

Чаплинская Юлия Сергеевна

к. психол.н., м.н.с. Института социальной и
политической психологи АПН Украины, г. Киев

Плетка Ольга Тарасовна

м.н.с. Института социальной и политической
психологи АПН Украины, г. Киев

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА «5 ШАГОВ К МИРУ»

Актуальность. Авторская методика составлена для работы с вынужденным переселенцами, т.е. призвана помочь им пережить ужас, страх, а также адаптироваться и социализироваться в новых условиях, приняв ситуацию переселения как возможность. Методика состоит из 5 рисунков и рефлексивного листа (реф. листа), на котором клиент описывает ощущения и мысли, сопровождающие рисование. Реф. лист заполняется трижды, после каждого этапа работы. Причем желательно ограничивать время рисования военного времени до 2-3-х минут, чтобы не «погружать» человека в невыносимые переживания. А время рисования мира несколько увеличить (для преодоления страха его невозможности) – до 5-7 минут. Описание состояния, т.е. реф. лист заполняется достаточно быстро без оценок и размышлений, только собственный опыт переживаний. Методика апробирована на 31 человеке: волонтерах, переселенцах и обычных гражданах.

Ход работы.

1 этап работы. Предлагаете клиенту нарисовать по очереди два рисунка.

Инструкция: Изобразите на отдельных листах свои представления о военном и о мирном времени.

2 этап работы. Предлагаете клиенту нарисовать по очереди два рисунка.

Инструкция: Почувствуйте, каким цветом (или цветами), вы можете изобразить (тоже на отдельных листах) военное мирное время.

3 этап работы. Предлагаете клиенту нарисовать завершающий рисунок.

Инструкция: Когда война закончится, каким ты себя видишь?

Апробация методики.

Волонтер, который работает с бойцами из зоны АТО.

Рисунок 1. Сожженное дерево, солдат в окопе со стороны от меня – это мой солдат. Мне страшно за него. У меня рождается чувство беспомощности, безысходности. Я не могу ему помочь.

Рисунок 2. Изначально, в моей голове, картина мирного времени была другой, еще до того, как я начала рисовать – что-то вроде парада, праздника, когда все ЭТО закончиться. Но, видимо, понимание того, что закончиться не все и уже никогда не будет так, как прежде, отобразилось на моем рисунке.

Рисунок 3. Черный – это печаль, боль, безысходность. Красный – попытка действовать, это самозащита, вернее попытка защитить белое пространство вокруг себя. Белая сфера – это мое пространство, маленький мир, который пытается разрушить черный цвет.

Рисунок 4. Голубое пространство – спокойствие. Оно – тусклое. У меня вызывает ассоциацию с небом. Цвет получился именно такой, как я себе и представляла - для меня это было важно – сероватый, с глубоким отпечатком происходящего. Но оно все же голубое.

Рисунок 5. Я иду к свету. Дорога сероватая, но я не смотрю под ноги, не смотрю на мрачную дорогу, по которой приходится идти. Я смотрю только на свет и иду к лучшему будущему.

Ретравматизированный обыватель.

Рисунок 1. Хотелось рисовать и рисовать, использовать коричневый, зеленый, черный, чтобы передать гнетущее чувство хаоса и ужаса. Потом, во время рисования, хотелось очертить круг в центре, как бы эпицентр всего. Я поняла, что плохо представляю себе войну. Для меня это что-то неконтролируемое и поглощающее. То, что трудно осмыслить.

Рисунок 2. Все привычное, стабильное и спокойное. Жизнь, размеренность. Но главное – структура, ясность.

Рисунок 3. Сначала я растерялась, что рисовать. Мне казалось, что в первом рисунке были одно лишь чувства. Получается, что я не разделяю

чувства и представления о войне. Хотя в итоге рисунок получился другим, не таким, как первый. Более размеренным. Но все равно каким-то неприятным, вызывающим тошноту.

Рисунок 4. Чувство по отношению к мирному времени - для меня колесо, гармония. Чувство огромной, брызжущей через край энергии, которой очень много. И в этом много радости для меня.

Рисунок 5. Его сложно было рисовать, он кажется мне надуманным. У меня все просто: я в мирное время еду на море. Когда будет мир, я смогу расслабиться и заняться чем-то приятным и бесполезным.

Вынужденный переселенец из зоны АТО.

Рисунок 1. Очень тяжело. Воспоминания, тяжелые эмоции, темнота, тело сжалось – тяжело дышать. Неизбежность фатального исхода, хаос, безнаказанность, дикий страх потерять близких. Насилие. Война как колесо, которое катится зримо и незримо по мирной жизни, по судьбам людей, по красоте... Это страшный сон наяву.

Рисунок 2. Мир – это жизнь, это радость, это сияние солнечных лучей. Мир – это шанс! Шанс дорожить каждой минутой своей жизни.

Рисунок 3. Ощущения – война, кровь, смерть, страх, ужас, убийства, разрушение. Эмоции боли, обиды, тревоги, разорванности, несправедливости.

Рисунок 4. Ощущение красоты, гармонии, упорядоченности, многоцветия, радости, целостности, единства.

Рисунок 5. Я счастлива! Пришел мир! Все родные и близкие живы! Я занимаюсь любимым делом. Сбываются мои мечты. Я живу здоровой, активной, полноценной, насыщенной жизнью! Я люблю!

Выводы. Данная методика позволяет психологу помочь вынужденному переселенцу перестать травмировать себя воспоминаниями или же «зависать» на них. Она показывает возможность примириться с данным травмирующим опытом и понять ценность своей жизни. «Мигающие» рисунки – это способ «путешествия» в непереносимые воспоминания для ослабления их влияния на последующую жизнь.