

УДК 159.9

АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

Вознесенська Олена,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

В статті розкрито основні теоретичні положення та викладено практичні рекомендації на допомогу спеціалістам, які працюють із вимушеними переселенцями. Розглянуто основні теми, актуальні для переселенців: соціальну ідентичність, ресоціалізацію, адаптацію до нових умов життя, прийняття невизначеності, культурний шок, культурне зростання, відповідальність за власні вчинки, особистісну гнучкість. Визначено місце арт-терапії як методу допомоги особистості в кризовий період. Наведено арт-терапевтичні методики та технології для застосовування в роботі з вимушеними переселенцями з метою досягнення відчуття підтримки, опори, побудови ідентичності на новому місці проживання, формування готовності до змін, постановки цілей, розвитку креативності та особистісної гнучкості.

Ключові слова: вимушені переселенці, адаптація, ресоціалізація, толерантність до змін, арт-терапія, особистісна гнучкість, творче самовираження.

В статье раскрыты основные теоретические положения и изложены практические рекомендации в помощь специалистам, которые работают с вынужденными переселенцами. Рассмотрены основные темы, актуальные для переселенцев: социальную идентичность, ресоциализацию, адаптацию к новым условиям жизни, принятия неопределенности, культурный шок, культурный рост, ответственность за собственные поступки, личностную гибкость. Определено место арт-терапии как метода помощи личности в кризисный период. Приведены арт-терапевтические методики и технологии для применения в работе с вынужденными переселенцами с целью достижения ощущения поддержки, опоры, построения идентичности на новом месте жительства, формирования готовности к изменениям, постановке целей, развития креативности и личностной гибкости.

Ключевые слова: вынужденные переселенцы, адаптация, ресоциализация, толерантность к изменениям, арт-терапия, личностная гибкость, творческое самовыражение.

Basic theoretical principles and practical recommendations for specialists working with the IDPs are provided in the article. The main topics relevant to IDPs: social identity, resocialization, adjustment to new conditions of



life, acceptance of uncertainty, culture shock, cultural growth, responsibility for one's own actions, personal flexibility are discussed. The place of art therapy as a method of providing assistance to personality in times of crisis is defined. Art therapy techniques and technologies designed to enhance sense of support, construction of identity in the new place of residence, formation of readiness to change, setting goals, development of creativity and personal flexibility are provided.

Keywords: internally displaced persons, adjustment, re-socialization, tolerance for change, art therapy, personal flexibility, creative expression.

Проблема. Причини вимушеного переселення і сам факт втрати батьківщини або малої батьківщини – місця, де близькими є кожне дерево, камінчик, відриву від коренів, позбавлення можливості відвідати могили предків, визначають формування специфічного досвіду вимушених переселенців, який виходить за рамки звичайного і повсякденного. Для них, і особливо для тих, хто постраждав від воєнних подій, необхідна психологічна підтримка, пов'язана з важким життєвим досвідом – з переживаннями страждань, втрат, розчарувань.

Потрапляння в іншу культуру змушує переселенців відмовитися від звичного способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила і способи поведінки. Цей процес називають соціокультурною адаптацією. Місцеві жителі іноді з побоюванням і недовірою сприймають та приймають, хто приїздить. Невидимі соціальні межі ізолюють переселенців, замикаючи їх в самотності. Психологічна допомога сприяє успішності соціокультурної адаптації мігрантів, встановленню позитивних зв'язків з новим середовищем, вирішенню щоденних життєвих проблем (школа, сім'я, побут, робота), участі в соціальному і культурному житті суспільства, підтриманню задовільного психічного стану та фізичного здоров'я переселенців, адекватності спілкування в міжкультурних відносинах, цілісності особистості тощо. Навіть за сприятливих умов – при позитивній підтримці громади, що приймає переселенців, та держави, ясного розумінні правових аспектів, наданні житла та матеріальної допомоги, заходах з подолання безробіття, *адаптація* – важкий, стресогенний процес.

Коли відбуваються кардинальні (і навіть катастрофічні) *зміни* у *зовнішньому світі* – не просто зміна місця проживання, а коли людину виривають зі звичного життя, руйнують її дімівку, соціальні зв'язки, коли існує загроза здоров'ю та життю, повинні відбутися різкі трансформації уявлень особистості про себе і своє місце в системі соціальних відносин. Саме тому, психологічна допомога в таких випадках є



важливою, а іноді – життєво необхідною – для адаптації та ресоціалізації людей, що вимушено стали переселенцями.

Арт-терапія, допомагає переселенцю впоратися з депресією, позбутися негативних переживань, перейти від деструктивної, руйнівної поведінки до конструктивної, творчої. Зараз в умовах гібридної війни, довготривалої соціально-політичної кризи, величезної кількості внутрішніх переселенців в Україні в психологічному просторі назріла гостра потреба у професійній науково-методичній літературі, розробці новітніх методологічних підходів, арт-терапевтичних технологій щодо допомоги вимушеним переселенцям, постраждалим під час бойових дій, сім'ям загиблих та ін.

Отже, ми ставимо за *мету* провести аналіз психологічних проблем вимушених переселенців та арт-терапевтичних технологій допомоги в їх адаптації та ресоціалізації.

