



ОМСТ

SOS-Torture Network

*«Кто в здравом уме
захочет это терпеть?»*

Устойчивость
движения за права
человека и стратегии
сопротивляемости



Всемирная организация против пыток (ВОПП/ОМСТ) работает с более чем 200 организациями-участницами, представляющими собой Сеть «СОС-Пытки (SOS-Torture), которая борется с пытками, безнаказанностью и защищает правозащитников по всему миру.

Вместе мы представляем самую большую всемирную группу, которая активно борется с пытками в более, чем 90 странах. Помогая голосам на местах быть услышанными, мы поддерживаем наших местных партнеров, которые являются важнейшей частью нашего движения, и напрямую оказываем помощь пострадавшим от пыток.

Международный секретариат нашей организации находится в г. Женеве (Швейцария), а её отделения функционируют в г. Брюсселе (Бельгия) и в Тунисе.

8 rue du Vieux-Billard - PO Box 21 - CH-1211 Geneva 8 - Switzerland (Швейцария)
www.omct.org



<https://twitter.com/omctorg>

<https://www.facebook.com/WorldOrganisationAgainstTorture>

<https://www.instagram.com/omctorg>

<https://www.linkedin.com/company/10323584>

Выражение благодарности

Всемирная организация против пыток (ВОПП/ОМСТ) хотела бы поблагодарить всех тех, кто внёс свой вклад в подготовку этого доклада.

Мы хотели бы, в частности, поблагодарить Хелену Манрике за изучение этого вопроса и за подготовку настоящей публикации. Мы также хотели бы поблагодарить Кейт Радд за её редакторскую работу, а Марию Лесир-Швейцер — за координацию и редактирование данной публикации.

Всемирная организация против пыток также хотела бы выразить свою глубочайшую благодарность всем участникам двух онлайн-консультаций, организованных в рамках Глобальной недели действий ВОПП в марте 2021 года, и за интервью, в которых они приняли участие, чтобы информационно наполнить настоящую публикацию передовым опытом и стратегиями, реализованными их организациями для обеспечения большей устойчивости активистов гражданского общества и расширения их прав и возможностей для продолжения работы в угрожающих условиях, а также за предоставление информации о психологических последствиях притеснений и преследований, с которыми сталкиваются правозащитники, работающие в затаянных ситуациях поступающих им угроз и оказываемого на них давления.

Информация и мнения, выраженные в настоящей публикации, не претендуют на исчерпывающую полноту и не обязательно всесторонне отражают взгляды каждого участника.

Соавторы

Следующие организации и частные лица внесли свой вклад в подготовку настоящего руководства, приняв участие в анкетировании, интервью или в семинарах ВОПП:

- Африканский центр лечения и реабилитации жертв пыток (ACTV) — Уганда: Эстер Набвайр, руководитель программ;
- Ассоциация поддержки заключенных и прав человека (Addameer) — Палестина: Сахар Фрэнсис, директор; Милена Ансари, сотрудник по международной информационно-просветительской деятельности; Сумуд Саадат, полевой исследователь;

- «Аль-Хак» (Al Haq) — Палестина: Сьюзан Пауэр, руководитель отдела правовых исследований и адвокатиования;
- Камбоджийский центр по правам человека (CCHR) — Камбоджа: Сарат Руос;
- Центр психосоциальной помощи (CAPS) — Колумбия: Анжела Ospina;
- Комитет родственников жертв событий февраля-марта 1989 года (COFAVIC) — Венесуэла: Группа по оказанию психосоциальной помощи жертвам;
- Консорциум по парламентскому диалогу и справедливости Оахаки (Consortio Oaxaca) — Мексика: Йесика Санчес, директор и член Мезоамериканской инициативы правозащитниц (IM-Defensoras);
- Группа исследований сообществ и психосоциальной помощи (ECAP) — Гватемала: Сусана Наварро, директор; Вильма Дуке, психолог и координатор в области психосоциальной супервизии и помощи в кризисных ситуациях;
- «Защитита правозащитников» (DefendDefenders) — Уганда: Табита Нетува;
- Центр против насилия и пыток «Эль-Надим» (El-Nadeem) — Египет: Аида Сейф Аль-Даула, директор;
- Фонд прав человека Турции (TINV) — Турция;
- Независимая медико-правовая группа (IMLU) — Кения;
- Международная сеть городов-убежищ (ICORN) — Норвегия: Элизабет Дывик;
- Группа медицинского реагирования (MAG) — Филиппины: Эделиза Эрнандес, исполнительный директор;
- «Народный дозор» (People's Watch) — Индия: Мэтью Джейкоб;
- Филиппинский альянс правозащитников (PAHRA) — Филиппины: Роза Траяно;
- Психологи организации «Мир Туниса» (PDMT) — Тунис: Рим Бен Исмаил;
- Общественный комитет против пыток в Израиле (PCATI) — Израиль: Таль Штайнер, исполнительный директор;
- Фонд «Общественный вердикт» — Россия: Светлана Яблонская, координатор психологической программы;
- Великобритания: Марк Фиш, психотерапевт;
- Организация по безопасности и снижению рисков (SRMO) — Афганистан: Хория Мосадик, исполнительный директор;
- Группа по защите правозащитников Гватемалы (UDEFEGUA) — Гватемала: Клаудия Самайоа, координатор;
- Хайфский университет — Израиль: Ким Юваль, клинический психолог.

*«Кто в здравом уме
захочет это терпеть?»*

Устойчивость
движения за права человека и
стратегии сопротивляемости

СОДЕРЖАНИЕ



Методология	13
i. Задачи исследования	13
ii. Подход и методы	13
Введение	14
I. Признание структурных проблем, препятствующих благополучию правозащитников	17
i. Психосоциальные последствия преследований, которым подвергаются правозащитники	17
ii. Вторичная травма в результате оказания помощи жертвам поправа прав человека	26
iii. Сложные условия труда правозащитников	27
iv. Коллективное воздействие проблем психического здоровья на правозащитное движение	29
II. Передовой опыт оказания психосоциальной помощи правозащитникам	31
i. Преодоление «синдрома супергероя»	31
ii. Создание диалоговых площадок	32
ИНСТРУМЕНТАРИЙ: Этапы разработки стратегии психосоциальной поддержки правозащитных организаций	38
iii. Содействие становлению заботы о себе	38
Заключение: комплексный подход к защите правозащитников	47
Рекомендации	49
Информационные ресурсы	52

**FIGHT FOR
SOCIALISM!**
www.socialistparty.org.uk

STAY



...WE
SILENT

Socialist Party #BlackLivesMatter

"You can't have capitalism without racism" Malcolm X



BUILD SOCIALISM TO FIGHT CAPITALISM!

party.org.uk



Методология



i. Задачи исследования

Мы осознаем, что ряд наших коллег, местных партнёров и членов нашей партнёрской сети испытывают экстремальный уровень стресса, что влияет на их психическое и физическое здоровье не только из-за рисков, с которыми они сталкиваются при выполнении своей работы, но и в результате нарушений и злоупотреблений, свидетелями которых они становятся прямо или косвенно. Тем не менее, несмотря на наличие травм, наши коллеги демонстрируют невероятную стойкость; они разработали инновационные стратегии, чтобы поддерживать своё благополучие.

Настоящий доклад направлен на то, чтобы дать представление об их опыте работы во враждебной среде и о применяемых ими стратегиях обеспечения устойчивости, чтобы помочь другим правозащитникам, чья психологическая неприкосновенность находится под угрозой, и способствовать большей устойчивости всего правозащитного движения.

ii. Подход и методы

Настоящее руководство опирается на опыт и конкретные знания, накопленные в нашей партнёрской сети, что позволяет выявлять эффективные инструменты, подходы и стратегии для обеспечения устойчивости, а также для разработки передовых практик психосоциальной поддержки правозащитников и их профессиональных сообществ.

Для разработки настоящего руководства мы провели следующие предварительные исследования:

- a.** Два онлайн-семинара ВОПП, которые проводились один за другим в марте 2021 года в рамках Глобальной недели действий против пыток. В ходе этих двух сессий ВОПП привлекла 17 правозащитников и экспертов по вопросам психологической поддержки. На первой сессии участники смогли обменяться мнениями и лучше понять краткосрочные и долгосрочные психологические последствия систематических преследований, с которыми сталкиваются правозащитники, работающие в затяжных ситуациях угроз и давления. Обсуждение было сосредоточено на формах преследования, которым подвергаются правозащитники и их организации, на психосоциальных последствиях свидетельства нарушений прав человека и на сопровождении тех, кто от этого страдает, а также на том, как сказываются проблемы психического здоровья правозащитников на устойчивости правозащитного движения. На второй сессии участники отталкивались от потребностей и проблем, выявленных на предыдущей сессии, чтобы совместно определить наилучшие подходы и стратегии по обеспечению большей устойчивости активистов гражданского общества на местах и по расширению их прав и возможностей для продолжения их работы в угрожающих условиях. Участники, в частности, рассказали о своих стратегиях заботы о себе, позволяющих обеспечивать благополучие правозащитников в их организациях.
- b.** Двенадцать глубинных онлайн-интервью с правозащитниками, которые проводились в период с июня по декабрь 2021 года по итогам двух семинаров, с участием психолога, имеющего опыт работы с правозащитниками.
- c.** Перед проведением очного обследования участники семинара / интервьюируемые приняли участие в коротком удаленном опросе, что позволило понять, в какой степени преследования влияют на работу правозащитников и их организаций, и оценить их интерес к изучению передового опыта оказания психосоциальной поддержки правозащитникам.

Настоящее Руководство претендует не на то, чтобы быть исчерпывающим, а, скорее, на то, чтобы пролить свет на данную проблематику и поделиться инструментами и стратегиями, которые доказали свою эффективность на практике и считаются иллюстративными и воспроизводимыми для повышения психологического благополучия правозащитников, что является важным компонентом устойчивости правозащитного движения, принимая во внимание специфику работы и уникальную ситуацию каждой организации.

Введение

Во всём мире правозащитники работают во всё более враждебной обстановке и под огромным давлением. Во всех регионах правозащитники платят очень высокую цену за свою законную и важную работу, при этом всё большее число из них сталкиваются с насилием, нападениями и запугиваниями в условиях полной безнаказанности посягающих на них, а многие другие страдают от постоянных притеснений и необоснованных судебных преследований. Правозащитников также всё чаще клеймят как преступников, врагов, иностранных агентов или даже террористов. Все эти стратегии, направленные на делегитимизацию и подавление гражданского общества, сочетаются с особенно тяжелыми условиями труда, характеризующимися постоянным напряжением, срочностью решаемых вопросов и соприкосновением с насилием. Это, в свою очередь, не только создает неблагоприятные условия для защиты и содействия реализации прав человека, но и **оказывает серьёзное негативное воздействие, как индивидуальное, так и коллективное, на психологическую неприкосновенность и благополучие правозащитников.**

И поэтому очевидно, что женщины и мужчины, которые защищают наши права в самых репрессивных странах, особенно уязвимы к депрессии, травмам, эмоциональному выгоранию и другим психологическим и психическим расстройствам. В свою очередь, тот факт, что правозащитники часто страдают от психологического истощения или сталкиваются с психосоциальными проблемами, что приводит к частым уходам людей с ключевых постов в неправительственных организациях (НПО), оказывает негативное влияние на устойчивость организаций, и эта проблема требует надлежащего решения. **Повышение устойчивости правозащитников является определяющим фактором устойчивости правозащитного движения в целом.**

Понятие устойчивости — спорная концепция

Под устойчивостью понимается способность человека или группы людей позитивно развиваться, продолжать думать о своем будущем, несмотря на дестабилизирующие события, сложные условия жизни и тяжелые травмы. Однако это понятие, похоже, подвергается всё большей критике,¹ и особенно потому, что оно используется политическими лидерами и мировыми финансовыми кругами для оправдания новых ограничений тем фактом, что отдельные лица и коллективы способны приспосабливаться, что «поднимает вопрос о том, насколько реальны тяготы их страданий?».²

1. Evelyne Pieiller, « Résilience partout, résistance nulle part », Le Monde diplomatique, May 2021.

2. Thierry Ribault, Contre la résilience. A Fukushima et ailleurs, L'Échappée, Paris, 2021 [В нашем переводе].

Поэтому стоит уточнить, что цель настоящего доклада состоит не в том, чтобы игнорировать нарушения прав человека, лежащие в основе борьбы правозащитников, и не в том, чтобы возложить на них бремя поиска наиболее эффективных способов борьбы с такими нарушениями, с тем чтобы они могли продолжать свою работу любой ценой. Напротив, этот документ направлен на то, чтобы отразить растущее признание необходимости оказания комплексной и всесторонней поддержки правозащитникам, подвергающимся наибольшему риску, с тем чтобы содействовать большей защищенности и устойчивости правозащитного движения.

