

МАЛЮНОК ЯК ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Малюнок як метод розвитку ресурсів особистості застосовується в різних терапевтичних підходах. Найбільш використовуваним він є в гештальтпсихології, оскільки базується на візуальному сприйнятті. Принципи гештальтпсихології засновані на основі організації візуального сприйняття людини. В понятті «гештальт» закладене значення «образ», перш за все, візуальний образ. Засновниками гештальт-підходу Фрицем і Лорою Перлз, Йозефом Зінкером були сформовані принципи технік арт-терапії. Пізніше використання технік малюнка набуло розмаху в роботі з дітьми - В.Оклендер і Г.Шоттенлоер, з дорослими Д. Остер, П. Гоулд, О.Потемкіна, Е.Потемкіна.

В розвитку ресурсів особистості, яка опинилась в кризових ситуаціях, цінність таких технологій закладена в можливості виявлення та усвідомлення власних потреб людини. Будь який образ - це певна фігура в контексті. Образ - це завжди відображення певної потреби особистості, яку цей образ здійснює. Це присутнє в кожному малюнку і потреба спроектована в формі певної фігури. В малюнку проявляються фон і фігура та їх співвідношення, та час існування їх. Малюнок лише частка образу, що створює людина. Важливим є фон малюнка та місце з якого бачить зображену фігуру.

В роботі з учасниками АТО (12 чоловіків), які перебували в реабілітаційному центрі «Хирів-рент-інвест» (м. Хирів), були використані зазначені методи аналізу малюнка. В групових заняттях пропонувався спільний малюнок «Місце моєї мрії». Учасники групи, перебуваючи в кризових станах (порушення сну, фрустрація, агресивність, депресія та інше) використовували обмежений спектр кольорів: коричневий (земля), зелений (ліси), синій (річки). Намальована територія була більш схожа на мапу, з позначеними річками, горами та лісами. Окремі будиночки кожного учасника були намальовані в різних кутках мали, що вказувало на бажання відокремитись від інших, бажання усамітнення («хочу спокою, щоб ніхто мені не вказував що робити, куди бігти»). Окремі учасники домальовували біля свого будиночка річку, човник («щоб спокійно ловити рибу»), огорожу з маленькими воротами («щоб іноді їздити в гості до сусідів»). Цікавим в діагностичному плані було прояснення з якого місця бачили намальовану територію. Одні учасники бачили - «з висоти пташиного польоту», «як на гвинтокрилі», інші - «це як картографія, розташування мого дому в певному масштабі». Ці позиції бачення визначали особисту позицію учасників. Це важливий момент в усвідомленні того, що образ має різні плани і значення для особистості.

Двічі прокреслені лінії власної території свого будинку на малюнку учасники пояснюють важливість відокремлення власних бажань, важливість саме цього елемента малюку. Пустий простір, не промальована частина паперу використовувалась учасниками групи для приміток (назва малюнку, масштаб). Це важлива частина образу, яка несе змістовну частину. В назву малюнка вкладались найважливіше в задумці («Вільна Україна»), Свої будиночки малювали саме на такій території. Аналізування процесу малювання показало важливість фону - саме території. Лише закінчивши малювати ландшафт території (гори, річка, озеро), учасники розподілили місця своїх домівок. Останнім штрихом була назва.

Паузи між малюванням одного образу та іншого дає можливість зрозуміти значущість головної фігури. Фон малюнку був намальований швидше ніж власні будиночки, які як перспектива на власне майбутнє мала більше проблем, невизначеності (з ким жити, як і за які заробітки будувати і таке інше). Ці паузи характерні у випадку уникання проблем, що пов'язані з перспективами будівництва, його матеріального забезпечення. Розгубленість у вирішенні цих проблем породжувала уникнення негативних емоцій. В малюнку з'являлись паралельні штрихи, лінії (зафарбовуючи окремі ділянки території, контури). Для діагностики це підказка в роботі з проєкціями. Ці характерні показники проєкції підтримують певний образ («вільної території»), а інші образи свого майбутнього важче утримувати (виникала емоційна напруга, роздратування, відчай, зневіра, смуток). Обговорювання учасниками своєї емоційних станів давало змогу усвідомлювати свій стан, знижувало рівень напруги.

Емоційні настрої, стани учасників визначаються і за кольоровим вибором. Контури території були прокреслені чорним олівцем, потім коричневою фарбою. Будиночки теж малювали чорним, коричневим кольорами, невеличкої форми. Бракувало деталей, рослин біля будиночку, квітів. Виглядали будиночки невиразними, в темних кольорах, сумних. Обговорення малюнку під час роботи стосувалось самого місця розташування будиночків («біля річки», «куплю човника, щоб ловити рибу»). Проявлялась невпевненість в можливість таких перспектив. В індивідуальних малюнках самого дому (індивідуальна терапія з сімейними парами) з'являлися квіти на малюнку, вікна з фіранками, яскраві кольори (найчастіше ці деталі домальовували жінки).

