкорення моральній нормі. Рішення також включає в себе емпіричні знання у контексті ситуації.

Моральні рішення мають бути обґрунтованими, це означає, що для всіх, кого вони стосуються, обґрунтування мусить бути достатньо вагомим. Однак цього можна досягти лише в тому разі, якщо мати неупереджену позицію. Для цього необхідна присутність емпатії, здатність поставити себе на місце тих, кого заторкнула проблема, та емоційна готовність співчувати почуттям інших. Що краще військовослужбовець спроможний співчувати іншим, тим більша вірогідність того, що він прийме морально пра-

вильне/ морально обґрунтоване рішення.

Положення міжнародного права та Правила застосування зброї (Rules of Engagement — RoE), а також відповідні дорожні карти («*Дорожня карта (Road map)* — наочне представлення сценарію розвитку) підвищує поведінкову захищеність солдатів, яких направляють на службу за кордон, але вони не заміняють здатність до здорового морального судження. Під час проведення воєнних дій можуть виникнути ситуації, що суперечать моральним переконанням.

Приклад 1. Воєнний контингент із Замбії увійшов до утримуваного повстанцями Ра-Леоне (МООНСА) і потрапив у засаду повстанців. RoE (*Правила застосування зброї «Rules of Engagement»*) дозволив замбійським солдатам застосувати сумірну силу для відбиття атаки. Але повстанці зловживали цим, використовуючи цивільних осіб як живий щит. Використання права на самооборону призвело б до смерті безлічі жінок, чоловіків і дітей, для захисту яких солдатам наказали увійти у зону конфлікту.

Чи слід солдатам захищати себе, що невідвратно викличе кровопролиття серед цивільного населення, чи відмовитися від захисту, здатися під натиском повстанців і підкоритися насиллю повсталих, тобто принести себе у жертву?

Приклад 2. На контрольно-пропускному пункті на південному сході від Кундуза (*північний Афганістан*), укомплектованому німецькими солдатами й афганськими поліцейськими, зупиняються два автомобілі. Раптом одна з машин, де знаходилося п'ятеро людей, з-посеред них жінка і двоє дітей, раптово розганяється й прямує у напрямку контрольно-пропускного пункту.

Чи повинен солдат відкрити вогонь по машині, можливо вбивши невинних людей, чи утриматися від застосування зброї і ризикувати своїм життям за можливого вибуху?

Моральне обґрунтування вимагає не лише емпатії, знання ситуації, різноманітних категорій норм і обов'язків, але й вміння розставити під час конфліктів або сутичок інтересів можливі пріоритети та оцінити їх відповідно до правил.

Конфлікти можуть виникати, скажімо, між необхідністю утримуватися від крадіжки ліків та обов'язком зцілити хвору людину, виконати обіцянку про зустріч і «природним» обов'язком допомогти жертві нещасного випадку, обов'язком допомогти матері у надзвичайній ситуації та обіцянкою допомогти знайомому з переїздом.

Тоді слід з огляду на правило сумірності ін-

тересів таких як-от, терміновість, імовірність або кількість, зробити вибір між на перший погляд правильними обов'язками й фактичними обов'язками.

Приклад 3. Афганський польовий командир, привіз свою важкохвору дружину до польового табору бундесверу. Черговий лікар діагностує гострий апендицит. Невдовзі після цього надходить екстрений виклик, що повідомляє про прибуття вертольоту із тяжкопораненим солдатом, чий позашляховик наїхав на міну. Тут також необхідна термінова операція. В операційній госпіталю, проте, можна виконати лише одну операцію. Тому хірург має сам вирішити, кого він оперуватиме.

Звертання до правила сумірності інтересів у даному разі не допоможе, оскільки ані терміновість, ні висока вірогідність успіху не можуть бути визначені. Лишається тільки різниця між «природним» обов'язком і зобов'язанням. У цьому сенсі лікар бундесверу має тільки загальний обов'язок надати допомогу, необхідну для врятування життя афганської жінки, водночас надати допомогу німецькому солдату — його зобов'язання. Адже допомога солдату має законні обґрунтування. На відміну від звичайної лікарні, польовий госпіталь побудований для надання медичної допомоги солдатам. Лише за наявності вільних можливостей невідкладна допомога може розповсюджуватися на інших осіб.

