

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ПРАВООЗАЩИТНИКАМИ



Введение

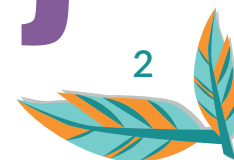
Правозащитники выполняют свою работу в условиях, где имеют место быть различные виды насилия.

Ощущение постоянного риска или угрозы, страха и стресс, порождаемые этими условиями, неизбежно влияют на эмоциональное состояние правозащитников, как индивидуально, так и коллективно.

Поэтому взаимодействие с ними должно включать как индивидуальную, так и коллективную психосоциальную помощь. В первую очередь это означает следование принципу «не навреди».

Крайне важно, чтобы фасилитаторы процесса умели отследить симптомы индивидуального и коллективного дистресса и имели достаточно навыков психосоциального сопровождения, чтобы иметь возможность оказать качественную помощь в подобных ситуациях.

В этом буклете мы коротко расскажем, что мы имеем ввиду под психосоциальным подходом, о его основных элементах и последствиях в работе с правозащитниками





1. Что такое психосоциальный подход?

Ссылаясь на Игнасио Мартина-Баро мы понимаем психосоциальный подход как призму, через которую мы обращаем внимание на воздействие, оказываемое социальным и политическим контекстом на эмоциональное благополучие людей. Вместо диагностирования и патологизирования реакций, характерных для травматической ситуации, в рамках психосоциального подхода эти реакции считаются частью социального и политического контекста, в котором они проявляются.

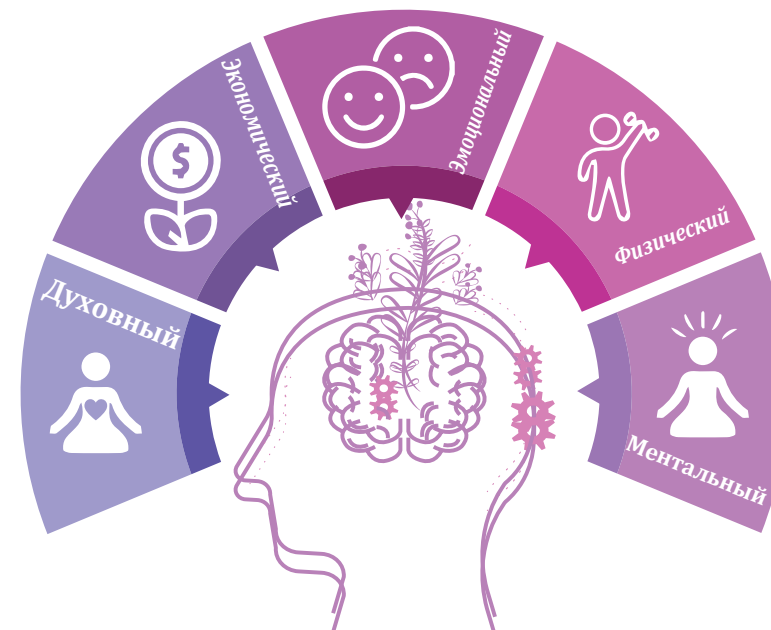


Психосоциальный подход, предлагаемый

нами, базируется на следующем:

- Денормализация насилия и депатологизация реакций на них, которые приобретают общественно-политический смысл;
- Подчеркивание необходимости требовать лучших условий и гарантий прав человека, обеспечивающих контекст для хорошего ментального здоровья;
- Комплексный подход к различным аспектам, которые обеспечивают хорошее состояние психического здоровья, а именно, к таким аспектам, как эмоциональные, физические, ментальные, духовные, экономические и социальные условия.

Аспекты хорошего состояния психического здоровья



Вместо продвижения индивидуалистического подхода, основанного исключительно на личном благополучии человека и его заботе о себе, нам стоит также сфокусироваться на ситуационном и на коллективном контексте. Мы рассматриваем психосоциальный подход как призму, через которую мы:

- Выявляем, анализируем и устраним различные воздействия социально-политического насилия в отношении человека и общества.
- Знакомимся с уникальными формами выживания и адаптации людей, сосредоточив внимание на их реабилитации и автономии, а не на наличии болезни или повторной виктимизации человека или сообщества



