

Досвід використання релаксаційних технік при груповій психологічній реабілітації

Чаплінська Юлія Сергіївна

к.психол.н., старший науковий співробітник
лабораторії психології масових комунікацій та
медіаосвіти ІСПП НАПН України

У людей, які пережили складні життєві випробування, в подальшому у поведінці можна відмітити тривогу, занепокоєння, невмотивовані страхи, пригніченість, напруження, плаксивість і агресію. В моменти актуалізації подібних сильних почуттів, клієнти не завжди можуть пояснити, що з ними відбувається. Ми можемо в них спостерігати неспецифічні реакції тіла – завмирання, заклікність м'язів, здригання від дотиків, гнів або крики, як реакції на тілесний контакт з іншою людиною. В такі моменти краще запропонувати клієнту одну із багатьох релаксаційних технік:

- *Дихальну*. Наприклад, «Заспокійливе дихання» Катерини Семенової, «Стабілізація дихання» Олександра Копитіна та Беверлі Корт, «Групове дихання» Олега Сиропятова і Наталія Дзеружінської.
- *Тілесну*. Наприклад, «Заземлення» Олександра Лоуен, «Центр ваги» Марка Сандомирського, «Зняття напруги в 12 точках» Катерини Семенової.
- *Арт-терапевтичну*. Наприклад, «Мазанина» Юлії Латуненко, «Ресурс кінетичного піску» Ольги Плетки, «Картина з попелу» Удо Баєра.

Працюючи тривалий час з внутрішньо переміщеними особами та воїнами АТО, ми розробили методика, яка допомагає розслабитися, розвиває усидчивість, концентрацію, мілку моторику рук (особливо це важливо при фізичній реабілітації черепно-мозкових та опорно-рухових травмах) та відчуття кольористики. В її основу було покладено техніку створення мандал із культури північноамериканських індіанців, які створювали композиції із піску задля зцілення, оскільки вірили, що їх творення сприяє гармонізації стосунків внутрішнього Я із зовнішнім світом.

*Авторська методика «Райдужний пісок»
Юлії Чаплінської*

Матеріали необхідні для роботи: пісочна сіль і манка, гуаш, папір (формату А4), розмальовки «Мандала», клей ПВА в маленьких тюбиках, пензлики, невеликі мисочки і баночки, клейонка на стіл, музичний супровід.

Методика підходить як для індивідуальної, так і для групової роботи.

1 етап. Підготовчий

До початку групи, ведучий повинен підготувати достатню кількість робочого матеріалу. Для цього необхідно взяти пісочну сіль і манку, висипати їх у різні баночки (невеликого розміру), додати туди ж трохи гуаші одного кольору і перемішувати до отримання однорідної (одноколірної) маси. Після масу акуратно викласти на аркуші паперу і дати просохнути в теплому місці. Подібним чином необхідно створити від 14 до 16 різних кольорів і відтінків пісочного матеріалу. Також заздалегідь необхідно вибрати і роздрукувати достатню для широкого вибору кількість розмальовок «Мандала». Їх можна вибрати велику кількість в інтернет просторі. Наприклад, ми радимо розмальовки мандал Д. Айлуна.

2 етап. Мотиваційний

Ведучий запитує учасників групи про те, з чим вони прийшли і про їхнє самопочуття. Після дізнається, що вони знають про таке поняття як мандала? Уважно вислухавши всі їх пізнання, після трохи розповідає сам, доповнюючи або уточнюючи їх слова.

Інструкція: Мандала перекладається з санскриту як коло або центр. У багатьох культурах вона використовувалася як архаїчне засіб зцілення і розвитку, як глибинний архетипний символ. Так, наприклад, вітражі християнських соборів в Європі найчастіше представляють собою мандали, тобто малюнки в колі.

Поняття мандала (наукова назва мандали гексографія) було введено в психологію Карлом Густавом Юнгом, який звернув увагу на малюнки в колі, що стихійно малювали його пацієнтів.