За інших рівних умов (*ceteris paribus*), діють зобов'язання -*parata sunt servanda* (угоди мають виконуватися). Зобов'язання має пріоритет над «природним» обов'язком. З моральної точки зору лікар повинен оперувати солдата.

Формування компетенції моральних суджень

Етичне виховання — це завжди й формування совісті. Совість розглядається як ядро особистості й відповідно визначає моральні основи вчинків людини. Военний закон вимагає, аби підлеглий виконував накази не лише повністю й без затримки, але й добросовісно (порівн. §11 абз. 1SG), при цьому вимога сумлінного виконання наказу має інтерпретуватися не просто як підлеглість, натомість як поведінка, що зважає на етичні межі своєї совісті.

Стаття 4(1) Основного закону захищає свободу совісті військовослужбовців, які відмовляються підкорятися індивідуальному воєнному наказу чи конкретному воєнному завданню. Якщо підлеглим дають наказ, виконання якого вони не можуть виправдати перед своєю сові-

стю, підлегли мають право на непокору. У конкретних судженнях людина може помилятися («совість, що помиляється»).

Таке вимагає від кожної людини не лише постійного критичного самоаналізу, але й морального навчання впродовж усього життя. Людина несе відповідальність за свою совість та її формування. Семінари з професійної етики в учбових закладах бундесверу сприяють вихованню здатності приймати рішення та формуванню моральних цінностей. Для цього етична дидактика пропонує різноманітні методи як доповнення до однобічного навчання, орієнтованого на роботу з текстом.

Етика дискурсу

Етика дискурсу ґрунтується на умовах морального дискурсу (Юрген Хабермас) як неформальної форми спілкування, в якій стається відмова від особистих інтересів на користь неупередженої оцінки та визнання кращого аргументу. Дебати слідує формальним правилам і часто застосовуються у спірних питаннях стосовно прийняття морального рішення.

Ці правила можна стисло викласти таким чином:

- » Зіткнення з моральною дилемою із життя військовослужбовців
- » За необхідності приблизне роз'яснення того, які норми, цінності й принципи суперечить один одному
- » Поділ учасників на різні групи (за, проти, журі)
- » Журі складає каталог оцінювання дискусії із зазначенням вагомості критеріїв (приміром, обґрунтованість та зрозумілість аргументів, логіка, стиль викладу, повага до інших учасників і до відмінних аргументів, зв'язок аргументів із людською гідністю та правами)
- » Групи «за» та «проти» радяться окремо й представляють свої аргументи один за одним упродовж обмеженого часу виступу.

Друга фаза обговорення:

- » Обидві групи розбирають аргументи іншої групи, намагаються їх спростувати, а тоді знову представляють свої аргументи
- » Насамкінець журі виносить свій вердикт, ґрунтований на попередньо підготовлених критеріях та оцінює виступ окремих ораторів і роботу команди.

Переваги методу

- » Сприяє розвитку дискурсивної форми й когнітивних аспектів емпатії, пропонуючи поставити себе на місце іншої людини.
- » Розвиває силу аргументації та здатність вести діалог, що дозволяє солдатам належним чином обґрунтовувати свою точку зору на публіці.

Недоліки методу

- » Потребує часу та досить великого числа учасників аби сформувати команди з трьох людей.

Б6. Вторинна профілактика (після бойових дій): робота з моральними травмами

Цей розділ особливо стане у пригоді досвідченим військовослужбовцям і, крім того, його можна використати для підготовки до бойових дій.

Слід почати з роботи з моральними травмами, викликаними спостереженням за етичними проступками інших людей.