2. Основные принципы и критерии психосоциального сопровождения

Принцип «не навреди»: Мы предотвращаем и минимизируем потенциальный вред, который можем нанести своим вмешательством

Важность контекста : Мы анализируем реакции и воздействия в зависимости от контекста

Опора на силу клиента : Мы даем людям время справиться с травматической ситуацией и использовать их собственные ресурсы и механизмы для сопротивления

Этическая не-нейтральность: Исходя из анализа контекста мы придерживаемся этической позиции и поддерживаем человека в его отстаивании своих прав вместо того, чтобы исключительно заниматься исследованием его внутреннего мира для поиска причины его страданий

Преобразующая цель: Связана с предыдущим принципом ненейтралитета. Мы стремимся преобразовать реальность через стремление к защите и гарантиям прав человека

Избегание ревиктимизации: Процесс сопровождения должен быть усиливающим и укрепляющим клиента и быть свободным от нарративов о необратимости вреда или беспомощности.

Способствование интеграции: Мы продвигаем междисциплинарный анализ ситуации, связывая знания, точки зрения и предложения из различных областей, имеющих отношение к ситуации

Это не психотерапия: Хотя психосоциальное сопровождение устраняет последствия травматических событий и потенциально может быть исцеляющим, все же это не клиническое сопровождение

Уважение, автономия и контроль: Сопровождение должно осуществляться при глубоком уважении к автономности отдельных лиц и организаций, с уважением к их времени, способностям и решениям. Недопустимы никакие формы навязывания, внушения или иерархии в отношениях



3. Психосоциальное воздействие насилия: ЧТО МЫ ИМЕЕМ В ВИДУ?

Психосоциальные последствия социально-политического насилия представляют собой совокупность стрессов, потерь, вреда и изменений, понесенных отдельными лицами, организациями и обществом в результате этого насилия. В контексте защиты прав человека стресс и травма являются обычным явлением



Стресс

Стресс – это естественный ответ на физические или эмоциональные вызовы и возникает тогда, когда ситуация требует больше ресурсов по сравнению с теми, которые есть у человека в определенный момент.

Стресс может быть острым (когда он вызван критическими инцидентами, угрозами, агрессией) или кумулятивным (когда он проистекает от повседневных факторов, таких как тяжелые рабочие условия, перегруженность работой и т.д.)

Общим типом стресса среди правозащитников является так называемая **«усталость от сострадания»**, возникающая от сопровождения людей в тяжелых ситуациях и приводящая к эмоциональному истощению

Существует также и **«выгорание»**, реакции на стрессовые ситуации, характеризующаяся состоянием физического, эмоционального и умственного упадка или истощения. В числе симптомов выгорания: усталость, чувство беспомощности, безнадежности, ощущение пустоты, развитие негативных установок в отношении работы, жизни и людей.



Травма

Травма – это опыт, представляющий угрозу для физической или психологической целостности личности. Травма часто связана с переживаниями хаоса и беспорядка во время какого-либо события, с фрагментацией памяти, ощущением абсурдности происходящего, ужасом, противоречивостью и замешательством.

Также возможно, что слушая, читая или наблюдая за травмирующими событиями, произошедшими с другими людьми, у правозащитников может развиваться так называемая **«заместительная/викарная или вторичная травма»**. Викарная травма возникает, когда помогающий глубоко впечатляется опытом жертв, с которыми они работают. Правозащитники регулярно слышат травмирующие истории других людей, а также лицом к лицу сталкиваются с реалиями насилия, нищеты и бедствий. Таким образом, заместительная травма почти неизбежна в деятельности правозащитника.

Относительно викарной травмы, мы используем термин **«контрперенос»**, для обозначения воздействия, которое опыт жертвы оказывает на собственные проблемы или опыт сопровождающего. К примеру, слушание рассказов о насилии или горевании по поводу потери могут вернуть слушающего к своему собственному опыту жестокого обращения или потери.



4. Специфические факторы риска для правозащитников



Двойная роль: правозащитники работают с и поддерживают других людей, но в то же время сами могут быть жертвами атак.