Соціальна ідентичність вимушеного переселенця

Виділяють кілька аспектів у переживанні ситуації вимушеної міграції. Це міграція як переживання негативних життєвих подій – втрат, поневірянь – змін, що відбуваються до та під час переселення. Також це адаптація вимушених переселенців у новому соціокультурному середовищі: переживання змін і *культурних відмінностей* і переживання ізоляції і депривацій. У психології при обговоренні таких переживань і їх віддалених наслідків широко використовуються два поняття – «стрес» і «травма». Арт-терапевтичну роботу в подоланні психічної травми ми вже розглядали раніше [2]. Зосередимося зараз на специфічних проблемах, що виникають у вимушених переселенців.

Головним в розумінні психічного стану вимушених переселенців є *криза соціальної ідентичності*. Ерік Еріксон, визначаючи ідентичність, описує її в кількох *аспектах* [17]:

- Індивідуальність – усвідомлене відчуття власної унікальності і власного окремого існування.
- Тотожність і цілісність – відчуття внутрішньої тотожності, безперервності між тим, чим людина була в минулому, і чим обіцяє стати в майбутньому; відчуття того, що в житті є узгодженість і сенс.
- Єдність і синтез – відчуття внутрішньої гармонії, що народжується через синтез образів себе і дитячих ідентифікацій в осмислене ціле.
- Соціальна солідарність – відчуття внутрішньої солідарності з ідеалами суспільства, відчуття того, що власна ідентичність має сенс для шановних людей (референтної групи) і відповідає очікуванням.



В самому терміні «криза» міститься позитивний аспект. Криза (від грец. krisis) – рішення, переломний момент, вихід, різкий крутий перелам, перехід від існуючого становища до іншого, яке суттєво відрізняється і, в той же час, криза – це скрутне становище, загострення протиріч, порушенням рівноваги, що потребує якісно нового реагування. З одного боку, криза виконує руйнівну функцію, призводить до загрози життєздатності системи, і людини як частини цієї соціальної системи. З іншого боку, криза – це не трагедія, а ситуація, де старий порядок речей більше не дієвий. Криза вказує на *необхідність змін* і відкриває *нові можливості*. Адже стабільність – це саме ефективні зміни, коли соціальна система знаходиться в обміні з іншими соціальними системами, розвивається та реагує на запити змін зсередини.

Взагалі, кризу соціальної ідентичності пережили всі в період трансформаційних змін пострадянського суспільства. Хтось зміг швидко адаптуватися, хтось ще досі живе минулим. Зараз в умовах страшних випробувань для суспільства в Україні також відбувається трансформація цінностей і зміна уявлень про себе та інших, про своє місце в світі та систему суспільних відносин – *криза соціальної ідентичності* великої частини населення. Але для тих, хто вимушений змінити місце проживання, цей процес виявляється особливо важким. Негативні симптоми цієї кризи проявляються у відчутті власної неповноцінності, переживанні так званих негативних почуттів, пов'язаних з приналежністю до той чи іншої соціальної, професійної, етнічної, територіальної групи. Сумніви у власній позитивній соціальній групі супроводжуються втратою позитивної соціальної ідентичності і, звісно, втратою самоповаги.

Ідентичність має такі *основні соціальні функції*:

- інтеграції – сприяє консолідації, об'єднанню суспільства;
- диференціації – сприяє усвідомленню індивідуальних відмінностей в межах групи та формуванню базових ідентифікаційних параметрів: «Я – інший», «ми – вони», «свої – чужі»;
- адаптації – обумовлюється потребою індивіда у соціальній інтеграції, що пов'язана з потребою індивіда в укоріненості та приналежності, які реалізуються шляхом інтеграції людини в культурно-символічний простір соціуму, усвідомлення та переживання нерозривного зв'язку з іншими [там само].

Науковці останнім часом розробляють розуміння *ідентичності* як процесу, що *триває все життя людини*, що є сходженням на нові (все ширші) рівні ідентифікації в умовах кризи. З цим пов'язано явище



ресоціалізації як процес набуття нової ідентичності особистості. Якщо первинна соціалізація – це процес засвоєння дитиною соціальних норм та цінностей, ресоціалізація – це вторинна соціалізація, що триває протягом всього життя людини, коли виникає необхідність засвоєння нових ролей, цінностей, знань, відбувається через зміни установок, цілей, правил, цінностей, норм життя. На кожному етапі особистість набуває нової для себе соціальної визначеності. Ресоціалізація означає трансформації, при яких зріла особистість переймає моделі поведінки, які відрізняються від тих, що вона використовувала раніше. Це – зміна певних зразків поведінки на такі, що краще відповідають умовам, що змінилися в наслідок соціальних трансформацій. Ресоціалізація може охоплювати множину видів діяльності, за її допомогою люди намагаються зрозуміти та розібратися у власних проблемах, конфліктах, змінити звичну поведінку. Ресоціалізація буває достатньо глибокою і приводить до глобальних змін в поведінці. Потреба у вторинній соціалізації може з'явитися через *кардинальну зміну культурного середовища*, зміну місця проживання. Ресоціалізація – це своєрідний процес реабілітації, за допомогою якого зріла особистість відновлює розірвані раніше та укріплює старі зв'язки, вибудовує нові.

Зрозуміло, що ресоціалізація вимушених переселенців зачіпає багато сфер їхнього життя та пов'язана з побудовою нової ідентичності та адаптацією до нових умов життя. Цей процес часто пов'язаний з відходом від своїх соціальних груп, іноді – суспільства в цілому. Для того, щоб зрозуміти власні прагнення та оцінити власні досягнення, переосмислити своє життя, побудувати нову систему цінностей людини потребує глибокого самоаналізу. Їй потрібно відповісти на екзистенційні питання: Хто я? Де я? Звідки я? Куди я? Відповіді на ці питання дозволяють переоцінити ситуацію, і власне вже ця переоцінка має потужний психотерапевтичний ефект.