Визначення і зміст моральної травми, викликаної поведінкою інших людей

Підхід до теми слід побудувати з використанням наведених прикладів або власних прикладів учасників, як-от:

- » афганська жінка помирає, попри лікування у польовому шпиталі Бундесверу, фельдшер коментує це словами: «Це ж лише афганка!»
- » патруль у Афганістані проїздить повз місце аварії із тяжкопораненими афганськими солдатами, проте йому не дозволено надавати допомогу з міркувань безпеки.

На цьому етапі можна також обговорити особливі сфери моральних конфліктів у межах конкретної організації, які можуть заторкнути учасники, приміром, недостатня оцінка значущості бойових дій («Як пройшла відпустка?...»)

Один чи кілька із цих прикладів треба обговорити у групі на предмет їхньої потенціальної можливості нанесення моральної травми. Наступні питання можуть полегшити підхід до теми й сприятимуть вільному обміну міркувань учасників.

Можливі направляючі питання для обговорення прикладів

- » Чому вчинили саме так?
- » Які особисті цінності учасників знаходяться у конфлікті з такою поведінкою? Як було порушено їхній моральний стан?
- » Чи має значення для оцінки ситуації, що морально сумнівну поведінку продемонстрували особи поза системою, скажімо, місцеве населення або начальники/колеги? (Тут грає роль порушення усталених довірчих стосунків).

Психологічні наслідки моральних травм, нанесених іншими людьми

Під час опрацювання морального аспекту прикладів слід обговорити думки й почуття, які вони викликають. Часто згадуються такі теми:

- » Розчарування або гіркота з приводу поведінки населення/товаришів/начальства, а також з приводу «системи»
- » Розчарування зазвичай супроводжується гнівом (термін «гнів» використовується тут і у решті тексту через те, що на відміну від більш загальних термінів «злість» або «лють» це більш безпосередня реакція на поведінку, що сприймається як неправильна чи несправедлива.
- » Відчуття безпорадності у пережитій ситуації викликає питання про сенс життя, відчуття беззмістовності інтерналізується, це може призвести до того, що людина пристосовується і згодом поводить себе «беззмістовно» та морально сумнівно. Зважаючи на це, можна пояснити, чому солдати після тривалого перебування у зонах бойових дій можуть здійснювати морально сумнівні вчинки, що, так само, може викликати почуття провину та сумніви стосовно ролі помічника/солдатів.
- » Однак можливо є й протилежна реакція — з компенсаторним характером у тому сенсі, що пережита беззмістовність компенсується конструктивними діями. Це може призвести, приміром, до підвищення амбіційності та зацікавленості у процесі роботи. У найгіршому разі може відбутися збільшення вимог до себе й незадоволеність своїми діями, котрі згодом проявляться як перфекціонізм або понижена толерантність до помилкових учинків інших людей.

Визначення та зміст моральних травм, викликаних власною поведінкою

Моральні травми можуть виникати не лише через те, що людина сама пережила як жертва або спостерігала відповідні дії інших. Зокрема, військовослужбовці під час бойових дій мають самі регулярно приймати морально значимі рішення, діяти відповідним чином та бути відповідальними за прийняті рішення перед іншими й перед собою. Вони можуть почувати себе винними в аморальних діях чи бездіяльності.

Вступ до теми має бути заснований на таких прикладах:

- » Військовослужбовець під час виконання своїх обов'язків повинен використовувати вогнестрільну зброю. При цьому людина отримує травму або загибає.
- » Співробітник розвідувальної служби спостерігає насилля стосовно жінок/дітей в іноземній державі, однак не має права втручатися для їхнього захисту, аби не розсекретити себе.
- » Парамедик отримує сигнал про аварію з великою кількістю машин на автостраді. Наявного рятувального персоналу недостатньо для обслуговування численних тяжкопоранених, тож деякі лишаються без лікування впродовж тривалого часу. Один із поранених помер у лікарні від отриманих травм.

Питання для обговорення прикладів

Пропоновані питання можуть полегшити підхід до ключової теми відповідного прикладу та покликані доповнювати й стимулювати вільний обмін думками учасників.