Мандала є таємний малюнок або діаграму, яка, як правило, симетрична і нагадує скоріше геометричний креслення, ніж художній твір. Це один із способів вібраційного зцілення, де поєднання колірних вібрацій дозволяє гармонізувати свій внутрішній світ або ситуацію зовні. Мандала служить картою внутрішньої реальності, що направляє і підтримує на шляху до цілісності: до свого потенціалу, з внутрішньою гармонією, благополуччям і умиротворенням.

Юнг писав, що основний мотив мандали є передчуттям центру особистості, родом центральної точки в душі, з якої все пов'язано, до якої все організовано, і яка сама по собі є джерелом енергії. Енергія центру проявляється в непереборному примусі і бажанні стати тим, ким кожен є.

Коли людина звертається до символу мандалу, вона взаємодіє зі своїм внутрішнім світом, зі своїм станом в даний момент, зі своєю самістю, своєю духовною сутністю. Вона відповідає на екзистенційні питання: Хто я? Де я? Звідки я? Куди я? Коли отримано відповідь на перші два

питання, відбувається переоцінка ситуації. Це і дає найсильніший психотерапевтичний ефект.

За допомогою мандали досягається гармонізація особистості. Налагоджуються відносини між Его і самістю. Чим краще ці відносини, тим здоровіше особистість.

Зараз я Вам покажу заготовки для Ваших майбутніх мандал (мандали-розмальовки). Будь ласка, подивіться на них уважно і вибери ту, що відгукується Вам найбільше, яка відповідає Вашому внутрішньому стану на даний момент. Вибрали?

Перед Вами на столі стоять баночки з клеєм і мисочки з кольоровим піском різної фактури і кольору. Подивіться уважно на свої мандали, уявіть їх кольоровими. Уважно продумайте який сектор буде заповнений яким кольором. Після нанесіть на нього клей і присипте піском необхідного кольору. Трохи почекайте і струсіть залишки піску. Так, сектор за сектором заповніть всю свою мандалу.

Під час роботи я попрошу Вас не розмовляти один з одним, а зосередитися на Ваших мандалах. Також я включу Вам музичний супровід – Мантра Зеленої Тари (в тибетському вимові: Ом Тарі Туттаре Туре Соха / Om Tare Tuttare Ture Svaha), яке дозволить більш повно налаштуватися на взаємодію з Вашим внутрішнім світом.

Використання даної мантри при роботі є обов'язковим компонентом, оскільки практика показала, що створення цією музикою медитативної атмосфери сприяє успішності методу. Джоанна Келінг у своїх роботах відзначала, що мандала може розглядатися як посудина, що вміщує в себе людську психіку – як свідомосте, так і несвідоме. І завдяки глибокому зосередженню, яке досягається учасниками групи в процесі створення мандал, у них можуть розвиватися змінені стани свідомості, зокрема стан, близький до гіпнотичного. У цьому випадку мандала починає сприйматися інакше, ніж за звичайних умов. При цьому висока ймовірність прояву несвідомого матеріалу, який пізніше, в ході обговорення, може бути виведений на свідомий рівень.

3 етап. Рефлексивний

Після закінчення роботи попросіть учасників розповісти про їх мандали та поділитися своїми переживаннями, які виникали в процесі роботи і тими почуттями з якими вони йдуть.

Після закінчення заняття, учасники відмічали внутрішнє відчуття спокою, заспокоєння, розслаблення: «Ніби все погане зсередини розтало, як сніг на сонці» (Жінка, 48 років), «Відчуваю легкість у плечах та спині, ніби там був тягар, а тепер його немає» (Чоловік, 29 років), «Спокійно на душі,

хочеться, щоб Ви знову включили музику і дали мені нову розмалювку» (Жінка, 43 роки). Після закінчення роботи над методикою, люди відчувають розслаблення і при цьому душевний підйом та спокій.

Коли клієнти діляться своїми враженнями від роботи, в групі зазвичай панує довірча атмосфера, немає «красиво» чи «некрасиво», є «цікавий образ, який пробуджує в мені певні почуття...». Таке безоціночне, але при цьому почуттєвоорієнтоване ставлення до чужих роботи, змінює розуміння краси і потворності у членів групи, вони можуть сприймати роботи інших учасників, як безперечну цінність і вираз їх внутрішньої сутності та важливості їх присутності у цій групі.