Культурний шок

Інше явище, що спостерігається в роботі з переселенцями – це *культурний шок*. Аналіз теоретичних підходів до вивчення адаптації особистості або групи до іншого етно- чи соціокультурного середовища свідчить, що входження людини в іншу культуру супроводжується глибокими психічними потрясіннями. Але культурний шок може відігравати і позитивну роль, коли первинний дискомфорт веде до прийняття нових цінностей та моделей поведінки, і стає джерелом саморозвитку та *культурного зростання*.



Якщо зміна місця проживання відбувається в межах однієї країни, це не так помітно. Але ми не можемо заперечувати, що в Україні різні регіони мають свої особливості: є певні, не завжди помітні на перший погляд відмінності, навіть між Львовом та Ужгородом, Миколаєвом та Одесою, Черніговом та Сумами. Це виявляється в дрібницях – посмішках, використанні мовних висловів, одязі, дотриманні певних соціальних норм.

Коли людина потрапляє в дещо інше культурне середовище, вона може переживати когнітивний, емоційний, мотиваційний *дисонанс*, що заважає їй пристосуватися та адаптуватися. Механізми адаптації дорослої людини, які вироблялися протягом життя, звичні способи спілкування, реагування на оточення, можуть у новому оточенні не діяти. І вона відчуває, що робить щось не так, що на неї звертають зайву увагу. Це прояв культурного шоку, який може тривати довго. У міру засвоєння і прийняття нової культури людина долає цю кризу і відчуває себе як риба у воді. Однак, одна справа, коли людина бажає переїхати в іншу країну і ставить перед собою мету пристосуватися до нових умов життя, і зовсім інша, коли її зі звичного середовища викидають насильно або вона вимушена покинути рідні місця через небезпеку.

Якщо людина продовжує дотримуватися тих норм та цінностей, які були прийняті на малій батьківщині, звідки вона була вимушена виїхати, це ускладнює ситуацію. Чим більш жорстко людина дотримується звичних для неї культурних моделей поведінки, схвалюваних в своєму регіоні, тим важче їй пристосуватися в новому середовищі. Іноді людина діє за протилежним принципом і вдається до крайнощів: починає заперечувати власну культуру, у неї погіршується ставлення до малої батьківщини. Через це порушується хід процесу адаптації. Людина не повинна втрачати свого обличчя, повністю відмовляючись від звичних способів поведінки, стилю життя. Коли особистість вже сформована, такі перебудови викликають важкі психологічні наслідки. Подібні *трансформації самосвідомості* знижують рівень толерантності до інших груп, перешкоджаючи адаптації.

В наукових джерелах адаптація розглядається в широкому та вузькому сенсі слова. В широкому аспекті під адаптацією розуміють будь-яку взаємодію людини та середовища, в якій відбувається узгодження їх структур, функцій, поведінки [4, с. 135]. В вузькому соціально-психологічному значенні, адаптація розглядається як взаємини особистості з малою групою. Особливості вивчення адаптації полягають в тому, що стосунки індивіда і суспільства розглядаються як опо-



середковані малими групами, членом яких є людина, і мала група сама стає однією зі сторін, що беруть участь в адаптаційній взаємодії, утворюючи нове соціальне середовище – сферу найближчого оточення, до якого пристосовується людина [5]. «Адаптація відбувається тоді, коли соціальне середовище сприяє реалізації потреб і прагнень особистості, служить розкриттю та розвитку її індивідуальності» [8, с. 219]. **Соціально-психологічна адаптація особистості** визначається ступенем реалізації особистісного потенціалу в конкретних умовах діяльності, наявністю умов, у тому числі психологічних, для вільного виявлення глибинної сутності людини [там само].

Отже, якщо розглядати **адаптацію вимушених переселенців**, то їм доводиться адаптуватися і до частково нових культурних стандартів і норм суспільства взагалі, і до нового професійного середовища, і до нових сусідів, з якими разом утворюється територіальна спільнота, і до нового трудового колективу. І цей процес є психологічно важким, але й відкриває нові можливості для розвитку та особистісного зростання, дозволяє людині вийти на нові рівні соціального функціонування, подолати такі вершини, на які навіть не мріяла потрапити, якісно змінити своє життя на краще.

Серед теоретичних розробок важливими для розуміння проблем вимушених переселенців ми виділяємо **теорію акультурації** (адаптації) Дж. Беррі, його трактування поняття «стрес акультурації» (автор вважає, що термін «культурний шок» містить тільки негативну складову досвіду, але в міжкультурному контакті є великі можливості позитивного – наприклад, оцінки проблем та їх подолання). Перевагами теорії є її зв'язок з психологічними моделями стресу: термін «стрес» на відміну від «шоку» відображає позитивну складову процесу адаптації, виходу зі стресової ситуації, набуття досвіду опанування травматичних переживань, посттравматичного розвитку особистості та соціальної групи, а джерелом проблем, що можуть виникати є не культура як така, а міжкультурна взаємодія, тобто вирішення проблем лежить в площині стосунків, а не особистісного розвитку, це – розвиток та збагачення обох культур [18].