- » *Чому людина у даній ситуації вчинила таким чином?*
- » *Які особисті цінності та моральні норми можуть суперечити такій поведінці?*

Психологічні наслідки моральних травм, викликаних власною поведінкою

Частими наслідками моральних травм через власні вчинки є почуття провини та сором. Насамперед, необхідно обговорити з учасниками, що означає «почуття провини» як психологічний наслідок та чим воно відрізняється від «сорому».

- » *Що ви розумієте під провинною/соромом?*

Нижче наведена певна інформація, що може стати в пригоді.

Провина

Визначення провини має розглядатися на кількох рівнях. На рівні подій провина означає події, що відбулися. Було вчинено щось, що порушило межі інших людей або спричинило їм шкоду (приклад: крадіжка — це провина). Провина також може мати правові наслідки.

На рівні соціальних відносин провина включає в себе докір, звинувачення, судження про припустиму нікчемність або порочність людини, оголошеної винуватою. На цьому рівні почуття провини залежить від стосунків між обвинувачем та обвинувачуваним. Це може призвести до відторгнення суспільством. Звинувачення не обов'язково пов'язане з тим, що винувата поведінка насправді була.

Суспільство також може звинувачувати без наявності об'єктивної провини. Актуальним і часто обговорюваним прикладом є звинувачення мігрантів («іноземці забирають наші робочі місця») (*Лінна Бассет*).

Психологічні наслідки почуття провини

У процесі психологічної роботи ймовірно виникнення почуття провини. Це може бути результатом усвідомлення того, що людина завдала страждань іншим людям. Однак, почуття провини може бути пов'язане з інроєкцією (внутрішнім прийняттям) звинувачень ззовні. Це свідчить, що поведінка зовнішнього оточення, як-от, знецінювання, стає частиною внутрішньої реальності. На цьому етапі відбувається плавкий перехід до сорому (див.нижче).

Коли ж ідеться про безпосередню провину, пов'язану з подією, тоді пов'язані із цим думки й почуття стосуються самої ситуації: «Я припустився помилки у тій ситуації».

Прагнення до відшкодування збитків як характеристика провини

Переживання почуття провини може бути полегшене думками та/або діями, напрямленими на спокутування провини, тобто компенсацію завданої шкоди. Це може відбуватися, зокрема, через розкаяння, вибачення або компенсацію, а також через символічні компенсаційні дії — волонтерська робота, благодійні пожертвування тощо. Таким чином опрацювання почуття провини супроводжується конструктивним імпульсом, що призводить до активації постраждалого.

Очікування стосовно себе

Аби зрозуміти почуття провини, важливо усвідомити власні очікування від себе.

- » Озираючись назад, які очікування я пов'язую зі своєю поведінкою у тій ситуації?
- » Наскільки досконалим я взагалі маю бути у своїй професійній ролі?

У військовослужбовців ці очікування нерідко дуже високі, але вони не зважають, скажімо, на швидкість та інтенсивність процесів у травмуючій ситуації, або вони виходять із перспективи тих, хто вже знає про наслідки подій, ніби їх можна було передбачити.

Щоб проілюструвати важливість роботи із собою, варто провести вправу «внутрішній тренер», яку можна відпрацювати на прикладі одного учасника групи.

«Внутрішній тренер»

Ми знаємо тренерів із повсякденного життя — у спортивних клубах, на роботі тощо. Які існують типи тренерів (наведіть приклади)? Чого вони очікують від тих, кого навчають? Як вони поводять себе та як спілкуються?

У повсякденному житті ми постійно оцінюємо свої дії, коментуємо їх своїм внутрішнім голосом, хвалимо або критикуємо власні вчинки. Зазвичай, існують типові моделі поведінки, що зустрічаються досить часто.

Чи можливо уявити собі це внутрішнє спілкування у наочній формі, як нібито наш «внутрішній тренер» говорив із нами так само, як це роблять зовнішні тренери?

Яким є Внутрішній тренер у нас усередині — як він виглядає, як говорить, як поводить себе? Як він із нами поводиться?

В цілому це строгий чи прихильний тренер? Як цей тренер проявляє себе стосовно почуття провини?

Можливо він став більш строгим, часто критикує нас, ускладнює нам життя?

