

МЕТОДИКА «ХЕНДМЕЙД-ОРІЄНТОВАНА ПСИХОКОРЕКЦІЯ» ЯК ЗАСІБ ПОЗБАВЛЕННЯ РЕЛІГІЙНО-КУЛЬТОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

Два альтернативних напрямки виведення з культової залежності: навернення до домінуючої в країні Християнської конфесії, або примусового вилучення з сектантського оточення та проведення примусової психологічної реабілітації з переорієнтацією на загальнолюдські соціальні орієнтири та атеїстичний світогляд.

Жоден з них не досконалий, і може посилювати вже існуючу психологічну травму особистості.

Спільним вразливим місцем обох цих напрямків є їх примусовевпровадження щодо постраждалої особистості.

Більшість прихильників релігійних культів, приєдналися тому, що не знайшли в традиційному Християнстві відповіді свої запитання, а тому спроба відвернути їх відджерела, котре дало їм відповіді, наверненням до джерела, яке їх не задовольнило, – не буде вдалим рішенням.

Відчуття себе жертвою психологічного тиску з вимогою зміни переконань, додає психологічної травми вже й так психологічно травмованій культом особистості.

Пропонований нами метод, «Хендмейд-орієнтована психокорекція», – означає психологічну корекцію, шляхом переорієнтації зі споживацького на творчий світогляд, через залучення до творчості.

Глибший, порівняно з арт-терапією рівень впливу, ширше коло вирішуваних завдань, глибший підхід до суті питань, – ознаки хендмейд-орієнтованої психокорекції, як самостійного напрямку корегуючої діяльності психолога.

В цій методиці клієнт грає рівідну роль, а психолог – консультанта; тоді як в арт-терапії психологу належить роль ведучого за яким клієнт йде, виконуючи творчу роботу.

Робота з клієнтом в рамках методу проводиться в двох взаємопов'язаних напрямках: поступова зміна орієнтації клієнта з релігійності на духовність, та переорієнтація його зі споживацької психології на психологію творчості, шляхом свідомого вибору виду творчості та набуття в ній стійких

навичок, котрі породжують подальшу зацікавленість та розвиток здібностей.

Робота має проводитись в кілька етапів.

Перший – підготовчий, – «Перехід від релігійності до духовності».

Хоч в соціумі поняття «Релігійність» та «Духовність» вважаються близькими за значенням, з психологічної точки зору між ними існує суттєва різниця.

«Релігійність – це міра впливу релігії на окрему людину чи групу, а також процеси та тенденції, котрі відбуваються в релігійних уявленнях та в діяльності.»

«Духовність – найвищий рівень розвитку та саморегуляції зрілої особистості, на якому основними мотиваційно-змістовними регуляторами її

життєдіяльності стають найвищі людські цінності.»

Кожна особистість повинна орієнтуватися на власні потреби та на загальнолюдські цінності, а не на різні «накази» всіляких «пророків», «вождів», «вчителів», «спасителів», «гуру», «пасторів», «батьюшок», «святих отців» та інших маніпуляторів свідомістю.

Феномен залежності лежить в основі релігійності, а психологічний механізм релігійної залежності тотожний механізму залежності культової. Отже, звільнення особистості від культової залежності треба починати з переходу від релігійного до духовного світосприйняття.

Перепорою на шляху повернення до нормального життя особистості, котра потрапила в деструктивного культу, є мовний бар'єр, який виникає між нею та її некультовим оточенням.

Мовний бар'єр, створює бар'єр психологічний: члени кожного культу, поєднані спільним сленгом, сприймають всіх інших, - як ідейних супротивників.

Головна помилка попередніх спроб дезомбування, полягала в тому, що фахівець свою розмову починав з відкидання догм, які постраждалий вважає сакральною істиною, довіреною йому керівництвом культу.

Старші «брати по вірі» попереджали його про це, то ж до розмов він тепер готовий і одразу «вмикає» блокування спроб депрограмування.

Вмикається створений керівниками культу психологічний механізм заперечення інформації, котра надходить ззовні.

Сектант вважає себе героєм в полоні ворога, мужньо витримує всі тортури, і навіть отримує від цього насолоду.