Дослідження адаптації вимушених переселенців вказують на те, що, тільки **інтеграція** може бути добровільно обраною й успішною стратегією акультурації за умови, що основними установками приймаючої групи є відкритість і толерантність по відношенню до культурних відмінностей. Ця стратегія передбачає як важливу умову обов'язковий взаємний компроміс та взаємне пристосування, що включає ви-



знання групами права кожної з них зберігати свої культурні та етнічні відмінності. Стратегія інтеграції вимагає від переселенців адаптації до основних цінностей суспільства, що приймає переселенців, а приймаюча група повинна бути готова адаптувати свої соціальні інститути до потреб усіх етнічних груп мультикультурного суспільства [там само]. Іншими словами, успішна адаптація не є асиміляцією з чужою культурою. Адаптація є процесом входження в нову культуру, поступовим освоєнням її норм, цінностей, моделей поведінки. При цьому успішність адаптації передбачає досягнення соціальної та психологічної інтеграції з іншою культурою без втрати багатств власної.

Особливості арт-терапії вимушених переселенців

Ми вважаємо, що арт-терапія – це саме той метод, що є найбільш адекватним в допомозі клієнтам, які пережили травматичні події, відчувають кризу ідентичності, потребують побудови нових стратегій та моделей життя, а саме з вимушеними переселенцями.

В цивілізованому суспільстві згідно з соціально-культурними канонами кожній людині доводиться постійно стримувати свої потяги та бажання, а емоції накопичувати усередині себе. Творчість є прекрасною можливістю відключитися від повсякденних турбот, *вивільнити витісненні емоції, отримати величезне задоволення* від самого процесу, що ще й сприяє процесам усвідомлення й адекватної оцінки своїх почуттів, спогадів, переживань, *побудові нових життєвих стратегій. Потреба бути творцем*, активним будівельником свого життя та суспільства зумовлює спонтанне використання творчої діяльності задля покращення власного психічного стану. І ми згодні з Шоном Мак-Ніффом, який вважав, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає у реалізації творчого потенціалу людини. Через творчість можливе відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм [20].

На жаль, зараз на теренах України арт-терапія іноді перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на шоу, розваги, дозвілля. Видима легкість застосування арт-терапії призвела до розповсюдження шкідливої діяльності деяких представників українського психологічного співтовариства, що за браком розуміння та з комерційними цілями використовують термін «арт-терапія» для того, що нею не є, що призводить до дискредитації методу.

Але саме арт-терапія сьогодні не просто корисна, але і є необхідною для вирішення тих проблем, що стоять перед фахівцями у роботі з вимушеними переселенцями та іншими категоріями клієнтів, які



потребують допомоги у подоланні психічної травми та побудові нових більш конструктивних моделей поведінки в нових умовах життя. Арт-терапія є на сьогодні інноваційним методом, що сприяє творчому розкриттю здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення [1].

Робота з «Образом Я» та зміцнення особистісної ідентичності

Арт-терапія, що має інсайт-орієнтований характер, може бути спрямована на дослідження власного Я. Творча діяльність відтворює процес «самовизначення» людини і надає можливості для гармонізації її розщепленого внутрішнього світу у формі продуктів діяльності. Існує велика кількість методик, спрямованих на розуміння себе, власних бажань, потреб. Можна використати методики створення різноманітних *автопортретів*, наприклад, «автопортрет в натуральну величину у повний зріст», зобразити те, як відчуваєш себе в різних частинах свого тіла, намалювати енергетичні потоки в тілі, чи те, що відбувається «в середині», намалювати, що означає «бути самим собою», зобразити себе в якійсь ролі (я – керівник чи я – матір).

Створення автопортретів завжди служить самоствердженню і зміцненню особистісної ідентичності. Арт-терапія допомагає досягти більш реалістичного погляду людини на ситуацію і саму себе. Створення зображень автопортретного характеру можна вважати засобом осягнення свого «Я» [19] і також допомагає виявити здатність людини до прийняття іншого образу «Я». Як стверджує В. Оклендер, тілесний образ «Я» виступає як значимий показник прийняття себе [12]. Таким чином, відбувається зцілення системи самосвідомості. Ця робота пов'язана також з усвідомленням психологічних меж свого Я.

Для роботи з образом «Я» можна також використовувати *лялькотерапію* – створення різних ляльок. У такій роботі людина завжди проектує на ляльку частину свого «Я». Корисною також буде робота з гримом і різними ролями особистості в драматерапії.

Універсальною є методика створення *мандал*, що може розглядатися як певний ритуал *самоінтеграції* і застосовуватися для *аутопсихотерапії* [7]. Метод створювання мандал, які мають чіткі межі, формують кола, *дозволяє*:

- створити цілюще середовище для роботи з вимушеними переселенцями з метою подолання наслідків психічної травми та гармонізації психічних станів;



- працювати з сильними почуттями, що супроводжують травматичні події, але водночас допомогти людині зберегти психічну цілісність;
- побудувати психологічні межі особистості, якщо вони були порушені під час подій, що призвели до переселення;
- допомогти людині усвідомити, диференціювати свої почуття;
- використати гармонізуючий вплив творчості для сприйняття себе та власного травматичного досвіду та побудови нових моделей поведінки.

Простір та межі особистості

У психологічному становленні людини важливими є *особистісні межі*, власна особиста зона, допустима межа контакту. Травматичні події, а вимушене переселення однозначно можна вважати травматичною подією – людина залишає все, рятуючи своє життя – викликають порушення психологічних меж. І важливе для кожного, хто пережив такі події, – відновити психологічні межі.