Чи справді цей тренер сумірний почуттю провини чи сорому (це може бути включено пізніше під час роботи із соромом)?

Передусім, слід опрацювати з учасниками питання про те, як їхні типові способи переживання й реагування відображаються у «Внутрішньому тренері», приміром, у зв'язку з рольовими моделями з минулого або неопрацьованими конфліктними ситуаціями тощо. Потім треба подумки змінити образ тренера, перетворивши

фігуру, яка здається загрозовою, на безневинну, людську, скажімо, надаючи певний колір його одягу («рожевий») або тембр його голосу («фальцетний голос») життєрадісного характеру.

У процесі обговорення учасники можуть навести приклади того, як вони могли б реалізувати це на своїх власних тренерах. Чи змінюється зміст думок відповідно до зміни образу тренера? Таким чином, робота із деструктивними думками може набути іншого характеру і стати не такою загрозовою.

Ця візуалізуюча робота за допомогою образів може сприяти зміні ланцюжків думок, пов'язаних із почуттям провини.

Однак ця вправа ефективна лише в тому випадку, якщо її виконувати щоденно. Думки, пов'язані з почуттям провини, будуть активно опрацьовуватися, а відповідних внутрішніх тренерів змінений. Це також можна поєднувати з тренінгом релаксації (див.вище). Зміну образу можна довести до автоматизму за достатнього тренування, який надалі рефлекторно оволодіває спонтанно виникаючими деструктивними думками та робить їх більш контрольованими.

Сором

Почуття провини, особливо за строгого «внутрішнього тренера», може з часом набути загального характеру і впливати на велику кількість областей у повсякденному житті. Переживання провини стає частиною особистості та формується сором.

У випадку з військовослужбовцями страх стигматизації часто призводить до того, що постраждалі можуть наважитися на лікування тільки після кількох місяців або навіть років зволікання. На цей час описані вище механізми зазвичай уже далеко просунулися і сором уже відіграє значну роль у їхніх переживаннях.

Через це проблему сорому слід обговорювати у межах профілактичних заходів (до воєнних операцій), а учасники мають бути готові до можливого розвитку подій, аби вчасно відреагувати. Для цього можна використовувати наведені нижче питання.

Психологічні наслідки сорому. Внутрішньоособистісний сором

- » Як сором впливає на самооцінку? Сором порушує та руйнує позитивне ставлення до себе («Я-концепція»). Приміром, переко-

нання «я хороша людина» може змінитися на «я більше не гідний любові».

- » *Які наслідки має сором для відносин із самим собою?* Внутрішньоособистісний сором може призвести до зниження піклування про себе та самосприйняття. Успіхам, позитивним і приємним аспектам життя приділятиметься значно менше уваги, ніж помилками, слабкостям або неприємними зобов'язаннями.

Міжособистісний сором

- » *Порушення Я-концепції, описане вище, що супроводжується низькою самооцінкою та занадто суворим ставленням до себе, може вплинути на соціальні стосунки. Це може призвести до відчуття недостатньої внутрішньої привабливості, невпевненості в собі, вразливості та, зрештою, до соціальної замкнутості. Якщо на перший план виходять такі захисні механізми, як заперечення (сорому) або перехід до протилежного, це також може призвести до егоцентричних, іноді агресивних, зарозумілих форм самовираження.*
- » *Як міжособистісний сором впливає на родину? У подружніх стосунках або у сімейних системах соціальна незахищеність, пов'язана із соромом, має особливо серйозні наслідки. Конфлікти можуть виникати через зростаючу віддаленість та ізоляцію. Можливі також незадоволеність, сварки та агресивність у повсякденному житті.*
- » *Чи є у почуття сорому позитивний ефект? Сором впливає на соціальну поведінку та соціальні стосунки не лише негативним чином. Через надмірно критичне ставлення до себе, люди з почуттям сорому часто виявляють особливу увагу до соціального оточення і мають сильне почуття спільності та співчуття до інших. Їх сприймають як надзвичайно турботливих і соціальних.*
- » *Як це оцінюють учасники? Чи бачать вони у наслідках сорому також можливості для подальшого розвитку особистих стосунків і власної особистості? Обговорення позитивних аспектів також необхідні для того, аби в учасників склалася більш збалансована загальна картина їхнього внутрішнього розвитку, яка не обмежується негативними сторонами.*