В рамках этих усилий Всемирная организация против пыток (ВОПП) приступила к апробации передового опыта повышения устойчивости правозащитников посредством разработки инициатив, способствующих более качественной заботе о себе, доступу к психосоциальной поддержке и реабилитации, чтобы правозащитники могли продолжать свою работу в столь неблагоприятных и опасных условиях. Эта работа показала, что сеть ВОПП и другие партнеры на местах проявляли большой интерес к реализации этой повестки дня, и особенно тогда, когда кризис COVID-19 в значительной степени способствовал расширению и нормализации обмена мнениями по психосоциальным вопросам в правозащитном сообществе и за его пределами.

Настоящее Руководство представляет собой сборник передовых практик, разработанных нашими партнёрами, другими организациями и сопровождающими их психологами. Мы рассматриваем это Руководство в качестве практического инструмента, которым может пользоваться гражданское общество и другие соответствующие субъекты во всем мире, чтобы понимать, как психосоциальная поддержка может быть ещё глубже интегрирована в комплексную защиту правозащитников, что является способом укрепления устойчивости правозащитного сообщества. Полученный опыт, представленный в настоящем Руководстве, не претендует на исчерпывающий характер, а скорее опирается на некоторые усилия и стратегии, которые позволили оказать конкретную психосоциальную поддержку правозащитникам. Мы будем рады, если вы будете делиться с нами своими наработками, что позволит нам расширить обмен опытом и продолжить свое развитие.

Что такое «психосоциальная поддержка»?

Психосоциальный ракурс опирается на анализ отношений между личностью и обществом. Здесь ведётся работа не только над последствиями (воздействием на психическое здоровье), но и над причинами, и делается попытка трансформировать историческую и политическую реальность. Этот подход касается представления о том, что человек является продуктом своих социальных отношений, исторического и политического контекста, в котором эти отношения развиваются. Соответственно, причинённый вред и нанесенная травма становятся понятны только в историческом и социальном контексте.

Данный подход поднимает вопрос о важности выздоровления и восстановления социального субъекта в качестве активного агента процесса преобразований в условиях продолжающихся репрессий. Здесь делается упор на развитие сильных сторон и способностей людей, а не на их слабости и недостатки. Именно таким образом психосоциальный ракурс связан с понятием устойчивости, причем со значением, противоположным тому, которое заявляется его критиками. В настоящем докладе мы говорим в первую очередь о «психосоциальной поддержке», подчеркивая, что этот процесс касается не только самих правозащитников, но и требует наличия сильной системы поддержки, в становление которой мы пытаемся внести свой вклад.

I. Признание структурных проблем, препятствующих благополучию правозащитников

i. Психосоциальные последствия преследований, которым подвергаются правозащитники

Работая в атмосфере нарастающей враждебности, правозащитники всё чаще становятся объектами жестоких **клеветнических кампаний и попыток изобразить их предателями, врагами или даже террористами**. Такие преследования создают дополнительное давление, обусловленное усложнённым доступом к финансированию, физическими нападениями, поголовными задержаниями, криминализацией правозащитной деятельности и другими репрессивными мерами, предпринимаемыми государственными и негосударственными субъектами против правозащитников. Это не только негативно сказывается на правозащитной деятельности, но и может оказывать серьёзное негативное влияние на их физическую неприкосновенность и психологическое благополучие.

Например, в Венесуэле правозащитников обычно изображают как «внутренних врагов». Представители нашей партнерской организации — Комитета родственников жертв событий февраля-марта 1989 года (*Comité de Familiares de Víctimas de los Sucesos de Febrero-Marzo de 1989* — COFAVIC) — подчеркивают, что такие кампании могут отражать **магистральную стратегию государства**, направленную на раскол общества: *«Нас преследуют на этом основании. Стигматизация стала политикой государства. Это шло по нарастающей. Мы видели, как эта проблема раздувалась до тех пор, пока мы не стали внутренним врагом.»*

Такая практика, применяемая не только в Венесуэле, **подпитывает атмосферу страха**, в которой все правозащитники подвергаются прямому или косвенному риску нападения, и в таких условиях возможности правозащитников защитить других. Клаудия Самайоа, координатор Группы по защите правозащитников в Гватемале (*Unidad de Protección de Defensoras y Defensores de Derechos Humanos en Guatemala* — UDEFEGUA), говорит о том, что: *«Концепция внутреннего врага используется для оправдания существования спецслужб, собирающих информацию, позволяющую совершать ещё больше нарушений прав человека. Сегодня в правозащитниках видят новых врагов [...]. Агрессор ищет лично ваше слабое место, чтобы сломать вас [...]. Преследования — это невидимый процесс, но он оставляет глубокие шрамы как на уровне отдельной личности, так и на уровне коллектива.»*



«Эффект снежного кома» клеветнических кампаний

Наши авторы подчеркивают пагубное и нарастающее влияние диффамационных и клеветнических кампаний, направленных на формирование негативного общественного мнения о правозащитниках и их работе с целью их дискредитации. Эти кампании порождают поляризованные мнения общественности о работе правозащитников, что напрямую влияет на идентичность правозащитников и может приводить к их стигматизации и социальной изоляции.



Клаудия Самайоа (UDEFEQUA, Гватемала) стала объектом длительной клеветнической кампании в социальных сетях, которая началась в 2011 году, когда её обвинили в том, что она является главным заговорщиком коммунистов в Гватемале.

Она делится своим личным опытом: *«Мои дети начали терять друзей и работу, у них упала успеваемость и они начали получать плохие оценки в университете. В конце концов я выгорела, стала чрезмерно чувствительной и стала реагировать на любые нападки, и в конечном итоге мне пришлось уйти из публичного пространства, что, как я считаю, и было основной целью людей, совершающих эти непрекращающиеся акты преследования.»*

Другие правозащитники делятся аналогичными историями, подчеркивая атмосферу изоляции, формируемую такими кампаниями: из-за порождаемого страха репрессий такие кампании, как правило, приводят к социальному дистанцированию даже между правозащитниками и их приятелями или коллегами, тем самым изолируя их и подвергая ещё большему риску. Хория Мосадик, исполнительный директор Организации по безопасности и снижению рисков (SRMO) (Афганистан), описывает эти нарушения как разновидность психологической пытки. Клаудия Самайоа согласна с этой точкой зрения, подчеркивая, что такие ситуации часто являются следствием конкретной государственной стратегии, направленной на то, чтобы сломить правозащитников психологическим насилием.



Эта же логика подхода к «врагам» отражается и в судебных преследованиях, которым подвергаются правозащитники. Обращение с ними как **с преступниками действует как форма социальной изоляции**, что негативно сказывается на благополучии лиц, подвергающихся преследованиям, поскольку чувство «принадлежности» к обществу является фундаментальным аспектом психологической неприкосновенности личности.

В таких странах, как Турция, Египет, Индия, Филиппины и Беларусь, правозащитники регулярно становятся **жертвами произвольных нападений, задержаний и возбуждаемых против них уголовных дел** иногда по обвинениям в принадлежности или поддержке террористических организаций. Они также сталкиваются с квазисистематическими злоупотреблениями во время содержания под стражей, и они могут испытывать психологические последствия такого обращения, что выходит за рамки судебного разбирательства или содержания под стражей. Некоторые правозащитники **из-за содержания под стражей переносят тяжелую травму** и испытывают высокий уровень стресса, и потом ещё долго испытывают чувство тревоги от возможности повторения пережитого.

Травма, обусловленная содержанием под стражей, причиняется особенно часто, когда задержанные подвергаются **одиночному заключению**. Это происходит, например, в Зимбабве, где после освобождения правозащитники сообщают о мигренях, судорогах и посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), что имеет долгосрочные последствия для их психического здоровья, которые усугубляются продолжающимся пристальным наблюдением за ними и преднамеренными задержками текущих судебных разбирательств в отношении них; это делается для того, чтобы заставить их прекратить свою деятельность под давлением атмосферы страха.

Другие **последствия судебных разбирательств** — такие как преднамеренное затягивание судебного разбирательства, ограничение свободы передвижения, запреты на публичные заявления и т.д. — могут препятствовать правозащитникам в продолжении их деятельности и могут иметь финансовые последствия, что оказывает существенное **негативное влияние на частную и семейную жизнь жертв** преследований. Аида Сейф Аль-Даула, директор Центра против насилия и пыток «Эль-Надим» в Египте, объясняет: *«Они (власти) часто вводят запрет на перемещение, и тогда любые наши поездки становятся вне закона. Невозможно ездить в адвокатонные командировки и невозможно сбежать.»*

== Наиболее частые реакции у правозащитников, ставших жертвами нападений

Психосоциальные последствия работы во враждебной среде включают **стресс, травмы и другие реакции и симптомы**, негативно влияющие на психологическое и физическое благополучие правозащитников. Помимо давления, обусловленного работой в условиях политического насилия, положение правозащитников может ещё более осложняться другими условиями, такими, как экономическая нестабильность, напряженность в семье, непосильная рабочая нагрузка и т.д. Эти факторы, как правило, накладываются один на другой и усиливают друг друга, негативно влияя на правозащитников в различных сферах их жизни, что, помимо прочего, может приводить к отчаянию, чувству безнадежности, психосоматическим реакциям или бесполезным механизмам преодоления.

Стресс

По мнению наших соавторов, стресс является наиболее частым следствием работы в неблагоприятных условиях и под постоянным давлением. Стресс — это нормальная реакция на физическую или эмоциональную проблему, которая возникает, когда требования или обстоятельства превышают возможности человека или имеющиеся ресурсы для её решения: *«Когда люди подвергаются сильному эмоциональному давлению или нагрузкам, в действие вступают различные защитные механизмы, которые могут иметь соматические и эмоциональные проявления»*, — объясняет Клаудия Самайоа (UDEFEQUA).

Виды стресса

Выгорание

это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, характеризующееся усталостью, чувством беспомощности, безнадежности, эмоциональной пустоты и потенциально приводящее к негативному отношению к работе, жизни и людям. Оно может наступать в ответ на стрессовые ситуации, в результате которых человек страдает от высокого уровня стресса, подавленности и потери способности адаптироваться, что негативно влияет на взаимодействие человека с другими людьми.

Организационный стресс

этот тип стресса относится к способу выполнения работы. К источникам организационного стресса, помимо прочего, относятся организационные проблемы, объем организационной работы, время и энергия, необходимые для поддержания функционирования организации, работа над проектом, сроки выполнения проекта или проблемы с финансированием.

Травматический стресс

стресс становится травматическим стрессом (дистрессом), если он длится слишком долго, возникает слишком часто или является слишком тяжелым. Допустимое определение этого термина: травматический стресс — это реакция человека на сложное обстоятельство, требование, угрозу или изменение, если ситуация превышает способность человека справиться с ней.

Кумулятивный стресс:

это результат воздействия повседневных факторов стресса (т.н. стрессоров), которые постепенно накапливаются до такой степени, что начинают пронизывать всю жизнь человека. Несмотря на то, что сами факторы стресса имеют более низкую интенсивность, нежели критические ситуации, их хронический характер может вызывать чрезвычайно высокий уровень стресса. Из-за постепенно нарастающего характера этого процесса люди могут не осознавать, что они страдают от стресса, пока переживаемый ими стресс не станет всепоглощающим и не приведет к выгоранию. Вот лишь некоторые из часто встречающихся источников хронического стресса у правозащитников:

- хаотичная и реактивная рабочая среда;
- чувство подавленности из-за неудовлетворенных потребностей;
- сжатые сроки и коллели, находящиеся в состоянии стресса;
- диффузные угрозы, постоянные риски безопасности;
- столкновение с морально-этическими дилеммами;
- хроническое недосыпание.