Без існування будь-яких меж неможливо зрозуміти і відчутти ні *єднання з іншими*, ні *відмінність від інших*. У психологічному сенсі *межі* – це розуміння власного «Я» як окремого від інших. І це розуміння своєї окремоті формує основу особистості. Узагалі, індивідуальні межі містять тілесні відчуття, думки, почуття, ідеї, потреби, переконання та бажання. Психологічні межі відділяють наші почуття від почуттів інших людей. На межах – тобто там, де людина стикається з зовнішнім світом – виникають *ідентифікація* і *відчуження*.

Тому для вимушених переселенців важлива робота з відновлення психологічних меж, яка на думку Г. Клауда і Дж. Таунсенда, повинна містити наступні сфери [9]:

- *усвідомлення себе*: свого тіла, почуттів, внутрішніх настанов, дій, думок, здібностей, рішень, бажань, обмежень;
- *активність*: люди без особистих меж не часто стають ініціаторами подій зовнішнього світу, а, як правило, тільки реагують на них, пасивно приймають чужі рішення;
- *установлення обмежень* – у першу чергу, на агресивну поведінку інших, надлишкову турботу, що призводить до зняття людиною відповідальності з самої себе, а також на емоційні образи, засудження і звинувачення. Людині важливо усвідомлювати свої обмеження у часі, грошах, енергії;
- *визначення своїх цінностей*, цілей і прийняття відповідальності за свій вибір цих цінностей та цілей;



- **розвиток самоконтролю** як обмеження на бажання через формування балансу між задоволенням своїх бажань та управлінням ними;
- **усвідомлення своєї «окремоті»** від інших, що пов'язано з відчуттям «Я», власної ідентичності, здатності бути одному, знайти собі заняття, хобі, окремі від інших інтереси та уподобання;
- **прийняття інших** такими, якими вони є насправді, що пов'язано з відмовою від контролю поведінки, почуттів та свободи інших;
- **чесність** у ставленні до інших.

Арт-терапія, на наш погляд, адекватний метод роботи з психологічними межами. Для встановлення здорових меж важливе усвідомлення себе, якими ми є насправді, свого тіла, почуттів, обмежень тощо. Завдяки психологічному механізму проєкції, який лежить в основі арт-терапевтичного процесу, таке усвідомлення набуває екологічної та комфортної форми [3].

До форм роботи з психологічними межами через *рухи та тілесні вправи* належать [2, 3]:

- робота в парах із використанням приближення та віддалення один від одного з усвідомленням «меж комфорту», внутрішньо допустимої дистанції взаємодії з партнером;
- різні дотики для усвідомлення фізичних меж (ці види вправ можна використовувати лише за попередньою згодою людини);
- 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 «віддатися», прийняти допомогу від партнера);
- усвідомлення центру свого тіла та фізичних меж під час контакту з іншим очима, руками, в процесі енергетичного контакту;
- рухова імпровізація, яка дає можливість подолати жорсткі системи значень, досягти більшої гнучкості та відкритості для безлічі різних можливостей та освоєння нових видів досвіду тощо [6].

Відсутність особистих меж призводить до пасивності, але особиста активність клієнта є важливою складовою арт-терапевтичного процесу. Усвідомлення своєї окремоті від інших відбувається під час занять улюбленою справою, творчою діяльністю, яка дозволяє зрозуміти відмінності себе від іншого, що відбувається в будь-якому арт-терапевтичному процесі. Також арт-терапія дозволяє розширити наші можливості (рольовий репертуар, поведінкові патерни, творчі навички та вміння), що приводить до усвідомлення власних обмежень (у часі, грошах, енергії тощо). Високий рівень толерантності до іншого, повага будь-якої



думки чи образу, атмосфера терпимості та довіри арт-терапії, завдяки творчості, багато в чому сприяє прийняттю інших такими, які вони є насправді, а, отже, формуванню особистих меж.

Відчуття підтримки, опори та прийняття невизначеності

В арт-терапевтичній роботі з вимушеними переселенцями ми використовуємо *системний підхід*, в якому кожна людина і кожна група людей розглядається як соціальна система. У соціальній системі завжди одночасно діють дві протилежні сили – *сила розвитку* й *сила збереження гомеостазу*, стабільного стану, рівноваги. Отже, всі люди прагнуть стабільності, але стабільність – це стагнація, зупинка та неможливість розвитку, тому зміни є неминучими. Змінам передують *ситуація невизначеності*, що викликає бажання все контролювати. Тому важливим для вимушених переселенців є розвиток такої якості як *толерантність до невизначеності*, прийняття невизначеності. Ця якість пов'язана з вищими рівнями самосвідомості особистості, що передбачають орієнтування людини на особистісні цінності та виключають ставлення до іншого як засобу досягнення цілей. Додамо, що самоповага є індикатором рівня особистісних цінностей, який пов'язаний з прийняттям невизначеності.

Ситуація вимушеного переселення вимагає *високої психологічної стійкості*, здатності розуміти ситуацію, швидко адаптуватися, вміти долати стреси та приймати допомогу. Дуже важливим для вимушених переселенців є відчуття внутрішньої опори – сили, стабільності, впевненості в собі, здатності захиститися, можливості діяти. Чи то пересування в просторі, рух почуттів та думок, чи просування в кар'єрі – всі ці аспекти життя пов'язані з почуттям опори. Чим краще людина відчуває під собою опору, тим більшу впевненість вона має, тим більшу напругу вона може виносити і з більшим хвилюванням може справлятися. А відчуття опори пов'язано з заземленням, фізичною опорою, психологічною підтримкою, економічною стабільністю, соціальною стійкістю [14, 15].