Робота з моральними травмами, нанесеними іншими людьми

Попереднє зауваження: під час роботи з гнівом, провинною та соромом необхідно орієнтуватися на попередній досвід, особистісно-структурний рівень та соціокультурний бекграунд клієнтів, аби не допустити перенапруги. Зокрема, така тема як прощення, може викликати неприйняття у пацієнтів-атеїстів, тому її слід представляти у нейтральному ключі.

Гнів може грати роль психодинамічного посередника між подіями з ризиком нанесення моральних травм довколишніми людьми та психологічними симптомами, такими як страх або фізичні реакції. Тому у доповнення до описаної вище сенсифікації, слід дати рекомендації про те, як протистояти гніву та запобігти чи полегшити його хронічне протікання.

Для початку учасники мають зосередитися на одній з вищезгаданих моральних травм, нанесених їм іншими людьми. *При цьому слід дати їм пропонувані нижче коментарі або поставити питання.*

- » *Опишіть думки і фантазії, які викликає чи може викликати гнів (гіркота, розчарування, фантазії про помсту/насилля...).*
- » *Опишіть всі фізичні відчуття, які викликає гнів.*
- » *Усвідомте ці негативні зміни й те, як позитивні думки та почуття блокуються ними.*
- » *Які наслідки має гнів для стосунків із близькими людьми (озлоблене ставлення, агресивні моделі поведінки, конфлікти у стосунках, розлука...)?*

Наступні питання необхідно обговорити для заглиблення у тему:

- » *Яким є значення цих змін для психологічного опрацювання?*
- » *Кривдник продовжує бути присутнім у психіці через гнів, зберігає свій вплив на повсякденне життя.*
- » *Кривдник «виграє двічі»: своєю неправильною поведінкою у ситуації що склалася, він завдає шкоди (зазвичай безкарно) благополуччю довколишніх людей, а пізніше, через гнів, він залишає ще й негативні, руйнівні наслідки та буквально «меморіалізується».*
- » *Чи є гнів як і раніше «привабливим», якщо брати до уваги ці зміни? (Мета цього питання — викликати мотивацію позбутися гніву, «звільнитися» від нього, аби покращити*

якість свого життя. Детальнішу інформацію можна знайти у розділі «Прощення»).

Робота з моральними травмами, нанесеними власною поведінкою

Як згадано вище, сором часто викликає спроби витіснення, направлені на те, аби його не треба було помічати чи виражати (внутрішньо-особистісний сором). У результаті він лишається несвідомим та хроніфікованим, навіть якщо пом'якшується та контролюється захисними механізмами. Тому учасників профілактичного заходу слід закликати до того, що у разі виникнення почуття провини чи сорому розмова з професіоналом буде дуже корисною. Це допоможе їм зрозуміти, що, попри сором, що вони відчувають, прийняття та повага стосовно них є можливою.

Після цих рекомендацій із когнітивного опрацювання гніву та сорому, наступним кроком має стати опис способів, що можуть бути корисними для «звільнення». Особливу роль в цьому відіграє прощення.

Прощення гніву та сорому

Для досягнення такого прийняття, в тому числі й стосовно до себе, може бути корисним активний процес прощення. У багатьох ситуаціях військовослужбовці є не лише свідками чи жертвами моральних травм із боку інших, але й самі стають «злочинцями» у результаті своїх дій або бездіяльності. Коли, наприклад, військовослужбовець застосовує вогнепальну зброю, часто виникає загроза його власному життю й водночас нанесення шкоди іншим людям. Тому під час роботи з проблемою прощення важливо підкреслити, що тому, хто вміє прощати інших, зазвичай легше вибачити самого себе. Здатність прощати — великодушність, це базова людська установка та базова потреба. Передумовою для прощення інших і самого себе є, однак, перегляд ідеалу нерушимого, «досконалого» «я» та прийняття існування недосконалого — також і в самому собі.