Стресс в критической ситуации / острый стресс

это стрессовые реакции, возникающие в результате травмирующего события, во время которого человек или его окружение подвергаются серьезной угрозе или большой опасности. Критические ситуации / инциденты включают получение человеком угрозы, слежку за человеком, нападение на человека, свидетельство нападения на другого человека, свидетельство подрыва людей взрывчаткой или похищения людей и т.п. Острые стрессовые реакции могут проявляться тахикардией, повышенной бдительностью или гипервозбудимостью на протяжении длительного периода времени.

Травма

Учитывая характер правозащитной работы и условия, в которой она осуществляется, правозащитники часто переживают травму в какой-то момент своей карьеры. Определение³ термина «травма»:

1. Травма — это пережитый опыт угрозы физической или психологической неприкосновенности человека. Травма часто связана с переживаниями ощущения хаоса и растерянности во время события, с фрагментацией памяти, чувством абсурдности, ужаса, неопределённости или недоумения.
2. Такой пережитый опыт:
 - a. не может быть выражен словами, неисчислимым;
 - b. непостижим для окружающих;
 - c. это крушение одного или нескольких базовых представлений, лежащих в основе уверенности человека в своей безопасности, особенно в основе веры в свою неуязвимость, безопасность и контроль над собственной жизнью, в основе доверия к другим людям и веры в их доброту и предрасположенность к эмпатии, в основе веры в управляемость и предсказуемость этого мира;
 - d. это вызов представлению о себе и представлению себя в этом мире.

Реакция на травмирующие ситуации может включать чувство изоляции, эмоциональную и аффективную отстраненность, чувство необходимости реконструировать события, поиск смысла или нового финала; сомнения в себе и в своём месте в этом мире; чувство ответственности или вины, унижения или стыда; сомнения в базовых представлениях о человеческой порядочности, предсказуемости этого мира, способности человека управлять собственной жизнью.

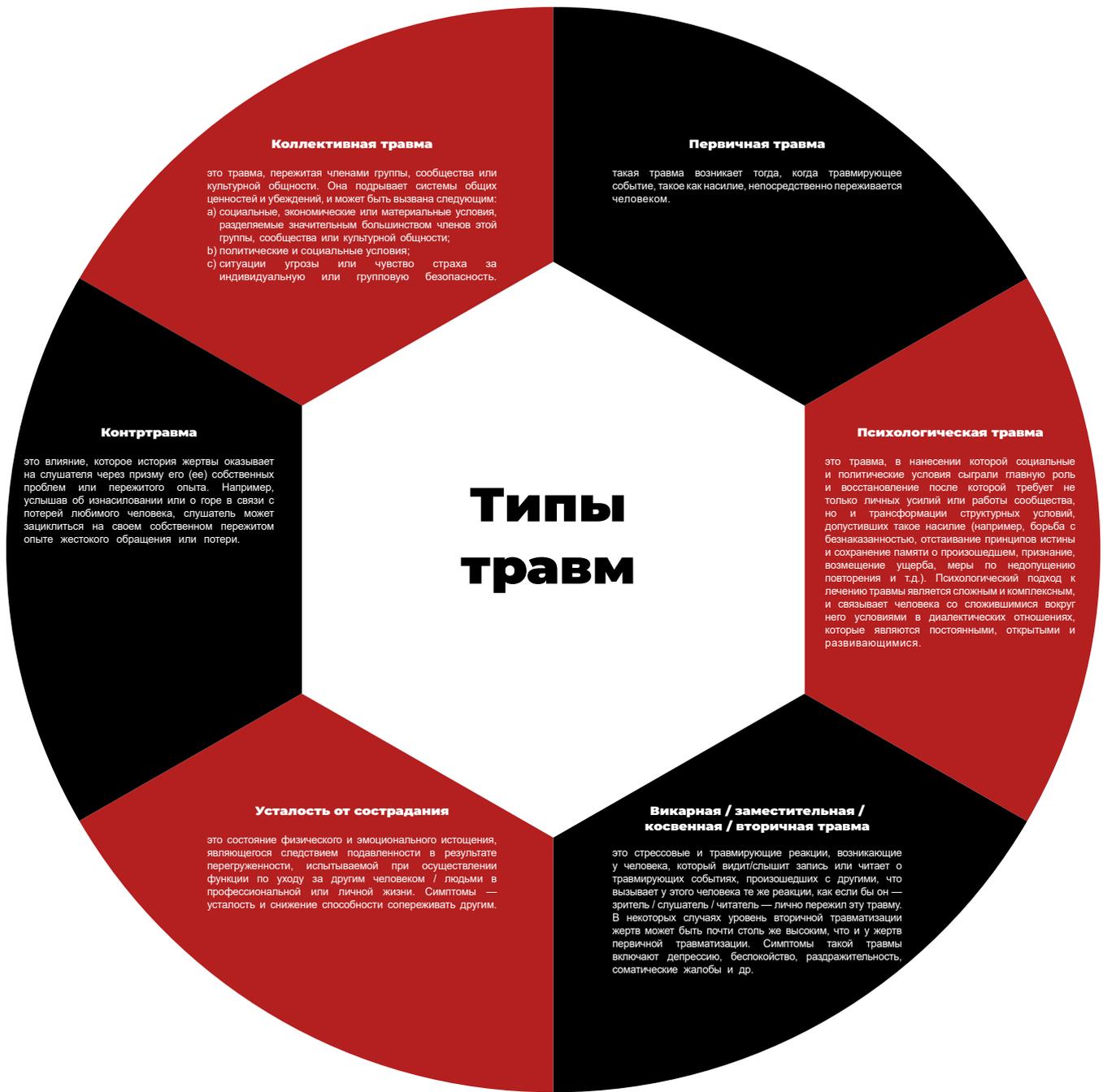
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это психическое расстройство, которое может возникать у людей, испытавших, ставших свидетелями или находившихся под угрозой наступления травмирующих событий, включая смерть, сексуальное насилие или увечье. ПТСР может приводить к интенсивным, тревожным мыслям и чувствам по поводу события или пережитого опыта, которые продолжаются ещё долго после того, как травмирующее событие закончилось; тревожные мысли и чувства могут включать воспоминания или кошмары, эмоции (например, грусть, страх или гнев), а также чувство изоляции, избегания, изменения в настроении и в когнитивных функциях, возбуждение и реактивные симптомы.

Несмотря на то, что ПТСР обычно возникает в результате **воздействия расстраивающего травмирующего события, оно также может быть вызвано косвенным, а не непосредственным воздействием**, как, например, у правозащитников, узнавших о насильственной смерти близкого коллеги. Это также может произойти в результате неоднократного воздействия деталей травматических событий (как, например, у психологов, работающих с жертвами грубых нарушений прав человека). Посттравматическое стрессовое расстройство часто сопровождается такими состояниями, как депрессия, употребление психоактивных веществ, проблемы с памятью и другие проблемы с психическим здоровьем.

Физические симптомы, обусловленные недостаточным вниманием к вышеупомянутым психологическим реакциям на стресс и травму, также вызывают большие опасения о здоровье правозащитников. Что касается **долгосрочных последствий непроработанной травмы и посттравматического стрессового расстройства**, то исследование, проведенное Мезоамериканской инициативой правозащитниц (IM-Defensoras), выявило **типичные модели развития таких хронических заболеваний**, таких как сахарный диабет, онкология, гипертония у женщин, и все эти заболевания связаны с постоянным стрессом.

3. Pérez Sales, P (2006). Trauma, Culpa y duelo: hacia una psicoterapia integradora. Desclée de Brouwer, Bilbao. [В нашем переводе].



Типы травм

Коллективная травма

это травма, пережитая членами группы, сообщества или культурной общности. Она подрывает системы общих ценностей и убеждений, и может быть вызвана следующим:
 а) социальные, экономические или материальные условия, разделяемые значительным большинством членов этой группы, сообщества или культурной общности;
 б) политические и социальные условия;
 в) ситуации угрозы или чувство страха за индивидуальную или групповую безопасность.

Первичная травма

такая травма возникает тогда, когда травмирующее событие, такое как насилие, непосредственно переживается человеком.

Психологическая травма

это травма, в нанесении которой социальные и политические условия сыграли главную роль и восстановление после которой требует не только личных усилий или работы сообщества, но и трансформации структурных условий, допустивших такое насилие (например, борьба с безнаказанностью, отстаивание принципов истины и сохранение памяти о произошедшем, признание, возмещение ущерба, меры по недопущению повторения и т.д.). Психологический подход к лечению травмы является сложным и комплексным, и связывает человека со сложившимися вокруг него условиями в диалектических отношениях, которые являются постоянными, открытыми и развивающимися.

Контртраума

это влияние, которое история жертвы оказывает на слушателя через призму его (ее) собственных проблем или пережитого опыта. Например, услышав об изнасиловании или о горе в связи с потерей любимого человека, слушатель может заикнуться на своем собственном пережитом опыте жестокого обращения или потери.

Усталость от сострадания

это состояние физического и эмоционального истощения, являющегося следствием подавленности в результате перегруженности, испытываемой при осуществлении функции по уходу за другим человеком / людьми в профессиональной или личной жизни. Симптомы — усталость и снижение способности сопереживать другим.

Викарная / заместительная / косвенная / вторичная травма

это стрессовые и травмирующие реакции, возникающие у человека, который видит/слышит запись или читает о травмирующих событиях, произошедших с другим, что вызывает у этого человека те же реакции, как если бы он — зритель / слушатель / читатель — лично пережил эту травму. В некоторых случаях уровень вторичной травматизации жертв может быть почти столь же высоким, что и у жертв первичной травматизации. Симптомы такой травмы включают депрессию, беспокойство, раздражительность, соматические жалобы и др.





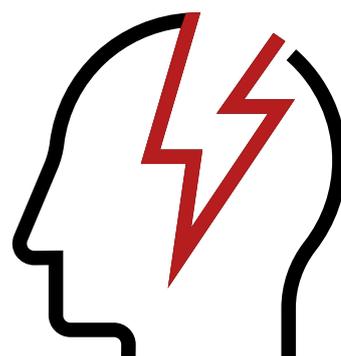
ii. Вторичная травма в результате оказания помощи жертвам попрания прав человека

Помимо угроз собственной физической неприкосновенности, правозащитники часто **становятся свидетелями нарушений прав человека** и проводят большую часть своего времени в непосредственном контакте с жертвами попрания прав человека, такими как жертвы пыток, когда правозащитники слушают **их повествования о пережитом травмирующем опыте**: *«Адвокаты собирают информацию, показания об ужасных нарушениях: это очень травмирующий, токсичный материал и жестокая, токсичная среда»*, — сообщает команда Общественного комитета против пыток в Израиле (PCATI).

Важно признать пагубное психосоциальное воздействие, которое работа с жертвами грубых нарушений прав человека и пыток может оказывать на правозащитников, которые сами могут быть **травмированы в результате воздействия этого ужасающего пережитого опыта**: *«В делах, над которыми мы работаем, мы видим людей, которые были тяжело ранены, [...] мы видим изуродованные тела, ужасные анатомические вскрытия»*, — говорят представители Независимой медико-правовой группы (IMLU) из Кении.

Однако приверженность правозащитников своей работе иногда может приводить к тому, что они **перестают уделять приоритетное внимание своему собственному благополучию**, в результате чего они теряют связь со своим внутренним состоянием и становятся уязвимыми для выгорания. Существует тенденция **преуменьшать психосоциальное воздействие** правозащитной деятельности, и вместо того, чтобы признать свою собственную потребность в поддержке, правозащитники могут **преуменьшать собственный пережитый опыт**, сравнивая его с пережитым опытом жертв пыток, что может приводить к появлению чувства стыда или вины. Тем не менее, не имея возможности справиться с вторичной травмой, правозащитники подвергаются серьезному риску развития проблем с психическим здоровьем.