Таки чином, кольорові вибори в малюнку виявляють емоційні стани учасників. Декілька разів заштриховані фігури біля будиночків виявляють супротив (конфлюенцію) учасників, уникнення сильних емоцій. Неможливість прояву власних емоцій, не усвідомлення їх учасниками породжувало невпевненість у виборі фігур малюнку. Як результат виникало багато замальованих квадратиків, заштрихованого простору одним кольором інших частин малюнка. Такі деталі малюнка характерні тим, що фігура не виокремлюється, що характеризує певну

емоційний напругу, регрес, інфантильність (малюються «каляки-маляки»). Цей технічний рівень аналізу намальованого (повторні лінії, паралельні штрихи, тонкі чи жирні, чіткі чи розпливаються) дає змогу виокремити особливості емоційного стану учасників групи, їх проблемність в установленні контакту з іншими. Це допомагає в роботі з встановленням діалогу між учасниками групи і взаємодії їх зі своїми рідними, близькими, з суспільством. Оскільки повертаючись з АТО учасники стикаються з проблемою зменшення або збільшення образів, що виникають в центрі їх уваги. Вони починають утомлюватися, так само як людина, яка опинилась в іншому вимірі (зміна статусу, місця проживання з іншою природою, кліматом, вибором в професії, статком і таке інше). Щоб підтримувати в полі зору стільки фігур необхідно більше затрат (емоційних, інтелектуальних, фізичних). Інша сторона наслідків після перебування в зоні АТО - це зменшення кількості фігур відповідальності, що викликають емоційну напругу. Як відмічають учасники «там адреналін, зрозуміло що робити сьогодні, зараз, через хвилину». Повернувшись додому, виникають нові фігури напруги, або відсутність їх, що ускладнює діалог з іншими («мені важко говорити з цивільними», «я не можу себе стримувати, хочу кричати, битись»). Проблемність контакту в малюнку відображені в зворотних штрихах (тобто повернення штриха до себе), круглих формах, що характеризує ретрофлексію. Показниками еготизму в малюнку відмічались замкнуті форми (рельєфу) зафарбовані коричневим або зеленим кольором. Ці кольори найбільше проявились в замкнутих формах. В індивідуальній роботі пропонувалось малювати (тест «Вільний малюнок») саме цим кольором що супроводжувалось вивільненням не проявлених емоцій, агресії, злості.

Аналіз індивідуального малюнку дає можливість виокремити один з восьми типів малюнку (за І.Ридом), що допомагає визначити стратегії роботи з проблемами учасників. Співставляючи тип малюнку з психологічним типом (за Юнгом), встановлюються характерні діади: мисленевий екстраверт - перераховуючий малюнок; мисленевий інтроверт - органічний малюнок; сенсорний екстраверт - емфатичний малюнок; сенсорний інтроверт - гаптичний малюнок; емоційний інтроверт - імажинарний малюнок; інтуїтивний екстраверт - ритмічний малюнок; інтуїтивний інтроверт - структурний малюнок. Домінування, наприклад, інтуїтивний екстраверт і емоційний інтроверт пов'язано з особливостями соціальної ситуації, яку учасники хочуть переосмислити і знайти спосіб пристосування. Домінування інтуїтивної інтроверсії і інтуїтивної екстраверсії відповідає за досягнення нових можливостей. Інтуїція в цих типах є допоміжним засобом, який діє автоматично і не усвідомлюється. Допомогою стає можливість зрозуміти усталені стратегії поведінки особистості і можливості їх змін в життєвих проблемних ситуаціях, нових законах і правилах поведінки.

Питання до учасників в процесі малювання, після завершення

малюнок мають велике значення в інтерпретації. Робота з малюнком стає діалогом з тим, хто його намалював. Це привід до контакту не тільки з психологом, але перш за все з дружиною, учасниками групи.

Аналізування малюнку дозволяє краще пізнати особливості психологічної підтримки, яку потребує особистість.

Література:

1. Берн Э. Групповая психотерапия / Э. Берн - М. : Академический проект, Триеста; 2004. - 256 с. - (Психологические технологии).
2. Остер Д. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие / Д. Остер., П. Гоулд. - Москва : «Маркетинг», 2004. - 184 с.
3. Потемкина О.Ф. Психологический анализ рисунка и текста / О.Ф. Потемкина, Е.В. Потемкина. - СПб.: Речь, 2006. - 542 е.
4. Уилер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма / Г. Уилер. - М. : Смысл; ЧеРо, 2005. - 489 с.