Для вступу до теми прощення можна обговорити з учасниками наступне питання:

» *Про що свідчить інтенсивна внутрішня реакція учасника на порушення моралі стосовно системи цінностей даної людини?*

(Відповідь: мають існувати сильні ціннісні орієнтири, інакше вони не могли би бути порушеними. У разі яскраво виражених ціннісних орі-

єнтацій існує підвищений ризик, що їх також можуть поставити під сумнів або порушити зовнішні умови. По суті відчутні порушення є вираженням сили характеру).

Процес прощення

Прощення винуватих, але насамперед прощення самого себе, часто є важким кроком, який, однак, може стати необхідною передумовою для успішної терапії. З цієї причини перші рекомендації також необхідно дати у межах профілактичної роботи.

Усвідомлення несправедливості, що відбулася, у процесі прощення нікуди не зникає, але воно доповнюється активним моральним рішенням, мета якого — досягти внутрішнього спокою та відпустити події, що відбулися. Слід опрацювати разом із учасниками, в чому різниця між «забути», «відмінити» та «витіснити».

У доповнення до цього слід обговорити позитивні аспекти прощення:

» У процесі прощення відповідальність за оцінку та «засудження» здійснених проступків винуватих (в тому числі й себе особисто) може бути передана (як би вона не називалася) вищій духовній інстанції (скажімо, «Доля усе розставить по своїх місцях...»). Цей крок звільняє того, хто прощає, від частини моральної відповідальності й тим самим послаблює наслідки гніву. Несправедливості протиставляється великодушність, може виникнути співчуття до кривдника; таким чином, прощення зміцнює усвідомлення власних етичних цінностей. З психоаналітичної точки зору, зброя буквально «складена». Це звільняє іншу людину від необхідності скоритися, визнавши, що вона вчинила щось погане. Інша людина може навіть сприйматися доброзичливою, яка бажає тобі добра. Це означає внутрішнє покращення образу інших людей, образи ворогів послаблюються, якість життя покращується (Літа Бассет).

» Це створює простір для позитивних, конструктивних думок і діяльності (піклування про родину, соціальна активність тощо), котрі можуть стати основою для етичного усвідомлення. Таким чином прощення являє собою свідоме рішення на користь позитивних та конструктивних сторін власного життя. Цей аргумент також відіграє важли-

ву роль у прощенні власних проступків.

- » У цьому процесі може бути корисно сформулювати своєрідні опорні фрази для внутрішнього діалогу: «Я хочу позбавитися від злочинця/пам'ятника злочинцю!», «Я більше не хочу, аби вона/він/провина сиділа в мені!», «Мое власне життя для мене важливіше!». На цьому місці на думку спадає алегорична історія, що ілюструє наслідки «невміння відпускати».

Як ловити мавп

Жила собі мавпа, котра любила вишні. Якось вона побачила красиву вишню й спустилася з дерева, аби її дістати. З'ясувалося, що вишня знаходилася у прозорій скляній пляшці. Після кількох спроб мавпа зрозуміла, що може скопити вишню, просунувши лапку через вузьке горлечко пляшки. Як тільки їй це вдалося, вона схопила вишню. Однак невдовзі вона помітила, що не може витягти свій кулак, бо він був товщий за горлечко пляшки. Вишня у пляшці була пасткою, яку поставив мисливець, що знав спосіб мислення мавп.

Коли мисливець почув хникання мавпи, він підійшов. Мавпа спробувала втекти, та лапа застрягла у пляшці — тож вона не могла втекти достатньо швидко. Проте вона думала, що вишня таки у неї. Мисливець схопив мавпу й завдав їй різкого удару по ліктю, від якого мавпа мимоволі відпустила вишню. Мавпа звільнила лапу, проте опинилася у пастці. Мисливець, як і раніше, володів і вишнею, і пляшкою (за Букаєм).