Светлана Яблонская, психолог фонда «Общественный вердикт» (Россия), отмечает, что вторичная травма также может приводить к появлению множества **бесполезных механизмов преодоления**, включая чрезмерное употребление алкоголя, трудности с поддержанием баланса между работой и отдыхом, или даже к зависимостям в попытке управлять стрессовыми ситуациями.



iii. Сложные условия труда правозащитников

Работа в чрезвычайных ситуациях оказывает дестабилизирующее воздействие на коллективы, находящиеся под длительным экстремальным давлением: *«Чрезвычайные ситуации случаются когда угодно, и поэтому мы всегда на связи, чтобы помочь людям»*, — объясняют члены Независимой медико-правовой группы (IMLU). Это приводит к появлению **добровольной культуры круглосуточной работы (24/7)**: *«Характер выполняемой нами работы не позволяет нам располагать свободным временем. [...] Мы должны быть доступны всякий раз, когда травмированный человек нуждается в нашей помощи.»* (Аида Сейф Аль-Даула, Центр «Эль-Надим»). Это также может вынуждать команды правозащитников пренебрегать своими собственными потребностями; например, закрывать глаза на собственное горе ради выполнения своей работы: *«Во время вспышки COVID-19 [...] умирали друзья, родственники и коллеги, но мы должны продолжать нашу работу, несмотря на все эти потери»*, — добавляет Эстер Набвайр, руководитель программ Африканского центра лечения и реабилитации жертв пыток (ACTV, Уганда).



«Официально мы не зарегистрированы. Если вы не вносите свой вклад в стратегию государства, вас могут официально не зарегистрировать как организацию. И вы вне закона.»

Аида Сейф Аль-Даула, Центр «Эль-Надим»

Мало того, что свидетельство грубых нарушений прав человека оказывает глубокое пагубное воздействие на сотрудников, **удовлетворение потребностей жертв и их родственников** также сопряжено с проблемами: *«Общение с людьми, которые сами пострадали от насилия, например, с заключенными, подвергшимися пыткам и жестокому обращению, вызывает стресс. Как и общение с членами семьи жертвы, в чьих домах проводились обыски и которые подверглись допросам.»* Неспособность организаций удовлетворить все потребности или ожидания жертв может приводить к тому, что их сотрудники **чувствуют себя бессильными**: *«Невозможно удовлетворить все их потребности. [...] Ты чувствуешь себя бессильным от того, что не можешь сделать больше.»* (член IMLU).

У тех правозащитников, с которыми мы общались, преобладает чувство вины. Это проявляется в различных формах, включая **чувство вины у выжившего и чувство вины из-за ограниченного характера оказываемой помощи**: «Вы все время чувствуете вину за то, что находитесь в безопасности, в то время как многие другие находятся в опасности; вину за то, что не можете оказать достаточную помощь, потому что вы можете помочь одному или двум, но ведь так много людей, которые срочно нуждаются в помощи, потому что их жизнь в опасности.» Сотрудники правозащитных организаций также испытывают **упреждающее чувство вины** за то, что их близкие могут пострадать из-за их работы: ««Зачем им сталкиваться со всем этим за то, что я делаю?»», — добавляет Клаудия Самайоа из Группы по защите правозащитников Гватемалы (UDEFEGUA).

Отсутствие улучшений или ухудшение ситуации с правами человека может вызывать у правозащитников чувство безнадежности и бессилия: «*[Вы переживаете] кризис надежды и перестаете видеть смысл в своей работе. Ничего не меняется, нет никакого потенциала для изменений.*» (Таль Штайнер, PCATI). **Неблагоприятные условия труда** могут также подрывать моральный дух команд и их способность результативно работать: «*Такие условия приводят к потере смысла и надежды на лучшее будущее, что негативно сказывается на отношениях в коллективе и на связях с получателями помощи или на оказываемых услугах.*» (Клаудия Самайоа, UDEFEGUA).

Поиск баланса между объемом работы и ограниченными ресурсами на местах представляет собой огромную проблему почти во всех организациях: «*Число людей, которым мы должны помогать, безгранично. Мы работаем в отсутствие ресурсов и несем огромную ответственность.*» (IMLU). **Хроническая нехватка персонала** сказывается на членах команды: «*Все в организации находится под большим давлением, и у сотрудников велика вероятность столкнуться с психологическими и физическими перегрузками,*» — сожалеют члены Ассоциации поддержки заключенных и прав человека «Аддамир» (Addameer) из Палестины.

Проблема необходимости удовлетворять ожидания доноров в рамках бюджетных и проектных ограничений является источником большого давления: «*Существует разрыв между бюджетом и ожиданиями доноров, между нашим ежегодными планами и реализацией программ на местах,*» — сожалеет исполнительный директор Общественного комитета против пыток в Израиле (PCATI). Это усугубляется **клеветническими кампаниями, которые могут приводить к тому, что доноры отказываются от выделения финансирования**: «*Если вашу деятельность запретили, то они перестают вас финансово поддерживать,*» — говорит Эстер Набвайр (ACTV). Сочетание криминализации деятельности правозащитных организаций и отмены их регистрации оставляет некоторые из них без ресурсов для продолжения работы. По словам сотрудников Центра «Эль-Надим»: «*Поскольку мы — не зарегистрированная организация, мы не можем получать средства от доноров. Отсутствие финансирования означает отсутствие денег на лекарства, на выплату зарплат или на выполнение повседневной работы. Мы нуждаемся в большой поддержке со стороны волонтеров.*»

Наконец, **отсутствие специального финансирования психосоциальной поддержки делает предоставление таких ресурсов для многих организаций затруднительным**: «*Трудно найти финансирование для того, чтобы заботиться о своих сотрудниках, потому что в этом нет того, что нравилось бы донорам — конкретные сроки и показатели, — поскольку такие ресурсы должны быть доступны тогда, когда они нужны человеку, но это нельзя предвидеть или измерить.*» (Клаудия Самайоа, UDEFEGUA)

iv. Коллективное воздействие проблем психического здоровья на правозащитное движение

Большинство наших авторов подчеркнули более широкое влияние, которое преследование правозащитников оказывает на их организации, в частности, многомерную индивидуальную и коллективную динамику, которую оно создает. С одной стороны, когда отдельных лиц показывают «в наизидание» другим, это оказывает **особенно сильное воздействие на жертвы такой практики, которые потом часто боятся возобновить свою деятельность**; с другой стороны, такая практика также влияет на других правозащитников, которые могут подвергать себя самоцензуре из-за страха столкнуться с таким же обращением, что сокращает число несогласных и косвенно влияет на более широкое правозащитное движение. Помимо этого, такая практика **символизирует нападение на цели и самосознание правозащитного движения**. Это оказывает коллективное воздействие, **подрывая моральный дух правозащитников**, что в конечном итоге сказывается на устойчивости правозащитного движения в целом.

Нападения на отдельных лиц также **влияют на психическое здоровье коллектива**, порождая высокий и широко распространенный уровень стресса и страха. Вызываемое этим **ухудшение психического здоровья правозащитников сказывается на их работоспособности** в командах: *«Когда сотрудники испытывают сильный страх и тревогу, их производительность невероятно низка, потому что в таком состоянии чрезвычайно трудно сосредоточить внимание или работать»*. Это также приводит к высокой текучести кадров: *«Как руководитель, я всегда боюсь, что люди захотят уйти. Кто в здравом уме захочет это терпеть?»* — спрашивает Хория Мосадик из Организации по безопасности и снижению рисков (SRMO).

Психологические последствия преследований также могут **оказывать негативное влияние на отношения внутри коллективов и организаций**: *«Возникает недоверие и разобщенность. Атмосфера насилия просачивается в динамику организаций и отравляет их. Это порождает конфликты, которые наслаиваются на старые неразрешенные конфликты. [...] Это непереносимая боль»*, — говорит Клаудия Самайоа из Группы по защите правозащитников Гватемалы (UDEFEQUA).

В конечном итоге, ухудшение психического здоровья правозащитников может **поставить под угрозу деятельность их организаций, напрямую влияя на их устойчивость**, что приводит к очевидным негативным последствиям для всего правозащитного движения в целом: *«Вы не можете продолжать оказывать услуги, если сотрудники плохо себя чувствуют — они не могут оказывать поддержку.»* (Эстер Набвайр, ACVT)

II. Передовой опыт оказания психосоциальной помощи правозащитникам

i. Преодоление «синдрома супергероя»

В **культуре активизма**, в которой работают правозащитники, большое значение придается глубокой приверженности делу и самопожертвованию. В результате правозащитники часто склонны ставить на первое место потребности других людей, а не собственное благополучие, а забота о себе может увязываться с чувством вины. Это может мешать правозащитникам искать поддержку, и это один из основных факторов их неустойчивости. Кроме того, многие правозащитники опасаются говорить о своем психическом здоровье, тем более что они уже подвергаются стигматизации за свою деятельность.

Представления правозащитников о самих себе являются одним из факторов, препятствующих признанию их потребности в поддержке: *«Это люди, которые отождествляют себя со своей работой, и им трудно принять тот факт, что они уязвимы. Им трудно рассказать вам о том, что они чувствуют; они абстрагируются от страха, бессилия или грусти; они прячутся за словами «я могу это сделать», что является очень тяжелым бременем и ослабляет их. Плащ супергероя — это проблема»,* — говорит Йесика Санчес, директор Консорциума по парламентскому диалогу и справедливости Оахаки (Мексика).

Правозащитники могут **сильно сопротивляться тому, чтобы признать себя жертвами**. Многие сообщают, что они чувствуют необходимость отложить в сторону свои собственные потребности, чтобы иметь возможность результативно работать: *«Иногда мне кажется, что я должен пренебрегать своими личными чувствами, чтобы выполнять свою работу. Мы — адвокаты — первые, кто слышит о пытках, но мы отрицаем, что мы сами нуждаемся в поддержке»,* — объясняет член Ассоциации поддержки заключенных и прав человека (Addameer).

Страх перед стигмой психического заболевания действует на правозащитников, ищущих поддержки, как мощный блокирующий фактор: *«Поиск психосоциальной поддержки ассоциируется с проблемой психического здоровья. Есть большой страх стигматизации: люди подумают, что я сумасшедший».* (Эстер Набвайр, ACTV)

Кроме того, среди правозащитников, работающих в условиях конфликтов и преследований, распространена **нормализация насилия**: *«Когда вы живете в условиях постоянной войны и нападений, вы нормализуете насилие. И вы не думаете, что к себе следует относиться как-то иначе.»* (Милена Ансари, Addameer)

В то же время сами правозащитные организации могут быть ответственны за **институционализацию культуры жертвенности** среди своих сотрудников, например, систематически отказывая активистам в получении медицинской помощи и в защите их трудовых прав. Такая **коллективная интернализация жертвенного нарратива** ещё больше нормализует эту культуру среди правозащитных организаций, которые, в свою очередь, проецируют необоснованные ожидания на своих сотрудников.

Йесика Санчес из мексиканской организации «Консорциум по парламентскому диалогу и справедливости Оахаки» (Consortio Oaxaca) подчеркивает **необходимость изменения нарративов в правозащитном сообществе, чтобы был принят тот факт, что правозащитники — люди, у которых есть слабости и которые могут страдать**, но это не означает, что от этого они менее профессиональны или квалифицированы. Это подтверждает Группа исследований сообществ и психосоциальной помощи (*Equipo de Estudios Comunitarios y Atención Psicosocial (ECAP)*, Гватемала), которая предлагает переосмыслить необходимость заботы о себе: *«Когда вы говорите, что мы должны заботиться о себе, чтобы лучше защищать права человека и лучше работать, это открывает больше возможностей для того, чтобы обсуждать идею заботы о себе. Но если речь заходит об отдельных случаях, то возникает большое сопротивление.»*

ii. Создание диалоговых площадок

Все участники **подчеркнули важность обсуждений как ключевого средства поддержки устойчивости правозащитников.** Они согласны с тем, что создание безопасных площадок, где активисты могут собираться и свободно делиться своим пережитым опытом и проблемами, является основной стратегией устойчивости, которой следует придерживаться и на которую следует выделять время и ресурсы. Эта стратегия тесно связана с **коллегиальной поддержкой**, которая, как они также подчеркнули, имеет первостепенное значение.

