

УДК 159.98

С. Р. Андрейчин,
завідувач відділу практичної психології та соціальної роботи ВШПО

Особливості застосування арттерапевтичних технік у роботі з психічною травмою



Висвітлено деякі теоретичні й практичні аспекти у роботі з травмою та описано можливості арттерапії у роботі з цією складною темою.

Ключові слова: психічна травма, колективна травма, психологічні межі, ідентичність, психотравмуючі події, арттерапевтичні техніки, психологічна допомога.

Andreichyn S. R. Features of the Use of Art Therapy Techniques in the Work with Mental Trauma.

Some theoretical and practical aspects of working with trauma are highlighted in the article. The possibilities of art therapy in dealing with this complex topic are described.

Keywords: psychological trauma, collective trauma, psychological boundaries, identity, traumatic events, art therapy techniques, psychological assistance.

Постановка проблеми. Що таке психічна травма? Які основні підходи до розуміння переживання втрати? Що таке колективна травма? Яку допомогу можуть надати фахівці психологічної служби у роботі з травмою? Чим відрізняється психологічна травма від психічної? На чому базується механізм дії арттерапевтичних технік? Які особливості арттерапії у роботі з травмою? Як відновити порушені психологічні межі? На ці та інші запитання ми спробуємо дати відповідь у цій публікації.

Виклад основного матеріалу. Психічна травма – це шкода, завдана психічному здоров'ю людини через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гострих емоційних впливів. Її наслідки зачіпають глибинні шари психіки, мають довготривалу дію на тіло, розум, самосприйняття та на життя в цілому. Психічна травма має довготривалі наслідки, може проявитися навіть через декілька років після події. Наслідки такої травми визначаються способами, які людина використовує для виходу із травмуючої події: блокування сприйняття, «заморожування» почуттів, усвідомлення себе поза тілом та поділ особистості на частини.

Прояви психічної травми: плутаність думок, прогалини у пам'яті, порушення уваги, мови,

орієнтації в ситуації та адаптації до подій, виникнення страхів, нав'язливі спогади, жажливі сновидіння, почуття відчуження чи безпорадності.

Наслідки психічної травми:

- посттравматичний синдром;
- залежності;
- схильність до суїциду;
- розщеплення особистості;
- ідентифікація з агресором;
- психосоматичні захворювання;
- соціальні аспекти.

Що таке *колективна травма*? Це психічна травма, отримана групою людей унаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи. Колективна травма виникає, коли суспільство відчуває загрозу своїй *колективній ідентичності*. Суспільство, що зазнало колективної травми, відчуває зміни у сприйнятті навколишнього світу, емоційного стану та поведінці. Люди втрачають впевненість у власній безпеці, довіру до державних інституцій. У медіапросторі травма поширюється за допомогою ЗМІ та обговорень у соціальних мережах, промов публічних осіб. Відбувається вторинна травматизація.

Валері Еплтон визначила **чотири стадії**, які переживає людина в процесі **подолання психічної травми**:

- **початкова стадія** починається безпосередньо після травматичної події; характеризується переживанням шоку, деперсоналізації та інших порушень;

- **стадія відходу** характеризується проявом різних захисних реакцій;

- **стадія прийняття** визначається тим, що поступово усвідомлюються і приймаються перенесені почуття та події;

- **стадія реконструкції** – засвоєння людиною нової інформації та зміна системи уявлень щодо себе та навколишнього світу.

Поглянемо на травму з іншого боку. Сьогодні у психотерапії розглядається новий напрям роботи з травмою – посттравматичне зростання або розвиток. Можемо виділити три напрями позитивних змін, що відбуваються завдяки життєвим кризам: виявлення прихованих можливостей людини, зміцнення значущих міжособистісних стосунків та отримання екзистенційного досвіду, що пов'язаний зі зміною ставлення до життя. Травма є ресурсом та можливістю переглянути свої життєві цінності, ставлення до світу та до себе.

Одним із методів роботи з травмою є арттерапія. Ми розглядаємо арттехніки як поліфункціональний метод психокорекційної групової й індивідуальної роботи, який сприяє змінам і розвитку індивідуальних психологічних особливостей та якості міжособистісних взаємин. При виборі конкретних арттерапевтичних технік необхідно враховувати установки та мотивацію кожної особи чи групи.

Зміни, що відбуваються під час арттерапевтичного процесу, можна розглядати на трьох основних рівнях:

- внутрішньоособистісний (зміни у стані, установках, способах реагування клієнта і психолога);

- міжособистісний (зміни у взаєминах клієнта і психолога);

- соціальний (зміни у відносинах клієнта з сімейним, професійним і більш широким соціальним оточенням).