Аби полегшити прощення інших і себе, учасникам можна запропонувати виконати вправу «Образний діалог із моральним авторитетом». Якщо ви працюєте у групі, діалог може бути проілюстрований одним із учасників.

Спочатку учасника просять пригадати про моральний авторитет, якого він/вона вважає значущим, прихильним, вибачаючим, щедрим, втішаючим тощо. Це може бути реальна людина або хтось існуючий лише в уяві.

На першому етапі треба детально описати, як він виглядає, якого зросту, як одягнений, як розмовляє, поводить себе тощо. Можливі приклади моральних авторитетів:

- » Члени родини (також уже померлі)
- » Друзі/колеги
- » Фантазійні фігури (внутрішні помічники) з фільмів або романів.

Далі учасник має розповісти моральному авторитету про існуючу проблему, водночас, щоби оповідач відчув близькість, використовується теперішній час. Якщо оповідь не вдається, терапевт або група можуть надати підтримку, при цьому обговорити, що може бути причиною внутрішнього спротиву. Все слід вислухати доброзичливо та уважно, без засудження й критики.

Оповідь має містити й те, які наслідки описана подія має тут і зараз.

На другому етапі учасник має уявити собі відповідь морального авторитету й виразити його у теперішньому часі.

Якщо процес прощення активований, то слова морального авторитету звучатимуть прихильно та пробачливо. Якщо моральний авторитет представлено реально існуючою фігурою, співчуття стає більш відчутним і краще сприймається. Одночасно пом'якшуються імпульси саморуйнування.

Уявний діалог можна застосувати як у випадку моральної травми, нанесеної іншими людьми, так і під час переживання почуття власної провини. У разі моральної травми, несеної іншими людьми, ситуацію необхідно описати збоку і моральний авторитет має висловити думку, що ця травма не призвела до руйнування картини світу учасника і не здійснює негативний вплив на буденне життя.

Ці діалоги слід практикувати щодня, аби їх можна було використовувати як рефлекс під час виникнення негативних реакцій, пов'язаних із травмою.

Сповідь

Сповідь із можливістю виговоритися й отримати прощення може бути корисною як доповнення до психологічної роботи над почуттям провини й гніву, якщо у зацікавленій особи є базова відкритість до цього процесу.

С. Завершення навчання

Після закінчення тренінгу необхідно підсумувати основний досвід і знання учасників, а також дати відповідь на заключні питання. Необхідно пояснити, які є варіанти дії у випадку, якщо після навчання виникнуть психологічні проблеми або необхідність у терапевтичному лікуванні.

Слід надати контактні адреси чи номери телефонів. Крім того, має бути проведений обмін відгуками, направлений на те, щоб зміцнити позиції учасників як рівноправних партнерів і соратників.

Суттєві частини тексту наведені у відповідності з «Травма і моральний конфлікт» (Петер Ціммерман, Klett-Cotta 2022). Рекомендовано для детальнішого вивчення.

Impressum

Видавець: Центр психотравми Шпиталь федеральних збройних сил у Берліні
(Psychotraumazentrum Bundeswehrkrankenhaus Berlin)

Відповідальний редактор: полковник, професор, д-р Петер Ціммерманн
(Oberstarzt Prof. Dr. Peter Zimmermann (BwKrhs Berlin))

Дизайн і друк: Федеральне відомство з інфраструктури, охорони довкілля та служби
Бундесверу, відділ DL I 4, Центральна типографія
(BAIUDW, Fontainengraben 200, 53123 Bonn)

Інтранет: <http://zentraldruckerei.iud>

Контакт: Шпиталь Бундесверу у Берліні
(Bundeswehrkrankenhaus Berlin Scharnhorststraße 13 • 10115 Berlin)

Телефон: 030 2841 1695

Електронна пошта: BwKrhsBerlinPsychotraumaCentre@bundeswehr.org

Перекладачі

Катаріна Сокольські
Олена Піддубна
Оксана Кунцевська

Редактор перекладу

Анастасія Кунцевська

Верстка та дизайн

Єгор Кунцевський



BUNDESWEHR