Коллективные подходы к психосоциальной поддержке

Диалоговые площадки могут принимать форму **неформальных площадок**, где члены коллектива могут общаться и делиться своими проблемами. Это может помочь укрепить чувство приверженности и взаимной коллегиальной поддержки: *«Сотрудники обычно говорят друг с другом о том, какое влияние все истории и отчеты оказывают на их психику; понятно, что это оказывает огромное влияние на их психическое здоровье. В офисе это также создает у сотрудников ощущение семьи, что помогает им справляться со всем этим намного лучше»,* — говорит Сахар Фрэнсис из Addameer.

Другой вариант — **групповое психологическое консультирование** с участием специалиста, когда сотрудники обсуждают вопросы и события из своей трудовой жизни, вызывающие у них стресс и беспокойство. По словам сотрудников Комитета родственников жертв событий февраля-марта 1989 года в Венесуэле (COFAVIC): *«Некоторые встречи нашей команды проходили под наблюдением приглашенных психологов. Это получило высокую оценку коллектива. На этих встречах мы могли делиться тем, что чувствовали, как мы переживали изменения, какие страхи мы испытывали. Всегда находилась возможность поговорить о том, что негативно влияло на нас в тот самый момент, когда это было по-настоящему важно.»*

Такой **коллективный подход** может быть эффективным как для выявления проблем, так и для поиска решений и их реализации: *«Мы [вместе] выявляем проблемы, и решение также может быть коллективным. Люди сталкиваются с проблемами один на один, и поэтому нам нужно реагировать на это сообща. Нам нужно уходить от индивидуального подхода; а для того, чтобы группа занималась принятием стратегических решений, нужно работать с группой как с группой»,* — объясняет психолог Ким Юваль.



Стратегия PCATI по работе с заместительной травмой

Общественный комитет против пыток в Израиле (PCATI) — это израильская организация, которая занимается документированием и осуждением пыток в израильских тюрьмах.

Коллектив PCATI, помимо последствий преследований за осуществление их правозащитной деятельности, среди наиболее насущных трудностей, с которыми они сталкиваются, выделяет **заместительную травму** и другие последствия работы с жертвами пыток. Эта группа сообщает, что культура глубокой вовлеченности, существующая в правозащитном движении, также является препятствием для психосоциального благополучия групп.

Реагируя на эти проблемы, PCATI начал сотрудничать с Ким Юваль, психологом и экспертом по травмам, специализирующимся на поддержке правозащитников, работающих во враждебной среде. Вместе они разработали **психосоциальную стратегию**, включающую несколько типов вмешательств, основанных на коллективном подходе, в том числе:



Таль Штайнер, PCATI

- ≡ **Площадка**, на которой полевые работники, правозащитники и руководители организаций встречаются, чтобы обсудить заместительную травму и установить профессиональные связи для повышения устойчивости сети правозащитников.
- ≡ **Два семинара**, на которых сотрудники узнали, что такое заместительная (викарная/косвенная/вторичная) травма и эмоциональное выгорание, и смогли определить наиболее эффективный метод повышения благополучия и устойчивости своего коллектива.
- ≡ **Групповые онлайн-консультации**, проводимые два раза в неделю под руководством эксперта по травмам Ким Юваль. На занятиях, которые проходят в небольших группах, что способствует открытости, сотрудники обсуждают проблемы в работе и события, вызывающие у них стресс и тревогу; им предлагают поддержку и обучают навыкам заботы о себе.
- ≡ **Семинары по ненасильственному общению**, состоящие из пяти онлайн-сессий, в которых принимают участие все сотрудники, для улучшения общения между собой и повышения устойчивости и благополучия коллектива.
- ≡ **Очные индивидуальные психологические консультации** эксперта по травмам с сотрудниками; в ходе консультаций рассматриваются вопросы, поднимаемые коллективом, включая выгорание, ощущение безнадежности, снижение личной способности оказывать поддержку жертвам насилия и влияние непрерывной работы с травмированными жертвами.
- ≡ **Индивидуальные сеансы терапии**, предлагаемые людям, нуждающимся в персонализированной индивидуальной поддержке, с возможностью выбора терапевта, с которым человек будет чувствовать себя наиболее комфортно.

Ким Юваль подчеркивает, что при разработке стратегии поддержки правозащитных организаций важно понимать природу каждой организации, её основные механизмы мотивации, приоритеты и проблемы: *«Каждая организация — это отдельная вселенная, и универсального решения для всех не существует.»*

Что мы можем вынести из реабилитации жертв пыток, чтобы оказывать поддержку правозащитникам?

Эксперты, с которыми мы консультировались, рекомендуют принять **комплексный подход к реабилитации людей, перенесших травму**, который сочетает в себе различные инструменты и виды поддержки, такие как психотерапия, группы самопомощи и супервизия, особенно в критические периоды (например, когда в обществе широко распространены насилие и убийства). По данным Группы по оказанию психосоциальной помощи жертвам COFAVIC, включение комплексной психосоциальной проблематики в психологические вмешательства является чрезвычайно полезным: *«Это был сложный, но прекрасный процесс выстраивания вмешательств вместе с жертвами. Мы понимаем, что [такой подход] является важным обязательством по оказанию поддержки жертвам.»*

Они также подчеркнули необходимость создания **групповых программ по оказанию заботы и поддержки**, таких, как «Комната исцеления» — лондонское терапевтическое сообщество для жертв пыток. Эта комната помогает заботиться о себе и является безопасным пространством для переживших насилие, где они могут поделиться своим травматическим опытом с другими. Марк Фиш, осуществляющий супервизию этой группы, описывает сеанс, который он проводил для мужчин, переживших пытки, во время которого одна жертва начала плакать, вызвав стихийную реакцию плача у всех вокруг: *«Один из членов группы был удивлен и спросил, был ли плач целью этих сеансов? Молодой человек, который уже давно был в группе, ответил, что по четвергам они часто вместе плачут, а по пятницам все они собираются в городском саду, где разводят костер, рассаживаются вокруг него, что-нибудь готовят, рассказывают истории и от души смеются.»*

Делиться пережитым опытом с другими и распознавать симптомы травмы — это длительный процесс, и такие группы позволяют людям делиться своим пережитым опытом с другими и обеспечивают признание того, что у этих людей нормальные реакции на очень ненормальные ситуации.

Что следует учитывать специалистам при работе с группами

Психотерапевт Ким Юваль рекомендует формировать небольшие группы, чтобы способствовать ощущению близости. В то же время Независимая медико-правовая группа (IMLU) распределяет сотрудников по группам в зависимости от направления их работы, чтобы помочь им чувствовать себя более непринуждённо, когда они будут выражать свои эмоции и делиться своими трудностями с другими: *«Мы убедились в том, что собрать всех членов команды вместе и просить их поделиться своими чувствами — это не вариант, потому что есть разные иерархические, ролевые, коллегиальные отношения. Поэтому мы делим сотрудников на группы в соответствии с характером их работы. А в конце мы собираем все группы вместе, чтобы поделиться тем, что обсуждалось и изучалось, и сформировать дух нашего собственного сообщества.»*

Наши авторы признают, что **правозащитники могут неохотно принимать психологическую поддержку**, что иногда распространяется и на коллективные подходы: *«Некоторые участники думают, что разговорная терапия им не подходит — им нужна другая поддержка. Поэтому они не хотят участвовать в групповых сеансах»* (Таль Штайнер, PCATI). Вместе с тем, другие находят, что работа в группе помогает уменьшить сопротивление: *«Не могу передать вам, насколько трудно им было принять психолога [...], но я думаю, что вы должны понимать, что это социальные процессы, это групповые процессы. Поэтому, если один другому говорит: «Смотри, мне это помогло», то этот опыт заражает других»* (Клаудия Самайоа, UDEFEGUA).

Тем не менее, психолог Светлана Яблонская из «Общественного вердикта» подчеркивает важность **привлечения специалистов, которые являются правозащитниками**, или, по крайней мере, знают образную «вселенную» правозащитников и взаимодействуют с ней.



«Стандартный тип психолога, практикующего клинический подход, в случае правозащитников не работает. Психологи, не понимающие мир правозащитников, их проблемы и/или мотивацию, не могут оказать им результативную поддержку. Психологи, работающие с группами, должны говорить [с ними] на одном языке, разделять одни и те же ценности, понимать, что такое угрозы.»

**Светлана Яблонская,
«Общественный вердикт»**

ИНСТРУМЕНТАРИЙ: этапы разработки стратегий психосоциальной поддержки для правозащитных организаций

Ниже приведен пример этапов реализации стратегии группового вмешательства. Наши эксперты подчеркивают, что не существует универсального подхода: как вмешательство, так и его содержание должны быть тщательно адаптированы к потребностям конкретных условий и организации:

1. Подготовительная работа

Определите основные трудности следующим образом:

- ≡ Лично посетите организацию, чтобы увидеть это пространство, понять, как там всё организовано, и познакомиться с сотрудниками.
- ≡ Поговорите с руководителями, выслушайте их опасения и объясните, чего им ожидать.
- ≡ Поговорите с одним представителем от каждой команды, чтобы прочувствовать групповую динамику.

2. Вмешательство

При разработке стратегии вмешательства определите методы и приёмы, которые будут использоваться в процессе вмешательства и которые должны учитывать контекст и быть специально адаптированы к человеку / команде / организации.

Проведите вмешательство, например, серию семинаров, поставив следующие задачи:

- ≡ Психообразование.
- ≡ Знакомство друг с другом.
- ≡ Размышления о текущей ситуации и её динамике.
- ≡ Работа со стрессом и выгоранием посредством лекций и сессий по выявлению основных факторов стресса у каждого члена команды (например, рабочая нагрузка, характер работы, физические условия труда).

При работе с группами старайтесь:

- ≡ **выстраивать доверие:** доверие является важнейшим компонентом поддержки, и оно должно сформироваться до того, как начнется более глубокая работа. Это особенно важно при работе с правозащитниками, потому что доверие — это вопрос выживания: конфиденциальная информация не может передаваться всем, так как это может поставить безопасность под угрозу.
- ≡ **работать над ценностями:** исследуйте и поймите ценности человека, поскольку забота применительно к этому человеку должна поддерживать эти ценности и позволять ему (ей) жить согласно этим ценностям. Это означает, что необходимым условием для работы в контексте правозащитной деятельности являются вмешательства, учитывающие политическую проблематику.

- == в самом начале, исходя из потребностей, выявленных участниками, четко **обозначьте цель группы**.
- == используйте инструменты, которые обеспечивают **положительную коллективную динамику**.
- == **рассматривайте тяжелые случаи отдельно** — направляйте серьезные случаи на терапию за пределами группы, чтобы предотвратить напряженность, которая может возникнуть внутри группы.
- == используйте **коллективный подход для выявления проблем, поиска и реализации решений**, а также устраняйте сопротивление в коллективной работе, что может быть вызвано перенесенной травмой.
- == **предлагайте поддержку в осуществлении изменений**: эта часть процесса сложна и может приводить к высокому уровню сопротивления и беспокойства в коллективе, и поэтому важное значение здесь играют постоянная супервизия и поддержка.

3. Официальная оценка

Формальная оценка включает следующее:

- == информация из интервью с руководителями отделов;
- == инструменты для оценки вторичной травмы, такие как анкеты.

4. Наблюдение за состоянием посредством последующих сеансов

Последующее наблюдение за состоянием имеет важное значение для обеспечения непрерывности и завершения процесса вмешательства.



iii. Содействие становлению заботы о себе

Усилия по оказанию помощи правозащитникам укореняются в разных регионах с разной степенью успеха. Латиноамериканские организации берут на себя ведущую роль в разработке инициатив по обеспечению заботы и ухода на политическом уровне в качестве средства повышения устойчивости их сообщества. Феминистские организации выступают в качестве первопроходцев в этом отношении: в то время как правозащитницы в равной степени (если не больше их коллег-мужчин) находятся под влиянием культуры верности делу и жертвенности, которая не ставит во главу угла благополучие, они, похоже, лучше понимают необходимость интеграции благополучия в свою работу в качестве залога своей устойчивости. Они продвигают интегрированный, целостный подход к заботе о себе, который сочетает различные инструменты и уважает все культуры и убеждения.