Усю різноманітність діючих в арттерапії психотерапевтичних факторів можна об'єднати у три найбільш важливі:

- художньої експресії;

- психотерапевтичних відносин;

- інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Основне завдання психолога, незалежно від конкретних форм обговорення зображувальної продукції та інших аспектів арттерапевтичного процесу, полягає в тому, щоб допомогти клієнтові в усвідомленні змісту свого внутрішнього світу і його зв'язку зі своїми проблемами та системою стосунків. Мета і зміст завдань визначається складом учасників групи: їх віком, освітою, професійним та особистим досвідом, найбільш актуальними для них проблемами та іншими чинниками. Під час обговорення відбувається вербальна актуалізація досвіду та уявлень учасників, установлюються причинно-наслідкові зв'язки. Зображення розглядається насамперед як можливість зробити неусвідомлене раніше – видимим і, таким чином, сприйняти та інтегрувати його. При цьому значна роль відводиться вербалізації. У процесі групової арттерапії зображувальна діяльність та обговорення орієнтовані в основному на дослідження певних аспектів особистого досвіду і системи стосунків.

Незалежно від конкретної форми організації занять із використанням арттехнік, обов'язковим є:

- психологічна безпека учасників процесу;

- відмова від оцінювання процесу і результатів творчої діяльності;

- приватність та конфіденційність;

- партнерство у стосунках клієнта і психолога;

- необмежена свобода вибору учасником зображувальних матеріалів та способів роботи з ними, сюжетів для творчості;

- делегування клієнту відповідальності за процес і результати діяльності.

Сучасні ресурси пропонують різноманітні вправи і техніки для подолання травми, тривоги, деперсоналізації та інших поведінкових, емоційних і когнітивних порушень.

У психологічному відновленні важливими є особистісні межі, власна особиста зона, допустима межа контакту. Травматичні події викликають порушення психологічних меж, навіть якщо травма не стосується фізичних порушень. **Психологічні межі відділяють наші почуття від почуттів інших людей.** Наявність меж створює правила взаємодії між людьми. Якщо межі порушено, взаємодія з іншими стає неадекватною. Порушенням меж є будь-який вплив на будь-яку сферу життя людини проти

її волі та бажання. Почуття гніву, страху, безсилля є нормальними реакціями на порушення меж. Під час травматичних подій саме ці почуття не мають виходу та реалізації в реальності. Люди, які зазнали травм, відчувають себе незахищеними, їх психологічні межі є або жорсткими, що не дає прийняти допомогу, або навпаки, вони не відчувають своїх меж.

Тому одним із завдань у роботі з травмою є відновлення психологічних меж. На думку **Генрі Клауда та Джона Таунсенда, вона містить такі сфери:**

- усвідомлення себе: свого тіла, почуттів, установок, думок, дій, бажань;
- активність: люди без особистих меж не часто стають ініціаторами подій зовнішнього світу, а, як правило, тільки реагують на них, пасивно приймають чужі рішення;
- встановлення обмежень, у першу чергу на агресивну поведінку інших, а також емоційні образи, засудження та звинувачення;
- визначення своїх цінностей, а також цілей і прийняття відповідальності за свій вибір;
- розвиток самоконтролю;
- прийняття інших такими, якими вони є насправді, відмова від контролю поведінки, почуттів та свободи інших.

Робота з психологічними межами в арттерапії будується на досвіді клієнта, враховуючи його тілесні та емоційні стани, когнітивні й поведінкові порушення.

До форм роботи з психологічними межами через рухи та тілесні вправи належать:

- робота в парах із використанням наближення та віддалення один від одного з усвідомленням «меж комфорту»;
- робота з підтримкою та опорою (в роботі з партнером – бути опорою для інших та знайти опору в собі, фізично підтримувати партнера

під час вправ та бути здатним прийняти допомогу від нього);

- усвідомлення центру свого тіла та фізичних меж під час контакту з іншими – очима, руками, в процесі енергетичного контакту;
- рухова імпровізація, яка дає можливість досягти більшої гнучкості й відкритості для різних можливостей та освоєння нових видів досвіду.

У роботі з травмою ефективною є діагностична та психотерапевтична техніка **«Мандала»** як дзеркало живої системи. Подробиці та особливості застосування цієї техніки описані Джоанною Келлог. Використання мандали в арттерапії переконує, що зображення в крузі як проєктивна процедура відображає загальні системні характеристики психіки автора – організованість чи хаотичність, цілісність чи фрагментарність, відкритість чи закритість, стабільність чи розбалансованість (у т. ч. пов'язану з переживанням змін).

Ефективною у роботі з травмою є техніка **«Автопортрет»** у різних модифікаціях. Важливою після втрати може стати зміна ідентичності клієнта. На першому етапі пропонується висловлення вільних описових асоціацій, які відображають спогади та ставлення до втрати. Далі працюємо з власною ідентичністю клієнта.

Висновки. Арттерапевтичні техніки ефективні у роботі з психічною травмою. Травматичний досвід закарбовується в образній формі, тому процес художньої творчості – ефективний засіб його подолання. Зображувальна діяльність дає вихід гніву, образі, фрустрації, сорому, тривозі та веде до вивільнення напруги, яка є наслідком психічної травми. Арттерапевтична діяльність та наступна вербалізація дає можливість подолати захисні механізми й усвідомити витіснені почуття, сформувати нові образи та побачити новий сенс у минулих подіях.

Література

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психологічної травми. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс – ЛТД, 2018. 160 с.
4. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар та ін. Київ : Видавець Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
5. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>