Перегруженность и гиперответственность: это распространенное чувство вины за желание отдохнуть или обратиться к своим потребностям, ведущее к синдрому супергероя или супергероини

Высокая чувствительность к несправедливости: высокая чувствительность, усиливаемая бессилием, порождаемым безнаказанностью, может приводить к чувству безнадежности

Неоднозначное признание со стороны общественности: в некоторых регионах работу правозащитников уважают, считая их смелыми и преданными делу людьми, в других – их деятельность связывают с подрывной деятельностью

Трудности в отношениях с семьей: часто правозащитники стараются не вовлекать и не посвящать членов своих семей в свою деятельность с целью защитить их, оградить от беспокойства и рисков. Это может приводить к эмоциональному, а зачастую и к физическому дистанцированию. Также неприятие семьей работы правозащитника и разные идеологические позиции также могут стать причинами конфликтов, скандалов, а порой и преследования со стороны семьи.

Динамика власти в организации: часто правозащитные организации воспроизводят разрушительную динамику власти, с которой они борются за пределами своих организаций. Это порождает напряженность и они перестают быть безопасным местом



5. Влияние страха на безопасность

Различие между страхом и риском: жизненные и политические решения

Страх – это защитный механизм перед лицом опасности, помогающий нам обнаруживать угрозы, с которыми мы сталкиваемся, и принимать более обоснованные решения относительно того, как защитить себя. Многие люди спасли свою жизнь благодаря страху. Однако страх еще может изолировать, парализовать и распространиться на все сферы жизни человека. Страх – это самая эффективная стратегия социального контроля: страх используется для демобилизации и разрушения социальной организации..

Важно отличать страх от риска

Страх подразумевает беспокойство по поводу возможной агрессии. Риск – это вероятность возникновения этой агрессии, и эта вероятность зависит от различных элементов, которые необходимо анализировать комплексно, учитывая контекст, действующих лиц, уязвимости, возможности, предыдущие инциденты и т. д..



Страх можно испытывать не подвергаясь риску... И наоборот!

Очень важно понимать риски и возможные стратегии защиты в случае опасений правозащитника в отношении конкретной ситуации. Нам также необходимо понимать, какой уровень риска в нашей работе для нас допустим


В ответе на этот вопрос мы полагаемся на обоснованный риск-анализ, который учитывает жизненный путь и потребности отдельных лиц и организаций, ставя самих людей в центр стратегий защиты.

Во многих случаях правозащитники отказываются признавать страх, видя в нем признак слабости или недостатка преданности своему делу и смелости. Тем не менее, страх является очень влиятельным чувством, которое искажает действительность через преувеличение, парализацию, отрицание, сведение к минимуму и предотвращает способность увидеть полную картину всех потенциальных рисков.

Важно отличать реальность от проекций, порожденных страхом. Мы должны стремиться найти эмоциональный баланс, в котором мы не будем преуменьшать риск и при этом не будем так напуганы, что потеряем способность действовать.

6. Признание и укрепление устойчивости: факторы выживания


В процессе сопровождения наш подход должен быть сосредоточен на признании и укреплении ресурсов отдельных лиц и группы. Чтобы понять собственные способы преодоления трудностей и устойчивости людей, важно сосредоточиться на реабилитации и автономии вместо сосредоточения внимания на наличии проблемы или повторной виктимизации человека или сообщества.




«Преодоление» относится к реакциям, которые возникают в ответ на причинение вреда, насилия или пережитый ужас.

Мы говорим о «преодолении», имея в виду реакции и механизмы, которые люди применяют в ситуации критических или экстремальных ситуаций.

Сознательно или бессознательно, люди развивают определенные механизмы преодоления, которые помогают им скорректировать дисбаланс, вызванный сильными переживаниями, и восстановить внутреннее равновесие.



Люди активируют различные копинг-реакции в соответствии со своими личными и социальными потребностями.



Устойчивость – это способность внедрить механизмы, которые позволяют отдельному правозащитнику или коллективу правозащитников не сломаться перед лицом невзгод

С другой стороны, мы говорим об «устойчивости» как о способности преодолевать неблагоприятные, стрессовые и болезненные ситуации, которые активируют как индивидуальные, так и коллективные механизмы выживания

Устойчивость не ограничивается способностью противостоять воздействию насилия или иметь дело с посттравматическими симптомами, но речь идет о всестороннем укреплении личности и команд, чтобы они могли быть творческими и проявлять инициативу в противостоянии этим ситуациям



7. Персональная и коллективная забота

При работе с изматывающими сценариями политического насилия и многими постоянными проблемами важно разработать стратегии забота для предотвращения, сведения к минимуму или восстановления после перенесенных последствий, а также создать пространство, способствующее возможности справляться с трудностями и устойчивости. Одним из фундаментальных вкладов женских движений является стремление поставить заботу в центр внимания и постоянно поощрять логику заботы, которая пронизывает практику, отношения и традиции организации.