Забота о себе как политическая стратегия

Как правило, термин «забота о себе» подразумевает возложение на человека ответственности за его собственное физическое и психическое здоровье, но при этом не учитываются условия, в которых приходится работать правозащитникам. По мнению организации IM-Defensoras, **заботу о себе следует рассматривать как политическую стратегию**, способствующую этическому видению работы, проводимой в защиту прав человека: *«Мы должны удостовериться в том, что для нас важна забота о себе: мы отказались от себя, чтобы заботиться о других. Забота о себе — это политическое предложение, которое нарушает навязанный патриархатом мандат на то, чтобы женщины служили другим, что часто воспроизводится в динамике работы наших организаций и общественных движений, порождая ситуации дискриминации и истощения кадров в наших собственных пространствах борьбы»* (Йесика Санчес Майя, Консорциум по парламентскому диалогу и справедливости Оахаки (Consortio Oaxaca) и Мезоамериканская инициатива правозащитниц (IM-Defensoras)).

Принятие комплексного подхода к заботе о себе означает не только устранение симптомов стресса и травмы, но и признание их системных причин и работу над их устранением. В случае организации IM-Defensoras это включает **выявление конкретных потребностей и проблем правозащитниц**, чтобы обеспечить им полную защиту с феминистской точки зрения, что *«включает в себя личный и коллективный уровень, физическое, психологическое, умственное, энергетическое и духовное измерение»*.

Комплексный феминистский подход к заботе о себе в организации IM-Defensoras



Йесика Санчес Майя является исполнительным директором Консорциума по парламентскому диалогу и справедливости Оахаки (Consortio Oaxaca). Эта организация, основанная в 2003 году, занимается адвокацией вопросов законодательства и содействует созданию женских сетей, обучая женщин признанию своих прав и их защите.

Она также является членом Мезоамериканской инициативы и участвовала в **разработке различных стратегий по продвижению заботы о себе** среди организаций правозащитниц. К ним относятся:

Виртуальный форум

Эта инициатива⁴, объединила тридцать правозащитниц из разных стран Латинской Америки. Выводы Форума были обобщены в публикации под названием: Что означает «забота о себе» для правозащитниц?

Региональные семинары

В период с 2012 по 2013 год в Гватемале, Сальвадоре и Гондурасе, Мексике и Никарагуа проводилась серия очных семинаров с целью ознакомления с различными условиями работы и с практикой заботы о себе в каждой стране. На семинарах обсуждались такие темы, как мечты, ограничения и ожидания правозащитниц, забота о себе, барьеры и возможности заботы о себе, а также личные и коллективные обязательства по заботе о себе. По итогам семинаров был опубликован документ «Путешествия для размышлений и действий: опыт заботы о себе среди правозащитниц в Мезоамерике» — доклад, вносящий ценный вклад в обсуждение проблематики заботы о себе.

Фонд самопомощи

В 2012 году организация IM-Defensoras открыла Фонд самопомощи⁵ для правозащитниц из Гондураса, Никарагуа, Сальвадора, Гватемалы и Мексики. Фонд нацелен на улучшение самопомощи среди отдельных правозащитников и коллективов или организаций, к которым они принадлежат. Фонд предлагает профилактическую и неотложную помощь; были также разработаны инструменты для индивидуальной диагностики, коллективной диагностики и методические рекомендации по проведению семинаров.

4. Инициатива, продвигаемая силами организаций IM-Defensoras, Consortio Oaxaca и Just Associates (JASS) через Alquimia — Феминистская школа народного образования.
5. <https://im-defensoras.org/proteccion-integral/>

Диагностика организации

Диагностика организации включает проведение диагностики физического и психического здоровья всего коллектива. В рамках этого процесса психолог делится информацией с руководством, чтобы руководители организации могли принимать решения по улучшению работы коллектива. Они объясняют это так: *«Конкретные агрессивные действия, направленные на одного человека, оказывают влияние на всю организацию. В качестве стратегии, коллективное слушание играет особо важную роль. Если об этом не говорить вслух, то страх будет оказывать свое негативное влияние, а это ослабляет сплоченность команды.»*

Безопасность

Они внедрили процесс совместного выявления проблем в области безопасности: *«Теперь на коллективных собраниях мы составляем список инцидентов в области безопасности. [...] Важно признавать, что вы уязвимы».* Они также проводят анализ рисков, учитывающий личное/эмоциональное состояние отдельных лиц, и у них есть механизм экстренного спасения на случай, если правозащитницы или их семьи подвергаются риску: *«В ситуациях повышенного риска человек получает помощь для выхода из зоны риска.»*

Другие разработанные ими стратегии психосоциальной помощи:

- Ваучерная схема, позволяющая выбирать и получать один сеанс терапии или заботы о себе ежемесячно (например, массаж, ритуальное очищение, йога, плавание и т.п.).
- Гинекологическая помощь, чтобы помочь справиться с гормонами стресса, выработка которых может подстёгиваться атмосферой политических репрессий.
- Стоматологическая помощь — например, бруксизм (неосознанная привычка сильно сжимать зубы и/или скрежетать ими, что, как правило, происходит во сне) является распространенной реакцией на стресс.
- Анкетирование психического здоровья для выявления изменений в психическом состоянии правозащитников.
- Мобильное приложение Serena-T, подсказывающее, как выполнять дыхательные упражнения.
- Видеоролики о противодействии стрессу.



Сети направления к специалистам

В Гватемале Группа исследований сообществ и психосоциальной помощи (ЕСАР) разработала стратегию, включающую создание сети направления правозащитников к специалистам, предлагающим **широкий спектр инструментов и стратегий поддержки**: «*В Гватемале у нас есть обширная сеть организаций, которые помогают в получении поддержки и оказывают различные виды помощи: психосоциальная помощь, йога, духовная помощь.*» Техники релаксации, а также **духовные и культурные мероприятия**, такие как занятия йогой, стали важной частью **инструментария заботы о себе**.

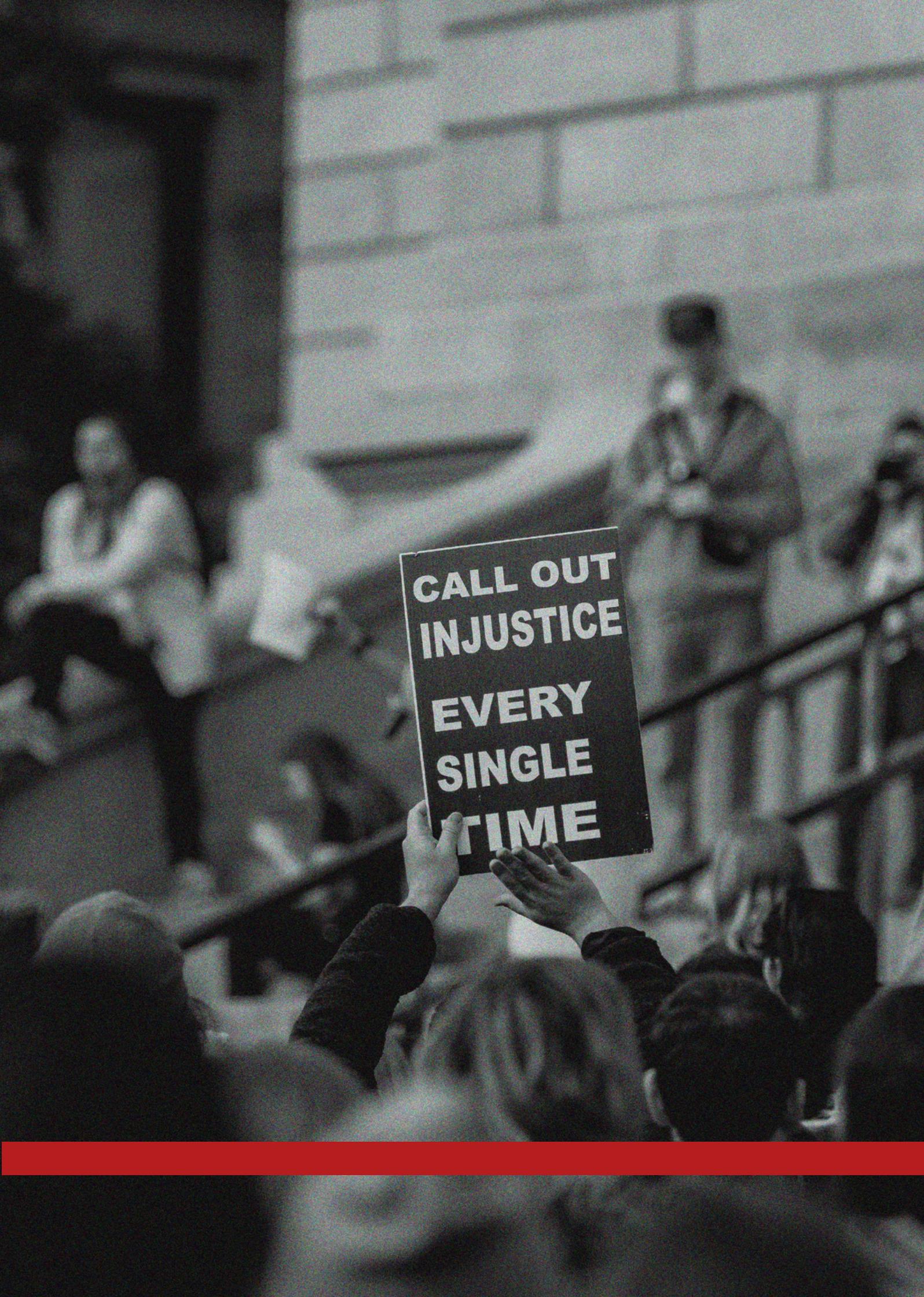
Чтобы процессы заботы о себе были **по-настоящему эффективными, важно, чтобы их выполнение обеспечивалось на протяжении долгого времени**. Участники группы ЕСАР подчеркивают, что разовые сессии/сеансы не эффективны: «*Организации часто просят нас провести семинары о самопомощи, но потом им нужен ещё один семинар, на котором они делают вид, что они уже обо всем позаботились и решили все проблемы.*» Эти процессы должны также учитывать конкретные факторы стресса — будь то культурные, социальные или психологические, — с которыми сталкиваются правозащитники, которым эти процессы должны помочь. Для этого ЕСАР взаимодействует с группой женщин-психологов и целителей, которые: «*работают либо в плоскости духовности коренных народов, либо используют различные стратегии, направляющие людей и содействующие процессам самоисцеления.*»

Переход на здоровый распорядок дня

Наши эксперты рекомендуют мотивировать правозащитников к тому, чтобы они включали в свой распорядок дня следующие виды деятельности для защиты своего физического и психического благополучия:

- общественная деятельность;
- обучение;
- физические упражнения;
- полноценный сон;
- сбалансированное питание;
- чтение перед сном чего-нибудь не связанного с работой;
- отказ от чтения или просмотра травмирующего контента перед сном;
- прослушивание музыки;
- выходные дни, позволяющие восстановиться при эмоциональной перегрузке.

Опять же, несмотря на то, что необходима личная вовлеченность, организация также отвечает за поддержку этого процесса, обеспечивая достаточное пространство в личной жизни правозащитников для фактического внедрения этих передовых практик. Организации также могут помочь своим сотрудникам определить, что помогает им справляться с трудным характером их работы, и показать, что это важный вопрос, например, предоставляя им книги и журналы, посвященные вопросам благополучия, давая им отгулы и отпуска или покрывая их расходы на терапию или альтернативные методы реабилитации, такие как релаксация тела.