Підтримка – це не те, що отримується ззовні, відчуття внутрішньої опори дозволяє «відчувати підтримку в собі». *Заземлення* – термін, що часто використовується в тілесній терапії, означає стійкий зв'язок із Землею. Коли людина втрачає «заземлення», вона нібито «випадає» з реальності, занурюється в світ фантазій, втрачає ясність мислення і фокусування, їй складно зосередитися на головному. Втрата зв'язку з землею часто відбувається, коли людина постраждала від травматичних подій, втратила дімівку, не може знайти своє місце в



світі. Вимушені переселенці частково втратили опору в житті, їх земля «пішла у них з-під ніг»... І тоді втрата зв'язку з землею – це ніби втеча в іншу реальність, більш приємну і яскраву. У вимушених переселенців в прямому сенсі був втрачений зв'язок з землею, зі своєю рідною землею, тому робота з заземленням є вкрай важливою [2].

Арт-терапевтичні технології, спрямовані на розвиток креативності та особистісної гнучкості

Арт-терапія взагалі сприяє розвитку креативності та особистісної гнучкості. Але є техніки, що впливають на формування цих якостей найбільшою мірою. У психології та педагогіці використовують техніку *монотипії* для *розвитку уяви та креативності*, тому що монотипія – це, за думкою Є. Ковальчука, дивовижний жанр, який по суті займає серединну позицію між живописом і графікою, між мистецтвом і психологією [10]. Монотипія – це спосіб свободи самовираження, це проекція внутрішнього світу. Техніка *акварелі по-мокрому* використовується у живописі і має певні переваги в роботі з вимушеними переселенцями: образи, створені за допомогою цієї техніки є плинними, як життя. Від стихійності та непередбачуваності води, що з'єднується з фарбами, а не тільки від навичок, вмінь управляти живописним простором та емоційного фону людини залежить отриманий результат. Для людини, яка схильна все контролювати, робота по-мокрому, що сприяє створенню розмитих образів без меж, є адекватною з метою гармонізації та розвитку гнучкості. Ще одна техніка, яку можна використати для розвитку креативності, здатності вирватися з кола турбот (думок, внутрішнього діалогу тощо), навчання буттю «тут і тепер», це – створення *хайку*, тривірша, у глибині якого стисло і до болю сильно виражена мить чи ціла вічність. Хайку – це спосіб зупинити мить і відчутти його красу, вирватися з кола турбот, класичне «тут і зараз» в дії; можливість завжди повернутися в цю мить; возз'єднання з усім живим і неживим на Землі і це – почуття і відчуття [13].

Почуття відповідальності як ознака дорослості

Відповідальність за власні вчинки дуже важлива в ситуації побудови нового життя. Іноді в роботі з вимушеними переселенцями можна стикнутися з явищами стигматизації та віктимізації. Подолання психологічних проблем, викликаних цими явищами, пов'язане з формуванням у людини відповідальності за своє життя. *Відповідальність* – це необхідність самому справлятися з проблемами життя. Свобода дії нерозривно пов'язана з відповідальністю. Відповідальність розгля-



дається як турбота про власні потреби; усвідомлення себе і відповідь на запити буття; усвідомлена соціальність; чесність перед самим собою; осмисленість вчинків, що базуються на цінностях. Почуттям відповідальності можна назвати внутрішнє відчуття обов'язку і готовність відповідати за те, що відбувається в житті в результаті власних вчинків. Людина відповідає за вибори, які вона робить у своєму житті.

Отже, для успішної адаптації на новому місці, ресоціалізації, перебудови та зміцнення ідентичності вимушеним переселенцям треба *брати свою долю у власні руки*: формувати нові стратегії розвитку, ставити нові цілі та завдання життя та приймати наслідки власних виборів та вчинків.

Арт-терапія взагалі – через те, що вона передбачає власну творчу активність – спрямована на розвиток активності та відповідальності. Серед арт-терапевтичних методик, які можна використовувати з переселенцями, слід назвати створення *колажу бажань* – колажу цілей, планів – оповіді майбутнього життя. В процесі творчості людина розмірковує про своє життя та цілі, яких хоче досягти, намагається визначити головне на сьогодні. Це допомагає навести порядок в думках про майбутнє, налаштовуючись на краще. За своєю суттю, колаж бажань – це візуалізація внутрішнього образу, перенос на папір думок, почуттів і бажань.

Наприкінці детальніше розглянемо нашу авторську методику, що чудово зарекомендувала себе в роботі з жінками-переселенками. Апробація відбувалася у межах навчально-практичного проекту ВГО «Арт-терапевтична асоціація» Арт-калейдоскоп «**Вітер змін: криза як ресурс розвитку**» (серпень, 2014 року, Бірючий острів), на майстер-класі на XI міжнародній міждисциплінарній науково-практичній конференції «**Простір арт-терапії: ресурси зцілення**» (3-4 квітня 2014 року, м. Київ), на тренінгу в проекті для жінок-переселенок «**Новий старт**», що організував Фонд Прав людини (Human Rights Foundation) за підтримки Посольства Литовської республіки в Україні (7-10 серпня 2015 року, м. Львів).