Что мы подразумеваем под "заботой о себе"?

Забота о себе относится к выявлению и осуществлению действий, которые удовлетворяют различные аспекты нашей личности, и это помогает нам отдыхать, отстраняться, подпитываться или усилиться.

Стандартных рецептов ухода за собой не существует. Каждый человек должен найти свои собственные способы заботы, которые также различаются в зависимости от разных периодов в жизни.

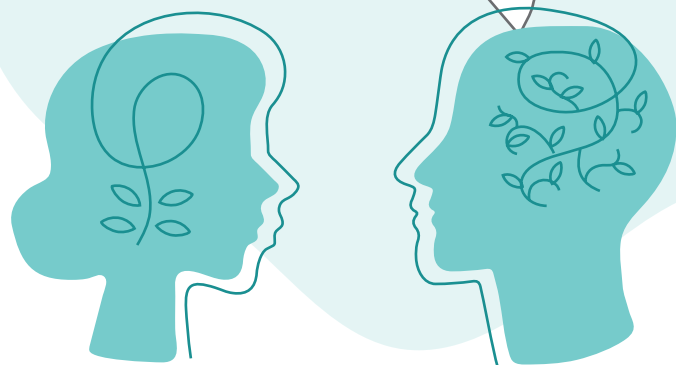
Забота о себе начинается со способности определить свои потребности и признать, что мы не только оказываем поддержку другим, но что нам также необходимо получать поддержку так, чтобы она была сбалансирована как для отдельного человека, так и для коллектива.

Что нужно учитывать, говоря о заботе:

Важно признать, что, даже если есть идеальные способы заботы, работа в контексте политического насилия воздействует и влияет на людей

- Забота о себе не должна быть обязанностью, но должна корениться в критическом осмыслении и понимании как индивидом, так и коллективом, что, заботясь о себе, мы можем лучше сопротивляться натиску насилия, лучше работать на защиту прав и более четко различать ситуации риска и защиты

- По поводу термина «забота о себе» ведутся споры, потому что он акцентирует внимание на личности в отрыве от коллектива или окружающей среды, и создается впечатление, что человек единолично несет полную ответственность за свое собственное состояние, а те, у кого это не получается, подвергаются критике. Важно помнить, что когда мы говорим о заботе о себе, мы делаем это, помня о том, что личное благополучие не зависит исключительно от личных факторов или решений. Психосоциальный подход требует комплексных стратегий, учитывающих различные аспекты (личные, коллективные и системные)



7. Персональная и коллективная забота

Стратегии групповой заботы / институциональная забота

Правозащитные организации должны помнить, что забота о внутренней динамике является частью повестки дня, поскольку от этого также зависит целеустремленность, внутренняя согласованность и работоспособность участников.

Коллективная и организационная забота

Забота должна быть коллективным усилием, не только индивидуальным, личным. Для организаций это означает создание организационной культуры, которая включает динамики структурной и взаимной поддержки. Туда также входит пересмотр властных отношений и принятие индивидуальных и коллективных решений для общего блага. В коллективную заботу также входит рассмотрение того, принимаются ли во внимание коллективом риски, боли и страхи его членов. Важно отслеживать, поощряются ли «жертвенные» нарративы и отношения, есть ли склонность к переутомлению и имеют ли место токсичные властные отношения

Чтобы организационная забота была эффективной, она должна:



Ограничения и вызовы институциональной заботы

Организационная помощь или забота — это динамичная и постоянная задача, которая не лишена трудностей и ограничений. Некоторые общие проблемы при реализации психосоциальных стратегии и мер включают:

- Изменение контекста, внутренние конфликты, ограничения, связанные с персональными или финансовыми ресурсами, нормализация насилия, сопротивление изменениям, появление таких эмоций как страх и вина..
- Недостаток времени в периоды перегруженности работой, что затрудняет приоритизацию психосоциальных инструментов. Именно в то время, когда они больше всего нужны, они применяются реже всего.
- Люди в организации могут иметь разные представления о степени важности такого подхода и как следствие может возникать некоторая напряженность в отношениях с теми, кто действительно хочет отдать ему приоритет.
- Аспекты, которые мотивируют людей терпеть, а не вербализовать воздействие стресса или страха, так же как и вера в то, что получение поддержки является признаком слабости
- Высокая текучесть внутри команд, которая способствует потере исторической памяти и знаний об имеющихся инструментах

8. Интеграция психосоциального подхода в правозащитную работу заключается в:



Признании влияния контекста: правозащитники в контексте социально-политического насилия находятся под высоким уровнем давления, которое коррелирует как с индивидуальными, так и с коллективными эмоциональными последствиями, влияющими на безопасность и управление безопасностью



Понимании широкого спектра психосоциальных воздействий, которые насилие оказывает на людей и коллективы: будьте открыты для обсуждения личных вопросов, слушайте, как каждый человек переживает угрозу и риск и старайтесь понять или вникнуть, как это влияет на их жизнь.



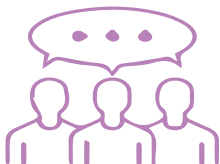
Использовании принципа «не навреди» в качестве руководящего принципа в нашей работе: помните, что тяжелые или травматические эпизоды могут всколыхнуть травматический опыт или тяжелые переживания из жизни вовлеченного в оказание помощи. Важно минимизировать эти риски



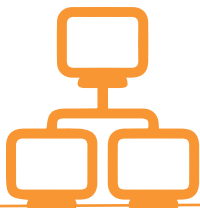
Признании взаимосвязи между эмоциональным воздействием и безопасностью: учитывайте важность эмоций и предыдущего опыта, когда разрабатываете планы защиты



Признании, что забота и защита неразделимы: стратегии защиты также должны включать предотвращение выгорания, ежедневную заботу и физическое, эмоциональное, материальное и духовное благополучие, особенно после каких-то кризисных моментов в коллективе



Учитывании индивидуальных и групповых условий, необходимых для внедряемых мероприятий и протоколов: план защиты может выглядеть совершенным на бумаге, но от него будет мало пользы, если коллективная ответственность не развита или не хватает ресурсов



Обращении внимания на динамику отношений и налаживание связей с другими организациями: какие союзы создаются, а какие разрушаются, частично зависит от динамики коммуникации, типов лидерства и стилей сотрудничества. Аспекты, на которых акцентирует усилия психосоциальный подход, содействует групповой сплоченности и развитию связей