Якщо ж фахівець прийме лексику, мовні штампи та звороти, якими постраждалий звик спілкуватися в межах культу, – психологічний бар'єр створений керівниками культу в свідомості підопічного, не відреагує на це як на небезпеку, і у фахівця з'явиться шанс здійснити депрограмування.

Використовуючи культовий лексикон, фахівець поступово і непомітно для сектанта проводить спочатку переорієнтування на цінність власного творчого начала сектанта, а потім проводить роботу з дезомбування та підняття самооцінки тепер вже екс-сектанта.

Після досягнення двостороннього контакту і довіри до з боку екс-сектанта, фахівець з повинен поступово і ненадокужливо спілкуючись з екс-сектантом, замінювати в його свідомості культистські догми на загальнолюдські моральні цінності.

Оскільки більшість із затягнутих культами особистостей є творчими людьми, а творчість – ценезалежність, то переорієнтація на творчість, - означатиме її переорієнтацію на себе саму і звільнення від впливу культів.

Наводимо приклад таких тез: «Творчість є даром Бога людині. Цей дар, перш за все передбачає незалежність.

Отже, виконуючи бажання Бога, людина повинна сама визначати напрямки своєї творчості і життя, звітуючи лише перед власною совістю за свої вчинки. Оскільки совість кожної людини – це частинка Бога в ній, - то спілкуючись з власною совістю, – людина спілкується з Богом»;

Пропоновані варіанти тез, лише окреслюють напрямок, в якому фахівець має проводити роботу з депрограмування, а отже, дотримуватися за змістом, а не за формою.

Висловлювані ідеї, повинні діяти за принципом комп'ютерних вірусів-лікарів, котрі непомітно проникаючи в деструктивну програму, інстальовану в мікропроцесор – мозок сектанта, починають блокувати деструктивну програму і руйнувати її.

Якщо перший, – підготовчий етап присвячений формуванню ідеологічної надбудови особистості, то другий, – основний, – спрямований на вироблення позитивного світосприйняття, оптимістичного, творчого ставлення до життя.

Основний етап, складається з трьох, невіддільних один від одного кроків:

1. Підготовка;
2. створення та наповнення;
3. Комплексне використання.

Кожен крок містить дієві рекомендації, стосовно оптимізації світобачення особистості, та її самоорганізації.

Послідовне засвоєння та виконання рекомендацій кожного з кроків, зроблять життя, яскравим, емоційно наповненим, та вільним від будь-якої залежності.

Крок 1-й. Підготовка.

Цей крок найбільш важливий і найбільш складний одночасно. Він орієнтований на девіз: «Прислухайтесь тільки до себе!».

Залежно від бажань, можливостей, та фантазії автора, індивідуальна база джерел віртуальних образів, може створюватися на основі різних інформаційних технологій, будь-яких способів накопичення, зберігання, та передачі інформації.

Обмеження полягає, лише в емоційній орієнтації інформації на позитив.

Крок 2-й. Створення та наповнення.

Згідно з базовою ідеєю методики хендмейд-орієнтованої психокорекції, в цей період, коли клієнт має зробити досить важливий для себе вибір, психолог-консультант, повинен допомогти йому на конкретних віртуальних прикладах з'ясувати наскільки той чи інший вид творчої діяльності імпонує саме цій людині, та допомогти з великої маси варіантів обрати саме те що треба, що дійсно є цікавим саме для неї, без чого її життя буде незаповненим.

Допомогти це зробити, може перегляд в Інтернеті відеороликів з творчими майстер-класами, на яких різні люди, демонструють потенційні можливості різноманітних цікавих видів творчості, свою майстерність в них, та наочно вчать, як правильно робити перші кроки в кожному окремому випадку.

Психолог-консультант має дати зрозуміти клієнту, що всі ці люди, так само як він зараз, - колись зробили свої перші кроки в обраному ними напрямку. І, якщо в них це вийшло, то всі шанси на успіх є, і в нього, варто лише спробувати.

Ще одним важливим психологічно-корегуючим ефектом цього виду роботи, є стихійна ресоціалізація особистості: встановлення її нових

соціальних зв'язків, та часткове відновлення старих, зруйнованих за час

перебування в тенетах культу.

Переглянувши вподобаний майстер-клас, клієнт, за допомогою електронних засобів зв'язку, має можливість зв'язатися з його автором для з'ясування технологічних питань, які в нього виникли під час перегляду.