Перш ніж перейти до опису методики, треба звернути увагу на метод *системних структурних розстановок*, який ми використовуємо в арт-терапевтичному форматі. Цей метод розроблений Інзою Шпаррер як групове моделювання системи за допомогою замісників задля розгляду структур системи та її вивчення [16]. *Системний підхід* стає все більш поширеним у дослідженні внутрішнього світу та використовується як метафора задля психологічної допомоги. Як сис-



тему ми можемо розглядати і будь-яку групу, й окрему особистість. Зрозуміло, що такі «моделі» роблять системи більш наочними, водночас є зрозумілими розбіжності в сприйманні окремих структурних елементів системи – її персонажів.

Розстановки, що орієнтовані на рішення, є особливою групою системних структурних розстановок. Загальний принцип орієнтації на рішення допомагає спиратися на ресурси та формує установку, з якої стає зрозумілим, чого хоче клієнт насправді, включаючи усі наслідки, тобто установка надає клієнтові сенс життя, «червону нитку», по якій можна рухатися. Ми пропонуємо роботу засновану на використанні малюнку як об'єкта, що заміщує певні елементи системи. Робота завжди містить такі *етапи*:

- створення малюнків, що є відображенням бачення людиною різних елементів системи (наприклад, частини «Я» – Ініціатор ідей, Критик, Реаліст; ціль, перешкода, помічник, «Я»); людина вступає в контакт з власними відчуттями, асоціаціями, переживаннями щодо запропонованих позицій. Малюнок стає втіленням цих відчуттів;

- розташування малюнків в просторі кабінету;

- людина займає позицію кожного елемента системи по черзі, прислухаючись до своїх почуттів, бажань, зв'язків, що відчуються з іншими елементами системи;

- аналіз та обговорення, що приводять до кращого розуміння ситуації, яка викликає переживання.

Отже, ми створюємо *модель світу* людини, його метафору проблеми. Вона має можливість отримати зовнішню картину своєї системи та огляд ситуації в цілому з «мета-позиції». Всі елементи розташовані в просторі таким чином, щоб людина відчувала це розташування як правильне, співзвучне. Вирішення проблеми у вигляді слів трансформується в образ та сприймається на тілесному рівні. Клієнт отримує екстерналізований досвід власної структури, а «*перенос результату образу-рішення в повсякденне життя* є поступовими змінами» [16, с. 97].

Елементи роботи з розміщеннями малюнків в просторі були запропоновані Т.Ю. Колошиною в авторській методиці «*Шлях*» для кризової терапії. Дана методика дозволяє клієнту пройти на символічному рівні важкий відрізок життєвого шляху задля виходу з кризи. Після створення серії малюнків, які є асоціаціями на певний ряд слів-стимулів, що мають архетипічний зміст, триває процес повільного, вдумливого руху уздовж цих малюнків, розташованих в просторі кабінету. Це як дорога,



що складена з малюнків. В цьому процесі «зазнає змін внутрішня організація особистості, завдяки чому стає можливим перехід на принципово новий рівень внутрішнього розвитку» [11, с. 167].

В роботі з переселенцями можна запропонуємо варіант використання малюнку як позиції в форматі «4 кімнати змін». Ці «кімнати» є символами етапів розвитку системи – етапів змін: задоволення, заперечення, розгубленості та оновлення. Життя схоже на синусоїду: спочатку ми задоволені, все добре, і ми до цього звикли; але все навколо змінюється, зміни є невід’ємною частиною життя; ми не звертаємо уваги на ці зміни в оточенні, ми їх ігноруємо, відкидаємо, думаємо «якось буде»; але зміни «наступають», вже зрозуміло, що як раніше – не буде, ми розгублені, не знаємо, що робити, що правильно, а що – ні; якщо попередній етап пройдений добре, настає прийняття змін і оновлення – відчуття себе нового.

Після створення чотирьох малюнків, ми пропонуємо отримати реальний досвід переходу від задоволення через заперечення та розгубленість до оновлення (рис. 1). Метою є пошук ресурсів на шляху змін та розвитку.

задоволення	заперечення
оновлення	розгубленість

Рис. 1. Чотири кімнати розвитку

За допомогою стрічок створюється простір з чотирьох квадратів, і людина в реальності переміщується з однієї «кімнати», що уособлює малюнок, до іншої. Саме опанування кожним станом в процесі змін надає клієнтові енергії для подолання кризи, прийняття важливих рішень, впевнений рух по життю (див. кольор. вкладку 1, рис. 1).

Нижче наведено приклад побудови тренінгу з вимушеними переселенцями. *Методологічними основами тренінгу* є арт-терапія як метод відновлення ресурсів особистості, подолання наслідків травматичних подій, побудови нових, більш конструктивних моделей поведінки в нових умовах життя, драматерапія як режисура власного життя, структурні системні розстановки, невербальний коучинг, тілесно-орієнтована терапія.

Модуль 1.

Ресоціалізація як процес набуття нової ідентичності особистості. Відповіді на питання: «Хто я є?», «Яким я хочу бути?» – побудова мосту від теперішнього до майбутнього.



Практичний блок. Монотіпія «Що я хочу сказати світу за-раз про себе?» і створення хайку (арт-терапія, бібліотерапія).

«Той, яким я ніколи не буваю» (арт-терапія, драматерапія).

Передбачається робота з масками, які учасники самі виготовляють. Це може бути не обов'язково реальне зображення, можлива алегорія, символіка або використання літературних персонажів. Іноді маска показує те, про що сама людина не здогадується. Маска – це наше інше Я, те, що ми презентуємо світу. Але чи є те, що ми про себе не знаємо? Учасники отримують можливість познайомитися з потаємним Я, приміряти на себе цей образ та зрозуміти – чи підходить мені цей напрямок для розвитку.