**CALL OUT
INJUSTICE
EVERY
SINGLE
TIME**

Некоторые рекомендуемые модели вмешательства для работы с правозащитниками

Помимо моделей заботы и ухода, представленных в наших тематических исследованиях, наши авторы обнаружили, что **следующие вмешательства** эффективны при решении психологических проблем, с которыми сталкиваются правозащитники, а также для улучшения их **общего благополучия и устойчивости**.

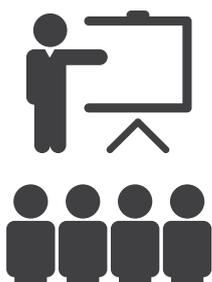


Психосоциальная супервизия

Это «международно признанная модель психологического консультирования, направленная на повышение устойчивости людей, групп, коллективов и организаций, а также на устранение и предотвращение эмоционального истощения в рабочей среде». Ей отдают предпочтение в таких рабочих средах, где преобладает социальное и политическое насилие, поскольку благодаря такой модели появляется «защищенное пространство, в котором правозащитники могут поговорить с другими коллегами о постоянных угрозах, страхе и страданиях, провоцируемых этими условиями». Это может принимать форму: а) индивидуальной супервизии; б) групповой / командной супервизии; в) супервизии группой разнопрофильных специалистов.

Кризисная помощь посредством дебрифинга (опроса)

Этот вид вмешательства рекомендуется после потенциально травмирующего события, чтобы предотвратить переход нормальных естественных реакций в посттравматический стресс и обеспечить раннее выявление расстройств, требующих специализированной помощи. Дебрифинги дают правозащитникам возможность проработать свой пережитый опыт, отделить факты от эмоций и упорядочить свой опыт, чтобы понять, что они «нормально реагируют» на стресс, вызванный экстремальными ситуациями. Дебрифинги могут проводиться индивидуально или в группах.

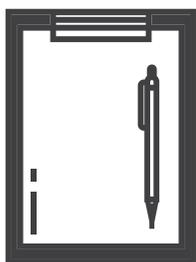


Учебные занятия

Для удовлетворения потребностей, выявленных коллективом, и предоставления сотрудникам новых инструментов, стратегий и методов можно обратиться к уже имеющимся специальным тренингам или семинарам, или разработать новые. Например, Общественный комитет против пыток в Израиле (PCATI) организовал для своего коллектива обучающие семинары, на которых рассматриваются травмы и их последствия для правозащитников, а также для сотрудников, оказывающих помощь жертвам сексуальных пыток, чтобы повысить их потенциал в работе с жертвами и научить их создавать атмосферу, в которой жертвы будут готовы делиться информацией, чтобы потом довести их дело до суда.

Онлайн-курсы

Некоторые виды вмешательств могут также принимать форму онлайн-обучения, например, курс COFAVIC «Стратегии защиты и самопомощи для правозащитников в Венесуэле», в рамках которого венесуэльские правозащитники обучаются основным национальным и международным стандартам и механизмам защиты, а также изучают психосоциальные стратегии самопомощи, включая стратегии преодоления угроз и рисков.



Планы заботы о сотрудниках на уровне организации

Они могут быть разработаны после диагностики организации, позволяющей оценить, как функционируют организация и её команды. Такие планы должны включать меры, приносящие пользу всей организации, например, инструкции, планы и правила безопасности, которые распространяются на весь персонал, а также системы мониторинга и оценки, позволяющие визуализировать достижения, трудности и необходимые корректировки.

Планы заботы о сотрудниках на уровне команды

Такие планы должны быть нацелены на создание минимальных условий безопасности на рабочих местах (особенно при работе в условиях высокого риска), на внедрение стилей управления, предполагающих открытое участие сотрудников и учет их потребностей, и на принятие специальных мер по борьбе со стрессом на работе, ориентированных на конкретные потребности персонала.



Особые подходы в работе с травмой

- ≡ Методы десенсибилизации и проработки травм движением глаз (ДПДГ) (эта терапия эффективна при лечении старых травм, но не подходит в случае острой травмы);
- ≡ Соматический опыт;
- ≡ Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ);
- ≡ Дыхательные упражнения в телесноориентированной терапии;
- ≡ Техники нарративной терапии;
- ≡ Методы арт-терапии (особенно подходят для детей и подростков, но не для всех, и они не эффективны в случаях острой травмы);
- ≡ Методы логотерапии, согласно тем, которые были предложены Виктором Франклом.

**Заключение:
комплексный
подход к защите
правозащитников**

В настоящем Руководстве подчеркивается то, как нападения на правозащитников оказывают коллективное негативное воздействие, и, в свою очередь, демонстрируется острая необходимость оказания комплексной и всесторонней поддержки правозащитникам, подвергающимся наибольшему риску, и важность поддержки организаций на местах в укреплении их устойчивости перед лицом противостояния и репрессий, чтобы они, в свою очередь, могли продолжать и обеспечивать свою основную правозащитную деятельность.

Передовой опыт, выявленный в ходе подготовки настоящего Руководства, в частности, свидетельствует о важности подхода, основанного на заботе и обеспечении благополучия правозащитников в контексте работы с **системным видением**, которое включает в себя самого человека (забота о себе), группу (забота друг о друге в группе) и организацию в целом. Наши соавторы рекомендуют использовать **комплексный и междисциплинарный подход** к вмешательствам, при котором обеспечивается диалог и командное взаимодействие между различными специалистами в области психосоциальной, юридической и другой поддержки, которые работают над достижением одной цели.

Комплексная безопасность и акцент на благополучии имеют важное значение для обеспечения безопасности и устойчивости правозащитников и их работы.

Применение комплексного подхода также означает включение вопросов охраны и безопасности в эффективный план заботы и ухода, а также интеграцию вопросов благополучия, заботы и ухода в стратегии обеспечения безопасности в качестве важнейшего компонента сопротивляемости и устойчивости правозащитного движения в целом.

== Когда безопасность правозащитников постоянно находится под угрозой, рекомендуется применять комплексный подход, включающий охрану и обеспечение безопасности правозащитников, поскольку восстановление после травмы и оказание поддержки в преодолении страха в таких условиях особенно затруднены. Этот подход должен включать регулярно актуализируемый анализ рисков, выработанные в результате консенсуса меры защиты, принятие внутренних протоколов обеспечения безопасности (включая систему оповещения) и мер психосоциальной поддержки, адаптированных к уровню имеющихся рисков.

== При разработке стратегии безопасности для правозащитника или правозащитной организации во главу угла должны ставиться психосоциальная поддержка и самопомощь. Это особенно актуально, когда речь идет о временном переселении правозащитников в другой регион или страну, чтобы они могли спастись от неминуемого риска для их физической или психологической неприкосновенности. Организации, помогающие правозащитникам в рамках программ временного переселения, хорошо понимают, что безопасность, забота и уход должны идти рука об руку, и такие организации являются пионерами в борьбе за то, чтобы те, кто предоставляет убежище правозащитникам, выделяли время и направляли ресурсы на процессы физической и психологической реабилитации правозащитников.

Для реализации такого комплексного подхода к защите необходимо также **изменить нарративы** в правозащитном сообществе, с тем чтобы признать правозащитников людьми, способными страдать и имеющими слабости, что не делает их менее профессиональными или менее квалифицированными.

Кроме того, наши авторы подчеркивают **вспомогательную роль международных НПО**, таких как ВОПП, в содействии этому изменению нарратива, способствуя дальнейшему обмену опытом между правозащитниками и правозащитными организациями, поддерживая разработку инициатив, способствующих доступу правозащитников к более качественному персональному уходу и психосоциальной поддержке, а также повышая осведомленность о необходимости приоритизации психосоциальной поддержки в качестве стратегического аспекта нашего движения. Такой обмен опытом должен основываться на межсекторальном подходе с учетом особых и дополнительных потребностей правозащитниц в том, что касается получения психосоциальной поддержки.

Кроме того, важно, чтобы **доноры применяли комплексный подход** при оказании поддержки местным правозащитным организациям, сталкивающимся с давлением и угрозами, чтобы такая психологическая поддержка правозащитников носила устойчивый характер. Это, в свою очередь, поможет сформировать организационную культуру и культуру правозащитного движения, в которой психологическое благополучие и безопасность правозащитников будут считаться ключевым компонентом более защищенного, более жизнеспособного и устойчивого правозащитного движения.



«Мы узнали, что нужно научиться считывать предупреждающие сигналы, говорящие нам: «Пора бы позаботиться о себе.»»

Клаудия Самайоа, UDEFEGUA

Рекомендации

Некоторые из передовых практик, представленных в настоящем Руководстве, оказались особенно эффективными для поддержки большей устойчивости правозащитников, работающих в затяжных ситуациях получаемых угроз и оказываемого давления. Краткое описание наиболее актуальных из них представлено ниже.

Ни одна из передовых практик, описанных в данном Руководстве, не может быть эффективной без приверженности команд управленцев созданию организационной культуры, способствующей заботе и предоставляющей пространство и инструменты для внедрения этих практик. Поэтому большинство наших рекомендаций адресованы самим правозащитным организациям, чтобы они черпали вдохновение у своих коллег из других организаций.

Тем не менее, мы понимаем, что очень часто вопросы повседневного управления организацией возлагаются на её руководителя, который в наибольшей степени подвержен атакам и поэтому не всегда готов оказать поддержку; более того — он(а) сам может нуждаться в советах и поддержке. Вот почему крайне важно привлекать внимание других органов управления, таких как совет директоров организаций на местах, которые, возможно, смогут уделить этому вопросу приоритетное внимание.

Доноры также призваны сыграть решающую роль в становлении комплексного подхода, поскольку для того, чтобы сделать эту задачу приоритетной, необходимо выделить достаточно времени и финансовых средств, и донести идею о том, что для дальнейшего осуществления деятельности необходимо уделять время, чтобы позаботиться о себе.

Рекомендации правозащитным организациям:

Помогите правозащитникам почувствовать, что их поддерживают, ценят, что они компетентны и важны для выполнения их работы в организации, посредством следующего:

- == Предоставление адекватной заработной платы и отгулов всем сотрудникам.
- == Обеспечение того, чтобы предложения и отзывы сотрудников, касающиеся их работы и самой организации, были услышаны и ценились.
- == Предоставление рекомендаций, повышение квалификации, супервизия со стороны руководства, чтобы сотрудники чувствовали поддержку и ощущали себя компетентными для выполнения своей работы.
- == Реализация планов обеспечения безопасности сотрудников, включая их обучение по вопросам безопасности и инструктажи по протоколам безопасности.
 - Медицинское страхование;
 - Информация / тренинги о психологических и духовных опасностях работы и о результативной заботе о себе;
 - Конфиденциальное психологическое консультирование или психологическая поддержка.
- == Предоставление дополнительной поддержки семьям, например, по уходу за детьми, в случае перемещения или раздельного пребывания.

Поймите психологическое и духовное воздействие правозащитной деятельности:

- == Обращайте внимание на то, как кумулятивное воздействие стрессовых и травмирующих ситуаций влияет на ваших сотрудников, и научите их распознавать ранние предупреждающие сигналы.
- == Регулярно сверяйтесь с сотрудниками на предмет того, как они справляются со сложившейся ситуацией, вместо того, чтобы ждать, пока люди обратятся к руководителям со своей проблемой.
- == При необходимости помогайте сотрудникам найти, куда обратиться за психологическим консультированием или коучингом.
- == Не говорите и не делайте того, что может приводить к стигматизации персонала, страдающего от викарной (заместительной) травмы или от других проблем, обусловленных травмой или стрессом.
- == Разработайте график работы с четко очерченными границами и конкретными рабочими часами, чтобы ограничить обрабатываемое время и дать членам коллектива возможность стабильно соблюдать свои личные обязательства.