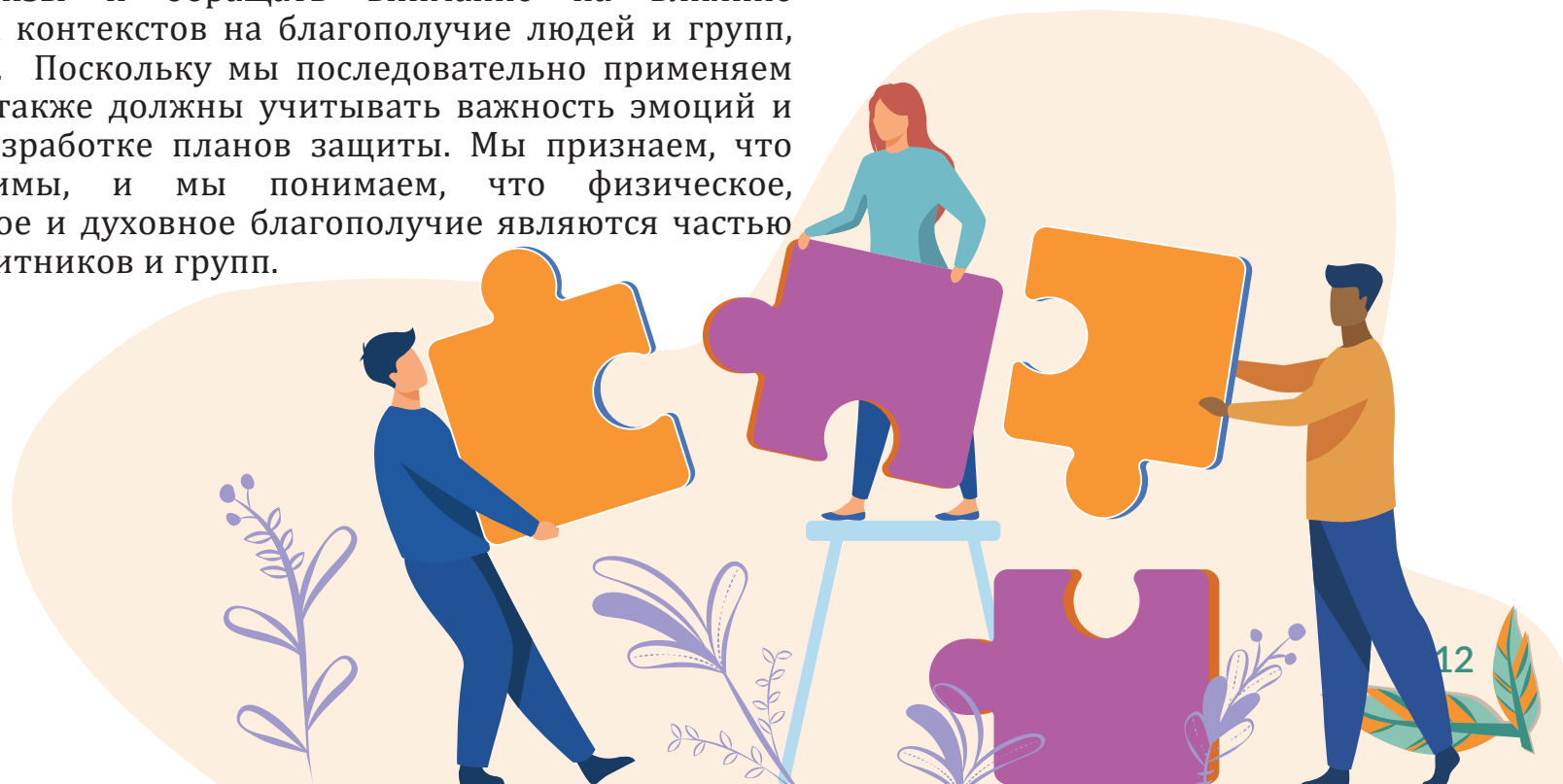
В заключение

У каждой организации или коллектива, работающего на защиту прав человека, есть своя история борьбы, целей, традиций, лидерских стилей, преодоленных трудностей, точек зрения и т.д. При внедрении психосоциального подхода в работу по защите правозащитников нет общих рецептов или заранее установленных формул

Каждая организация трубит своего типа сопровождения, со своими ритмами, целями и подходом, в зависимости от общественно-политического контекста. Осуществление психосоциального подхода не фиксировано и не имеет «повестки дня», которой нужно следовать. Скорее, он развивается в соответствии с конкретной реальностью, возникающей в таких пространствах, как семинары или совместные мероприятия

Принципы и концепции, изложенные в этой брошюре, служат основой для включения нового психосоциального подхода в эти процессы. Но каждая организация или группа правозащитников должны будут поместить свои проблемы, приоритеты и сильные стороны в центр, прорисовывая дорожную карту, адаптированную к их потребностям

Те, кто фасилитирует эти процессы, должны взять на себя роль включения этой психосоциальной линзы и обращать внимание на влияние социальных и политических контекстов на благополучие людей и групп, которые они сопровождают. Поскольку мы последовательно применяем принцип «не навреди», мы также должны учитывать важность эмоций и предыдущего опыта при разработке планов защиты. Мы признаем, что забота и защита неделимы, и мы понимаем, что физическое, эмоциональное, материальное и духовное благополучие являются частью стратегий защиты правозащитников и групп.



Опубликовано:

Протэкшн Интернэшнл, улица Линьер 11, В-1060 Брюссель, Бельгия
ISBN: 978-2-930539-98-0
EAN: 9782930539980

При поддержке:

Фонд ОАК, Фонд Форда, Сигрид Раузинг Траст (SRT), и Шведское агентство по международному сотрудничеству в целях развития (SIDA)

Исследования и
содержание:

Элена Манрике

Координация,
редактура и вычитка:

Сара Пастор, Зенаиде Родригес, Эсет Гагиева

Графический дизайн:

#astrocreativa

Креативное сообщество:

Если не указано иное, эта работа распространяется под лицензией
www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