Між ними встановлюються стосунки типу «Вчитель-учень», які, після тривалого спілкування переходять на рівень дружніх.

Обмінюючись досвідом та думками, вони поступово товаришують і взаємно розширюють коло свого спілкування.

Таким чином, навколо людини руйнується стіна обмеженості та ізольованості, штучно створена навколо неї сектантами під час вербування, і вона знову може повернутися до нормального життя в соціумі.

Якщо потрапивши в тенета деструктивного культу, разом з втратою соціальних зв'язків, людина втратила і роботу як джерело засобів для існування, то набувши гарні навички в будь-якому з видів хендмейду і довівши його виробництво до високого рівня професіоналізму, вона, разом з новими зв'язками та задоволенням від творчості, отримує також досить надійне джерело засобів для існування.

На другому кроці основного етапу, до першого правила-девізу додається

наступне: «Відмежуйтеся від негативу в думках, в словах, та у вчинках. Орієнтуйтеся тільки на світлі та легкі позитивні емоції!»

Це правило є актуальним особливо на другому кроці другого етапу роботи з методикою хендмейд-орієнтовної психокорекції, оскільки створює надійний емоційний фільтр для захисту новоствореного незміцнілого внутрішнього світу особистості від зовнішнього інформаційного сміття.

Інформаційним сміттям, з цього моменту, ми будемо вважати всі негативні повідомлення, котрі не несуть життєво-необхідної інформації, але створюють гнітючі, руйнівні емоційні настрої.

Потрапляючи у вигляді образів-штампів в емоційний фон особистості, інформаційне сміття породжує хаос і нестабільність внутрішнього світу, провокує особистість на неадекватні вчинки.

Крок 3-й. Комплексне застосування.

До перших двох правил-девізів додається третє: «Будь-яку інформацію, що надходить, сприймайте без емоцій і конструктивно!»

Це правило лежить в основі світосприйняття успішної людини – потенційного лідера.

Але, для того щоб повністю використовувати свої нові переваги, одного цього особистості не достатньо.

Необхідно засвоїти також стратегію мислення успішної людини, взявши повністю під контроль емоції.

Ключ до вміння зберігати спокій в будь-якій критичній ситуації, закладено в розумінні механізму виникнення хвилювання та свідомій перебудові всіх систем включених в цей механізм, на здоровий ритм роботи.

Отримавши будь-яку неприємну, або хвилюючу для людини інформацію,

мозок стимулює збільшення частоти серцевих скорочень.

Працюючи інтенсивніше, серце, збільшуючи швидкість кровообігу, змінює ритм і характер дихання людини: з глибокого та розміреного, воно перетворюється на швидке та поверхове.

Це викликає недостатнє забезпечення головного мозку киснем, створюючи для всього організму екстремальні умови роботи.

Виникає, так зване «зачароване коло», коли організм, мобілізуючись, здавалося б, для захисту від зовнішньої загрози, насправді, працює на власне руйнування.

Запобігти цьому допоможе одна проста дихальна вправа, запозичена нами з розробки Сергія Пекарьова «Велике психічне дихання Йогів», та адаптована для застосування людьми без будь-якого досвіду практики Йоги.

Інструкція: Знайдіть в себе на зап'ясті руки пульс (ваш індивідуальний біологічний секундомір) і розпочинайте виконання вправи.

1-а фаза:

Робимо тривалий вдих протягом всього проміжку часу з 1-го по 4-й удар пульсу.

2-а фаза:

Зробивши глибокий розмірений вдих протягом першої фази, виконуємо затримку дихання протягом всього проміжку часу з 1-го по 2-й удар пульсу.

3-а фаза:

Виконавши затримку дихання протягом другої фази, робимо глибокий тривалий видих протягом всього проміжку часу з 1-го по 4-й удар пульсу.

4-а фаза:

Зробивши тривалий глибокий видих на третій фазі, виконуємо затримку дихання протягом всього проміжку часу з 1-го по 2-й удар пульсу.

Примітка 1:

Після виконання останньої 4-ї фази циклу, знову повертаємося до 1-ї фази.

Примітка 2:

Добре засвоївши даний 4-х фазовий цикл, слід намагатися щоб він став для Вас звичним ритмом дихання.