Розгортаємо драматерапевтичну дію з персонажами масок.

Модуль 2.

Прагнення до стабільності. Готовність до змін. Прийняття невизначеності – крок в майбутнє.

Практичний блок. Зміни життя: відкидаємо чи приймаємо? Використання малюнку як позиції в форматі «4 кімнати змін» (арт-терапія, драматерапія). Це практична робота для тих, хто потребує змін! Для тих, хто вже усвідомив, що робити як в минулому не можна, але як валізу без ручки шкода кидати старі звички та моделі поведінки. А чи готові ми до змін? Або ж не бачимо те, що вже всім очевидно?

Модуль 3. Відповідальність за власні вчинки в ситуації побудови нового життя. Прийняття наслідків, формування нових стратегій розвитку, постановка нових цілей та завдань життя.

Практичний блок. Щастя в долонях (боді-арт). Малюнок на долонях. Наше щастя в наших руках – ми часто чуємо цю ідею, але чи до кінця розуміємо її смисл? Пропонується «дослідити» свої долоні та нашу здатність тримати щастя в наших руках (див. кольор. вкладку 1, рис. 2).

Висновки. Отже, в роботі з вимушеними переселенцями важливо:

- відновити зв'язок з землею, відчуття підтримки та опори;
- дослідити власну ідентичність, зміни, що відбуваються через зміни культурного середовища, намагатися досягти інтеграції замість заперечення іншої культури чи відкидання своєї;
- відновити зв'язок з минулим життям через крок до майбутнього: визначити цілі, побудувати плани;
- розвинути толерантність до невизначеності та особистісну гнучкість;



• допомогти клієнтові взяти відповідальність за своє майбутнє на себе.

Арт-терапія є адекватним методом в роботі з вимушеними переселенцями завдяки можливостям: вивільнити витісненні емоції, отримати задоволення від самого процесу творчості, що сприяє процесам усвідомлення й адекватної оцінки своїх почуттів, спогадів, переживань; задовольнити потреби клієнта бути творцем свого життя та будувати нові життєві стратегії та моделі поведінки; творчому розкриттю здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення.

Література:

1. *Вознесенська О.Л.* Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті / Олена Вознесенська, Людмила Мова. – К.: Шкільний світ, 2007. – 120 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. *Вознесенська О.Л.* Робота з психологічними границями в арт-терапії / Олена Вознесенська // Простір арт-терапії // Зб. Наук. праць. – 2011. – Вип. 1 (9). – С. 4-16.
4. *Волков Г.Д., Оконская Н.Б.* Адаптация и ее уровни / Г.Д. Волков, Н.Б. Оконская // Философия пограничных проблем науки. – Пермь, 1975. – Вып. 7. – С. 134-142.
5. *Георгиева И.А.* Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. дис. ...канд. психол. наук [Текст] / И.А.Георгиева - Л., 1986. – 22 с.
6. *Грудий В.С.* Тема «границы» в танцевально-двигательной психотерапии: два полюса одной проблемы / Грудий Вероника // Простір арт-терапії: [Зб. наук. ст.] / [ВНЗ „УМО” АПН України, ГО „Арт-терапевтична асоціація”; редкол.: Семиченко В.А., Чуприков А.П. та ін.]. – К.: Міленіум, 2009. – Вип. 1 (5). – С. 4-16.
7. *Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»* / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.
8. *Зотова О.И., Кряжева И.К.* Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О.И. Зотова, И.К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции социального поведения; [отв. ред. : М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова]. – М., 1979. – С. 219- 232.
9. *Клауд Г., Таунсенд Д.* Дети: границы, границы... : пер. с англ.: И. Стариковская / Генри Клауд, Джон Таунсенд. – М.: Триада, 2001. – 101 с.
10. *Ковальчук Е.* Мастер-класс «Монотипия» /Евгений Ковальчук.; [Электронне джерело]. – Режим доступу : www.tigelclub.ru/index.php?id=204.



11. *Колошина Т.Ю.* Арт-терапия кризисных состояний // Т.Ю. Колошина / Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – № 4. – С. 154-169.
12. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / Вайолет Оклендер ; [пер. с англ. С. Б. Шерстнева, О. В. Орловой ; под ред. Ф. В. Березина, Е. А. Спиркиной, Е. Д. Соколовой]. – М. : Независимая фирма «Класс», 1997. – 336 с.
13. Пример возможной работы с хайку (хокку). – [Электронне джерело]. – Режим доступу: <http://studall.org/all-173554.html>
14. *Ротенберг А.* Контейнирование и осознание / А. Ротенберг ; [Электронне джерело]. – Режим доступу : <http://www.yoga-profess.ru/article/586/>
15. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 409 с.
16. *Шпаррер И.* Введение в ориентированный на решение подход и системные структурные расстановки /Инга Шпаррер ; [Пер. А. Соколова]. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2011. – 192 с.
17. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Эрик Экиксон ; [пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых]. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
18. *Berry J.W.* Immigration, Acculturation and Adaptation / *J.W. Berry* // *Applied Psychology*. – 46. – P. 5–68.
19. *Malchiodi C.* Breaking the Silence: Art Therapy wiht children from Violent Homes / *C. Malchiodi*.– N.Y.: Bruner/ Mazel, 1990.
20. *McNiff S.* Art heals: How Creativity Cures the Soul / *McNiff S.* – Boston, MA: Shambhala Publications, 2004 – 316 p.

