

Работа, направленная на восстановление

В последние годы интерес к процессам восстановления приобретает все большую важность. Здесь мы не говорим о процессах исцеления, скорее о жизненном пути людей, которые пережили серьезные обстоятельства. Подчас это была болезнь, но возможны и другие травматические события, такие например как, утрата семьи или друзей, опыт жертвы насилия, опыт беженца войны. Главным опытом было бессилие и остракизм. Такие события оказывают значительное влияние на качество жизни. Есть большая разница в том, способен человек или нет продолжать жить после таких травмирующих событий. Под восстановлением мы подразумеваем, продолжение жизни и обнаружении нового смысла жизни уже после травмирующего опыта или целого ряда травмирующих событий. В более общем смысле мы имеем дело с процессами роста и развития.

Наши знания по поводу восстановления основываются как на исследованиях, так и на многих историях восстановления клиентов, которые были изданы (Boevink, 2002; van den Langenberg, 2004; Boevink, 2007). Именно эти истории показывают, что успех на пути к восстановлению – трудный и болезненный процесс, вместе с падениями и взлетами: No pain, no gain (Без боли нет побед).

Фазы процессов восстановления

Хотя каждый процесс восстановления отличается, исследование действительно показывает, что есть общее продвижение. Spaniol и др. (2002) дают фазам названия соответственно: «напуганный ограничением», «борющийся с ограничением», «живущий с ограничением» и «живущий вне ограничения».

После периода кризиса наступает фаза, в которой клиент размышляет о произошедшем и борется со своей болезнью и уязвимостью. После фазы стабилизации следует фаза переориентации / обработки опыта. Клиенты занимаются проработкой негативных последствий болезни, которые они испытали и ищут новой смысл жизни и перспективы. Фаза реинтеграции обнаруживает, что клиент берет на себя новые роли (см. Рисунок 1.2.). В последнем случае можно говорить о «жизни с ограничениями» или «жизни вне ограничения».

Фазы процесса восстановления

Стабилизация	Переориентация	Реинтеграция
Достижение контроля и равновесия	Обработка, исследование, принятие решений, устанавливание целей	Достижение желаемой ситуации с точки зрения проживания, работы, учебы и отдыха

Классификацию этих фаз не стоит считать абсолютной. Иногда человек может находиться в фазе стабилизации в одной области и в фазе переориентации в другой. Работа в фазах предназначена для того, чтобы помочь работникам как можно лучше соответствовать процессу восстановления клиента и предлагать клиенту подходящую поддержку.

Иногда фаза может быть очень продолжительной. Может случиться так, что какой-то период может длиться годы, в течение которого кажется, что ничто не меняется. Штраус (Strauss и др., 1985) именует это «периодом моратория.» Во время этого периода происходит обработка опыта, но глубоко под поверхностью. Это вопрос скрытых

изменений. Здесь часто имеем дело с обучением акцептировать: Клиент регулирует свое самоизображение, постепенно отказываясь от нереалистичных ожиданий. Это снова создает пространство, чтобы идентифицировать и признать собственные силы. В этот период у окружающих может создаться впечатление, что клиент достиг своего верхнего предела, но часто случается, что новые развития происходят внезапно.

Во время фазы переориентации для клиента очень важно поддерживающее окружение, которое предоставит ему время и возможность, чтобы (пере)строить его историю. Многие клиенты говорят, что они получают облегчение от психотерапии, которая помогает им с процессом обработки и переориентации.

В большой степени, восстановление и развитие – процессы, сосредоточенные на придавании смысла жизни. Клиент пытается понять то, что произошло с ним. Это само собой разумеется, что это происходит в течение всего процесса, но это, главным образом, имеет место во время фазы обработки. Придание смысла жизни влечет за собой придание значения событиям в пределах их контекста и их понимания.

Работники могут поддержать этот процесс обнаружения смысла создав возможность клиенту рассказать свою историю.

Процесс восстановления иногда напоминает восхождение на гору: взлеты и падения и случайное горное пастбище. Многие люди ощущают опасными многократные изменения одновременно в нескольких областях жизни (проживание, работа, учеба и отдых). Штраус говорит о важности формирования так называемой «точки опоры» в пределах единственной сферы. Чтобы выбрать пример, когда цель достигнута относительно получения клиентом квартиры, он мог бы сначала отложить и не иметь дело с другими изменениями пока там не будет достигнута определенная стабильность в его домашней сфере; только тогда он сможет возобновить работу над другой главной целью, например, сосредоточиться на работе.

Точки перехода заметны в процессе восстановления; они – периоды, в которые очень много изменений происходит в пределах короткого промежутка времени. Это может оказаться хорошо или плохо, быть четким шагом вперед или усилением рецидива, могут быть возможными оба исхода. Возможности рецидива увеличиваются, когда работа над слишком многими целями производит чрезмерное напряжение. Увеличение требований или ожиданий может также привести к возврату болезни. В определенное время становится виден потолок или граница возможностей функционирования в пределах того периода. Никогда не возможно предсказать, будет ли это верхним пределом надолго. Для всех всегда есть возможность продолжить делать успехи. Охоцка и др. (2005), (Ochocka, 2005) описывают восстановление как процесс, в котором есть непрерывные переговоры между внутренними и внешними силами. С одной стороны, человек хочет поддерживать устойчивое равновесие, но с другой стороны он также хотел бы сделать успехи и быть в состоянии нормально функционировать в пределах общества. Успешные «переговоры» приведут к положительным изменениям, но если объединение этих двух окажется неудачным, тогда появляется возможность ошибки.