Примітка 3:

Сенс цієї вправи полягає в тому, що, вливаючи на ритм та глибину дихання, ми нормалізуємо частоту серцевих скорочень, що в свою чергу призводить до відновлення нормальної роботи організму, та до покращення нашого фізичного та емоційного самопочуття.

Крім того, в критичній ситуації, сприйняття інформації без емоцій дозволить особистості зберегти час і сили, необхідні для пошуку рішення.

В той час як, не маючи власного внутрішнього стержня, хтось поряд піддається зовнішнім емоціям і тому програє, успішна особистість, керована позитивом своєї внутрішньої індивідуальної бази віртуальних образів, – постійним і більш сильним джерелом, ігнорує зовнішні емоційні вібрації і тому перемагає.

Другою визначною особливістю стратегії мислення успішної людини, – є

конструктивне ставлення до неприємної інформації.

Вислів: «Немає дверей, котрі не відчиняються, але є двері, котрі відчиняються не з першого разу.», розкриває різницю ставлення до негативного результату з двох, кардинально протилежних одна до одної точок зору: з позиції невинного невдахи та з позиції потенційного переможця.

В той час як невдаха негативний результат сприймає як щось нездоланне, з чим не має сенсу боротися і слід змиритися, переможець відсутність позитивного результату сприймає як тимчасову технічну зупинку на шляху до втілення мети.

Засвоєння особистістю цієї рекомендації, прирікає на поразку, всі спроби деструктивних культових агітаторів завербувати її, оскільки конструктивне, зважене ставлення до тимчасових невдач як до рекомендацій та підказок, не дозволяє сектантам викликати у неї відчуття приреченості та власної безпорадності перед життям, з якого починається занурення в тенета деструктивних культів.

Методика хендмейд-орієнтованої психокорекції виникла як наслідок аналізу результатів досліджень можливості застосування полегшеної форми кататимно-імагінативного методу психологічної корекції для осіб похилого віку з тривожними та тривожно-депресивними станами, шляхом негіпнотичного формування в уяві обстежуваних життєстверджуючих оптимістичних образів та орієнтації на них особистості [6].

Отримані позитивні результати досліджень: зменшення тривожності, а інколи і повне звільнення від неї, яке спостерігається в осіб похилого віку після роботи з життєстверджуючими образами, дозволили говорити про застосування позитивних образів для психологічної корекції іншої категорії клієнтів.

Дана методика розрахована допомогти будь-якій особистості краще пізнати свій власний внутрішній світ, поглибити та удосконалити його, застосовуючи власне творче начало для досягнення та збереження психологічного комфорту в мінливих зовнішніх умовах.

Чітка поетапність та конкретність поданих рекомендацій, не обмежуючи особистість у засобах та формах творчості, допоможе їй створити свою індивідуальну форму захисту від будь-яких зовнішніх деструктивних впливів, а також відновити те, що було у внутрішньому світі особистості зруйновано чи втрачено з тих чи інших причин.

Це дозволяє застосовувати дану методику як засіб психологічної профілактики будь-якого стороннього деструктивного психологічного впливу

в майбутньому, і як засіб психологічної реабілітації для особистостей, котрі ще перебувають, або щойно звільнились від деструктивного культового впливу.

Фастовець К., волонтер-психолог

**ДОСВІД РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ГО «УКРАЇНСЬКА
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ
ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ»
З ТРАВНЯ 2014 Р. ДО БЕРЕЗНЯ 2015 Р. У ФОРМАТІ
«ГРУПИ ЕКСТРЕННОГО РЕАГУВАННЯ»**

За виконану роботу в зазначений період, інтеграція досвіду психологів, які працюють в зоні АТО дозволила виокремити проблематику і стратегії роботи з нею.

Основна проблематика і стратегії роботи, з якою працює психолог в зоні АТО:

1. Відсутність або недолік психологічних знань і навичок управління бойовим стресом.

В данному випадку працюємо з військовими, які не залучені в активні бойові дії.

У роботі застосовується психоедукація:

– Інформування щодо психологічних реакцій на бойовий стрес і стратегії управління ними

– Протидія інформаційним операціям і поширенню чуток.

Також для вироблення навички саморегуляції застосовується навчання експрес-технікам, які допомагають відновлювати контроль над своїми станами.

2. Психологічна проблематика, пов'язана з виходом на бойові позиції, відмова від виконання бойових завдань.