

Арт-терапія як метод активізації ресурсів у психологічній підтримці переселенців: гра як простір відновлення.

Внутрішньо особи переміщені (далі ВПО) в Україні - це велика група людей, які пережили травмуючі події та потребують психологічної підтримки. Таким чином постає проблема вибору методів допомоги цій категорії населення.

Травма та її наслідки були предметом дослідження багатьох науковців з різних напрямків психотерапії, найбільше в галузі ТФ-КПТ та EMDR, які визнані Всесвітньою Організацією здоров'я ефективними методами психотерапевтичної роботи з травмою за протоколом NICE. Однак, якщо взяти до прикладу ТФ-КПТ, то в його внутрішній організації застосовуються елементи інших напрямків психотерапії (візуалізація - символдрама, малювання – арт-терапія та ін.). Дослідники зазначають, що інші види психотерапії також мають хороші результати, однак поки немає достатньо ґрунтовних наукових підтверджень щодо цього. На жаль, поки немає таких даних і щодо арт-терапії, проте активне поширення арт-методів в практиці підтримки ВПО є певним аргументом щодо розповсюдження такої діяльності.

Травматичні події в житті людини є такими, що шматують плин життя людини, викликають тривогу і страх, підривають віру у власні сили. Особистість переживає значне напруження всіх фізичних і психологічних систем, та не завжди здатна навіть з часом осмислити та інтегрувати такий досвід.

Арт-терапевтичні методи допомоги при роботі з травмою досліджувалися Т.Ю. Колошиною [3], А.Л. Венгер, Е.И. Морозовою [1], О.Л.Вознесенською, М.Ю. Сидоркіною [2]. Проте зазначені роботи більше

присвячені опрацюванню травматичних переживань, коли людина поступово переводить їх у автобіографічний наратив. Ми ж зупинимося на арт-терапії як на ефективному методі активізації ресурсів особистості, що пережила травмуючі події.

Тему розпаданя життя після травми на фрагменти розглядає у своїй теорії відновлення неперервності М. Лаад, ізраїльський вчений [4]. Саме на його концепцію BASIC Ph ми й будемо опиратися в нашій роботі.

Ресурси людини зазвичай ділять на **внутрішні** (особистісні якості, навички, знання) та **зовнішні** (матеріальні надбання, відносини). Ресурси особистості, як правило, розглядають в дослідженнях, присвячених адаптації особистості до стресових та надзвичайних ситуацій, коли постає питання виживання в умовах фрустрації.

Особистісні ресурси, за останніми дослідженнями, часто визначають як здатність будувати інтегровану поведінку, повноцінно функціонувати, виконувати щоденні завдання. Власне, **психологічне здоров'я визначають як інтегровану взаємодію диференційованих частин** (Д.Сигел, США). На основі цієї тези розглядають особистісні надбання, що в процесі психологічного консультування за *рахунок усвідомлення* (активізації) стають опорою діяльності особистості у важкі часи, коли особа не тільки переживає втрату зовнішніх ресурсів а й страждає від симптомів гострого стресового розладу чи інших наслідків психологічної травми.

Арт-терапія - це напрямок психотерапії, що використовує для зцілення мистецтво в найширшому сенсі. Арт-терапія дозволяє особистості висловити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластиком, ландшафтом. Людина може означити свої переживання у всіх сенсорних каналах (що зазвичай не працюють), що дозволяє ширше усвідомити свій життєвий ресурс. Використання арт-терапевтичних методів передбачає інтерактивні форми взаємодії всіх учасників процесу, перетворює споживачів на творців і дослідників, які перестають ідентифікувати себе з жертвою й починають опиратися на власну винахідливість та креативність.

Арт-терапевтичні методи – це можливість опинитися в просторі гри з лініями, кольором, фігурами. Це шанс віддатися несерйозному, простому та відволіктися від своїх надскладних життєвих обставин, і таким чином розлабитися, зняти внутрішню і фізичну напругу, передихнути. Завдяки цьому особистість здатна відновити зв'язки у своєму життєвому світі та відновити безперервність свого буття. Саме цьому і буде присвячений майстер-клас.

Арт-терапевти здатні гнучко реагувати на будь-які зміни в соціальному середовищі за рахунок високого рівня свободи у роботі з клієнтами. Арт-терапевтичні техніки в більшості відрізняються цілою низкою варіантів виконання. Арт-терапія спрямована на гармонізацію людини, її середовища, взаємодію з природою й універсумом: шляхом інтеграції тих частин особистості, досвіду чи соціуму, котрі викликали негативні емоції у клієнта.

Практика арт-терапії має вплив як на клієнта (досягнення поставлених цілей психотерапії), так і на ті групи людей, з якими взаємодіє клієнт – за рахунок зміни поведінки окремої людини. Ці соціальні групи (родичі, друзі, колеги, сусіди) змушені коригувати власне сприймання й поведінку, так як одна з частин системи (поведінка клієнта) провокує зміну у цих системах відносин, і тих, що до них дотичні. Таким чином, активується модус інтеграції людини у спільноту, що сприяє подоланню наслідків травматичних подій.

На відміну від інших видів психологічної допомоги арт-терапія не має протипоказань. Арт-терапія може застосовуватися для дітей і старих, хворих і здорових, для людей з низьким рівнем інтелекту і таких, що мають проблеми з соціальною адаптацією.

Травматичні події - це розрив у тканини житті людини, і арт-терапія має високий потенціал «штопання», поєднання фрагментів за рахунок своїх особливостей (тріадичність, метафоричність, ресурсність). Малювання, ліплення, створення колажів - довершені засоби інтеграції розрізнених

частин переживань і почуттів, думок, запахів і звуків. Така робота подекуди є мало не єдиним способом психологічної допомоги, особливо коли постраждалими є діти, люди похилого віку, особи з обмеженими можливостями. Після переживання надзвичайно болючих переживань когнітивні функції можуть повільно відновлюватися, а кризова допомога є найбільш ефективною саме в перший час після травматичних подій.

Література.

1. Венгер А.Л. , Морозова Е.И. Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии / Владимир : Транзит-ИКС, 2009. – 150 с.
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. - К. : Золоті ворота, 2015. - 148 с.
3. Колошина Т. Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы: диссертация ... кандидата психологических наук: Ярославль, 2002 , 144 с. // Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/artterapiya-v-terapii-krizisnykh-sostoyanii-lichnosti-i-gruppy#ixzz3Pv8bBy9R>
4. Lahad M., Ayalon O., Shacham M. The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application // Режим доступа: http://books.google.com.ua/books/about/The_BASIC_Ph_Model_of_Coping_and_Resilie.html?id=bo8jLOiNL3sC&redir_esc=y