

Дорогий друже,

У ці часи, коли гуманітарна криза в Україні триває, ми звертаємося до вас з наступним: IFS Інститут та IFS Фонд разом із рештою спільноти IFS твердо стоять на вашому боці, боці народу України. Та відноситься до цих подій як ті, хто має близьких людей, які постраждали від цієї кризи.

Ми висловлюємо нашу підтримку та любов українському народові, який продовжує стикатися з нападами, невизначеністю і, в багатьох випадках, переїздом до інших країн. Те, що ми спостерігаємо, порушує наші основні цінності – людяність, гармонію та любов.

Як глобальна спільнота IFS, ми також визнаємо наших міжнародних партнерів і практиків IFS в Росії. Ви мужньо підтримали українську громаду та продовжуєте висловлювати своє занепокоєння безжальним вторгненням та спустошеннями, які воно спричинило. Ми розуміємо проблеми, з якими ви стикаєтеся, і також стоїмо на вашому боці.

Ми хотіли б поділитися з усіма вами деякими ресурсами, які можуть допомогти надати підтримку, а для деяких — краще зрозуміти коріння цих конфліктів за допомогою інструментів IFS.

1. Серія відео «Як подолати кризу» (тепер з українськими, російськими та польськими субтитрами).

Під час пандемії COVID-19 Інститут створив серію вебінарів для підтримки людей у спільноті IFS. Хоча зміст створено для іншої кризи, він виглядає дуже актуальним на сьогоднішній час. Ми запрошуємо вас переглянути наступні вебінари:

- «Горе та поляризація» від Енн Сінко (Ann Sinko)
- «Заклики до пробудження» від Діка Шварца (Dick Schwartz)
- «Піклування про тих, хто піклується про інших» від Тоні Хербайн-Бленк (Toni Herbine-Blank)

До кожного з цих відео додано українські, російські та польські субтитри, щоб підтримати ті громади, які наразі найбільш цього потребують. Крім того, медитація Тоні для тих, хто піклується про інших була витягнута з більш тривалого вебінару. Ми знаємо, що багато людей, громад, організацій та країн працюють над тим, щоб полегшити біль кризи. Якщо ви належите до таких людей, ми запрошуємо вас приділити час собі за допомогою цієї медитації.

Ви можете знайти ці відео на YouTube-каналі Інституту (у папці «Resources in Times of Crisis»): [YouTube.com/InternalFamilySystemsIFSInstitute](https://www.youtube.com/InternalFamilySystemsIFSInstitute)

- Аналогічно, серія «Іннервенція», спонсована Фондом Лідерства Селф під час пандемії, може бути корисною. Це серія розмов та інструментів, які допоможуть

зміцнити силу та надію під час пандемії та за її межами. Будь ласка, перегляньте ці відео на YouTube-каналі Фонду: [YouTube.com/FoundationforSelfLeadership](https://www.youtube.com/FoundationforSelfLeadership)

2. Серія відео про східноєвропейські культурні тягарі, воєнні травми та виклики імміграції.

На додаток Інститут відкриває доступ до деяких своїх відео презентацій, з конференції 2021 року, які можуть надати підтримку.

«Культурні тягарі Східної Європи»

Три доповідачі зі Східної Європи, у тому числі асистент-тренер IFS Ірина Діянкова, сертифікована IFS терапевтка Ірина Наталушко та IFS практик Еліза Мікуцька, поділилися історією пригнічення та культурних травм в Україні, Польщі та Росії. Вони говорили сміливо й відважно, і ми мали честь вчитися у них. Разом з Іриною, Іриною та Елізою ми ділимося цим семінаром із більшою спільнотою IFS, щоб привернути більше уваги до культурного тягаря та травм, які зазнали ці країни. У розпал кризи широка спільнота може вчитися на досвіді, яким поділилися ці доповідачі.

«IFS і Близький Схід, загоєння ран та відновлення цілісності»

Панельна дискусія від наших колег: Енн-Катрін Бокманн, Чаді Рахме, Бен Ріверс, Хода Рефаат Махфуз і Том Холмс, які працюють над тим, щоб IFS доставити до арабомовного регіону Близького Сходу, де громадяни, біженці та люди, які їм допомагають, зазнають повторюваного стресу та травми від безладів останніх десяти років.

«Використання моделі IFS для подолання складностей імміграції»

Вебінар від Розі Брамбл Кабальєро, члена нашої спільноти та Комітету IFS з питань різноманітності, справедливості та інклюзії, у центрі якого є розуміння того, як модель IFS забезпечує одночасно як мову, так і ресурси для іммігрантів щодо підтримки та зцілення імміграційної травми.

3. Майбутні вебінари в прямому ефірі.

Інститут працює над плануванням двох вебінарів, які будуть доступні в найближчі тижні.

Дік Шварц приєднається до старшого провідного тренера Осната Арбела на вебінарі, присвяченому дослідженню IFS та військової травми. Більше інформації найближчим часом!

Ірина Діянкова, Ірина Наталушко та Еліза Мікуцька з нашої конференції, представлені вище, запропонують серію запитань і відповідей, щоб відповісти на запитання щодо своєї конференції та надати додаткову інформацію на основі останніх подій. **Цей вебінар**

запланований на 19 квітня 2022 року о 9-10 ранку EST / 4-5 вечора EEST. [Зареєструйтеся тут, щоб бути присутнім.](#)

4. Забезпечення психотерапії з урахуванням травм.

Фонд вивчає можливість залучення, організації та мобілізації групи волонтерів-терапевтів IFS для надання емоційної підтримки біженцям, починаючи з українців у Європі та, зрештою, у США та інших частинах світу. Тих, хто бажає долучитися до цієї ініціативи, звертайтеся за адресою Outreach@FoundationIFS.org.

До всіх ми висловлюємо нашу підтримку членам спільноти IFS у розпал цієї кризи та запрошуємо тих із вас, хто бажає, надати будь-яку підтримку народу України. У такі складні часи, як ці, є сила в єдності та зв'язку з Селф. Сподіваємося, що наведені вище ресурси нададуть вам інструменти для підтримки вас і ваших близьких. Дякуємо всім нашим ведучим за те, що вони поділилися своєю мудрістю у наданих відео.

З нашою підтримкою і любов'ю,
Інститут IFS та Фонд Лідерства Селф (IFS фонд)