Обеспечьте наличие пространств для обсуждения трудностей с другими:

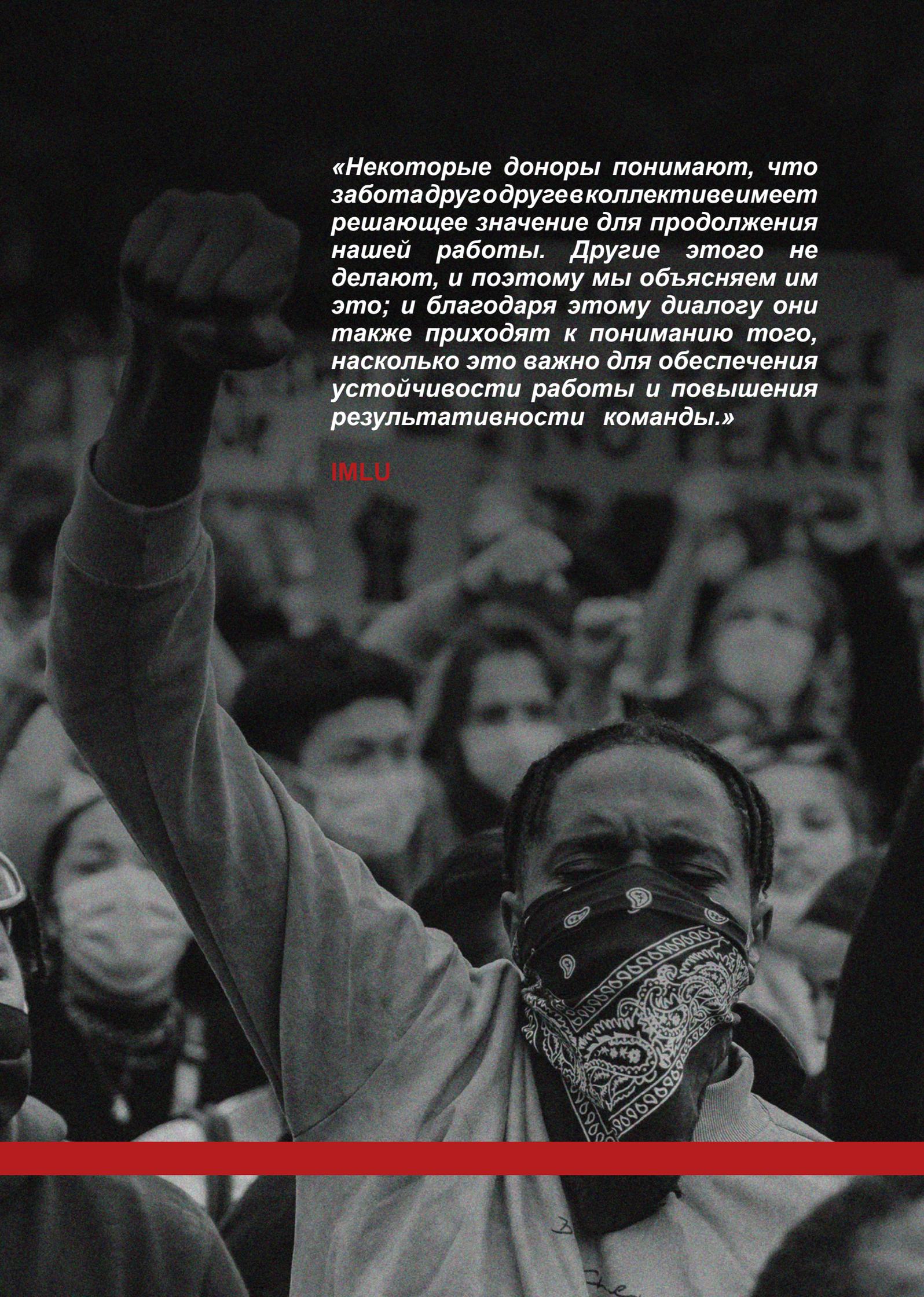
- Развивайте в организации умение слушать и налаживайте такие каналы связи, по которым можно говорить всё.
- Создавайте возможности для того, чтобы сотрудники вступали в диалог друг с другом, и чтобы команды могли делиться трудностями, с которыми они сталкиваются при выполнении своей работы.
- Сосредоточьтесь на содействии гладкому общению между членами команды, чтобы помочь им озвучить свой пережитый опыт и поделиться им, особенно в случае попадания в новые сложные или трудные ситуации.
- Повышайте осведомленность сотрудников о том, что обмен пережитым опытом может принести облегчение и способствовать проявлению сочувствия и понимания.
- Используйте современные технологии, например, платформы видеоконференцсвязи, для поддержки и содействия общению и вмешательствам в тех случаях, когда это необходимо.
- Содействуйте взаимному обучению: помогайте командам создавать собственные формы взаимного знания, в том числе об их сильных сторонах, о расширении их прав и возможностей, и об управлении конфликтами.
- Сосредоточьтесь на налаживании связей, поддержании связей с другими подобными организациями, как в качестве механизма преодоления трудностей, так и в качестве механизма защиты.

Продвигайте и расставляйте приоритеты в стратегиях поддержки и заботы о персонале:

- Формируйте организационную культуру заботы, придающую легитимность необходимости поддержки правозащитников.
- Продвигайте дискурс ценности заботы о себе и признания того, что правозащитники должны заботиться о себе, чтобы они могли быть более эффективными в своей правозащитной деятельности.
- Внедряйте процесс выявления и направления к специалистам правозащитников, испытывающих трудности.
- Приоритет должен быть отдан профилактическим вмешательствам, которые способствуют управлению стрессом и укреплению здоровья до того, как стресс превратится в профессиональный стресс или в синдром выгорания.
- Рекомендуемые вмешательства по раннему выявлению психосоциальных рисков и симптомов эмоционального выгорания у отдельных сотрудников и целых команд включают процессы непрерывной групповой супервизии, терапевтические процедуры для сотрудников, находящихся в группах риска, обучение и другие меры по укреплению команд и руководства организации.
- Выделяйте достаточное финансирование для обеспечения соответствующей заботы и благополучия сотрудников, всегда включая в бюджеты программ процентную долю расходов на заботу о персонале и открыто обсуждая необходимость такого рода расходов с донорами.
- Заранее планируйте как вы будете управлять расходами на оказание психосоциальной поддержки, особенно в кризисных ситуациях, когда потребностей становится больше, а расходы растут.
- Регулярно проводите переоценку и пересматривайте стратегии поддержки, руководствуясь пониманием, что забота — это непрерывный процесс, требующий времени, апробации разных стратегий и извлечения уроков из получаемой обратной связи.
- Помогайте становлению сетей солидарности и поддержки за пределами вашей организации, поддерживая постоянно действующие механизмы взаимного обмена поддержкой и защитой.

Рекомендации донорам:

- Выделяйте больше средств или включите бюджетную статью расходов на заботу о сотрудниках и на их благополучие, чтобы формировать в организации и в правозащитном движении культуру, в которой ценится благополучие и безопасность.
- Убедитесь, что баланс между человеческими ресурсами и реализацией проекта является реалистичным и устойчивым в случае конкретной организации.
- При согласовании бюджетов учитывайте ситуацию на местах, чтобы логические рамки бюджета охватывали в том числе и кризисные компоненты, а непредвиденные объемы работы не добавлялись к уже и без того насыщенному плану работ.



«Некоторые доноры понимают, что забота друг о друге в коллективе имеет решающее значение для продолжения нашей работы. Другие этого не делают, и поэтому мы объясняем им это; и благодаря этому диалогу они также приходят к пониманию того, насколько это важно для обеспечения устойчивости работы и повышения результативности команды.»

IMLU

Информационные ресурсы

Аналитические статьи о благополучии правозащитников

[What's the Point of Revolution if We Can't Dance](#), Jane Barry and Jelena Dordevic, Urgent Action Fund for Women's Human Rights (2007)

[Insiste, Persiste, Resiste, Existe: Women Human Rights Defenders' Security Strategies](#), Jane Barry and Vahida Nainar, Urgent Action Fund for Women's Human Rights, Kvinna till Kvinna Foundation, Front Line International Foundation for the Protection of Human Rights Defenders (2008)

[Self-care as a Political Strategy](#), Ana María Hernández Cárdenas and Nallely Guadalupe Tello Méndez, SUR International Journal on Human Rights, 26 (2017)

[Mental Health Status of Human Rights Workers, Kosovo, June 2000](#), Timothy Holtz, Peter Salama, Barbara Cardozo, and Carol Gotway, Journal of Traumatic Stress (2000)

Sarah Knuckey, Margaret Satterthwaite & Adam Brown, Trauma, Depression, and Burnout in the Human Rights Field: Identifying Barriers to Resilient Advocacy, July 2018, Columbia Human Rights Law Review 49(3):267

[From a "Culture of Unwellness" to Sustainable Advocacy: Organizational Responses to Mental Health Risks in the Human Rights Field](#), Margaret Satterthwaite, Sarah Knuckey, Ria Singh Sawhney, Katie Wightman, Rohini Bagrodia, Adam Brown, Southern California Review of Law and Social Justice (2019)

Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization for helping professionals who work with traumatized clients. New York: W. W. Norton & Company (1996).

Peña, A., Meier, L., & Nah, A. Exhaustion, Adversity, and Repression: Emotional Attrition in High-Risk Activism. *Perspectives on Politics*, 1-16. (2021).

Donor Ethics and the Revolution in the Making: Understanding the Role of Well-being in Human Rights Funding, International Human Rights Funders Groups (2016)

На испанском языке:

Travesias para Pensar y Actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de Derechos Humanos en Mesoamerica, Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (2014)

Cómo montar un caballo muerto. Retos de la Supervisión Psicosocial en Mesoamérica, Vilma Duque y Elisabeth Rohr, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (2018)

Буклеты других правозащитных организаций:

The Psychosocial Approach Applied to the Protection of Human Rights Defenders, (Психосоциальный подход к защите правозащитников), Protection International (2021)

Staying Resilient While Trying to Save the World (Volume 2): A Well-Being Workbook for Youth Activists, (Остаться стойким, пытаюсь спасти мир (том 2): рабочая тетрадь по благополучию для молодежных активистов), Amnesty International (2021)

Wellbeing During Temporary International Relocation Case Studies and Good Practices for the Implementation of the 2019 Barcelona Guidelines, (Благополучие во время временного международного переселения: тематические исследования и передовой опыт реализации Барселонских руководящих принципов 2019 года), Patricia Bartley, Martin Roth Initiative (2020).

«Барселонские руководящие принципы по обеспечению благополучия и временного международного перемещения правозащитников, подвергающихся риску» (The Barcelona Guidelines on Wellbeing and Temporary International Relocation of Human Rights Defenders at Risk), доступны на нескольких языках по ссылке: hrdhub.org/wellbeing (2019)

Psychosocial Well-being for Human Rights Defenders in the Philippines (Психосоциальное благополучие правозащитников на Филиппинах), Forum Asia (2020)



ВОПП является членом ProtectDefenders.eu — механизма Европейского союза по защите прав человека, созданного международным гражданским обществом. Настоящий доклад был подготовлен, в частности, в рамках механизма ProtectDefenders.eu.

ВОПП хотела бы поблагодарить Республику и кантон Женева, Европейский союз, Федеральный департамент иностранных дел Швейцарии и Министерство иностранных дел Финляндии за возможность публикации настоящего доклада. Содержание настоящего доклада является исключительной ответственностью ВОПП, и ни при каких обстоятельствах оно не должно толковаться как отражающее точку зрения этих организаций.

Главный редактор: Джеральд Стейберок.

Автор доклада: Хелена Манрике.

Редакторы и координаторы: Кейт Радд, Мария Лесир-Швейцер

© Все права защищены. Авторские права на этот материал принадлежат ВОПП (ОМСТ). Отдельные части настоящего доклада могут быть воспроизведены в образовательных целях, включая профессиональную подготовку, исследования и программную деятельность, при условии, что ВОПП выдаст разрешение на их использование. Для того, чтобы отдельные части настоящего доклада цитировались в других публикациях, переводились на другие языки или адаптировались для использования, необходимо получить на это предварительное письменное разрешение от владельца авторских прав, связавшись с ним по электронной почте: omct@omct.org

Печать: ВОПП (ОМСТ) ISBN 978-2-88894-090-6

Оформление: Агентство LMDK.

Фото на обложке: Группа демонстрантов, держащихся за руки ©Shutterstock.

Фотографии: Unsplash.

