

**ВГО «АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ»**  
**ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**  
**Національної академії педагогічних наук України**  
**УКРАЇНСЬКА СПІЛКА ПСИХОТЕРАПЕВТІВ**  
**Секція креативних мистецьких психотерапій**  
**Управління освіти Подільської районної в місті Києві**  
**державної адміністрації**  
**БУДИНОК ДИТЯЧОЇ ТВОРЧОСТІ**  
**ПОДІЛЬСЬКОГО РАЙОНУ М. КИЄВА**

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:**  
**творчість як задзеркалля реальності»**

**XVII Міжнародна міждисциплінарна**  
**науково-практична конференція**  
**Київ, 2020**

**ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ**  
**ТА МАТЕРІАЛИ**  
**ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

**Київ – 2020**

УДК 159.98  
ББК 84.5

**Простір арттерапії:** творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.) / [за наук. ред. Л.А. Найдьонова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. – 204 с.

Редакторська група – Л.А. Найдьонова  
О.Л. Вознесенська  
О.М. Скнар  
Л.В. Галіцина

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «**Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності**» (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.), які відображають сучасний стан теорії та практики арттерапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем, пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання. Для арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арттерапії.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

DOI: <https://doi.org/10.33120/ATSARDLProceeding-2020>

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2020

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
творчість як задзеркалля реальності»**

**XVII Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
(Київ, 2020)**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

## ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД В ЛЕЧЕНИИ НЕИНТЕГРИРОВАННЫХ РЕФЛЕКСОВ СРЕДНЕГО МОЗГА

*Артеменко Владислава,*

*кандидат медицинских наук, врач, ортопед-травматолог,  
практикующий остеопат (Киев)*

**Актуальность темы.** Рефлексы среднего мозга отвечают за выживание и являются базовым установочным фоном, через который происходит восприятие мира, как опасного или безопасного. Это некий ключ к более зрелому восприятию мира и база для человеческих поведенческих надстроек. Помимо формирования некоего базового фона для развития психики эти рефлексы влияют на вертикализацию .

Вертикализация тела в пространстве эволюционно отработана и описана в нервной системе, в которой запрограммирована смена одних рефлексов другими.

Параллельно развивается психологическая сфера, отстраивается структура личности через последовательное становление Эго-функций. Руководит «оркестром» нервная система и алгоритм последовательного включения одних программ (рефлексов), приходящих на смену другим.

В первые годы жизни и в период внутриутробного развития, это программы среднего (рептильного) мозга, основная цель которых – выживание. Эти рефлексы обеспечивают структуру существования и по мере развития системы (к 3, максимум 6 месяцам) должны стать не активными (не вызываться). К этим рефлексам относятся: рефлекс замирания на страх, рефлексы Галанта и Переса, необходимые для ползания, рефлекс Морро.

Если угасания этих рефлексов не происходит меняется поведение, пострурология и затрудняется надстройка более поздних безусловных рефлексов, связанных с прямохождением, развитием мелкой моторики, речи и письма.

В остеопатии мы работаем с этими рефлексами непосредственно через структуры среднего мозга либо коры ГМ (постцентральной извилины). К сожалению, эти рефлексы активны у 30 % взрослого населения и около 50 процентов детей дошкольного и школьного возраста. Эти дети составляют большую часть гиперактивных деток и деток с аутическим спектром.

Так, гиперактивность детей часто связана с неинтегрированным рефлексом Галанта и Переса, которые необходимы для начала полза-

ния, вызываются проведением вдоль позвоночника пальцем и ведут к сгибанию туловища и флексии бёдра (акт ползания – side bend hip flex). С 6-12 месяцев не активен. Если активность сохраняется, любое касание к спине вызывает необходимость двигаться. Таким деткам сложно сосредоточиться и сидеть, облокотившись на спинку стула, ношение тугих одежды затруднено (взрослые не носят ремней), а для сосредоточения они подкладывают стопу одной ноги под ягодицу другой, тем самым реализуя рефлекс (сгибание бёдра и боковой наклон туловища). Это приводит к развитию сколиоза. Интеграция рефлекса в детском возрасте позволяет полностью вернуть вертикальный позвоночник и нормализовать когнитивную сферу.

Рефлексы среднего мозга связаны со структурой существования, поэтому выталкивают нервную систему в протокол животного поведенческого реагирования. Растормаживается чувствительность, так как окружающая среда не безопасна, ухудшается концентрация внимания, эти люди чувствительны и зависимы от эмоционального комфорта в окружении, так как сканируют происходящее всем телом. Высока эмпатия вплоть до невозможности находиться в эмоционально насыщенной среде.

Так, например, рефлекс замирания на страх блокирует все тело, что в крайних случаях похоже на аутизм. Такие дети и взрослые не могут отвечать у доски или говорить на публику, страдают от панических атак и постоянной тревожности.

**Цель выступления.** Познакомить психологов с работой нервной системы в аспекте этих рефлексов и предложить творческий подход в лечении через мифологию и двигательную активность.

**Материалы и методы.** Средний мозг – это рептильный мозг, функция которого – выживание. Этот образ гармонично встроен в ведическую мифологию и восточное восприятие мира. Вишну спящий на огромном Змее или Шива с любимицей Коброй на шее. Шатки это энергия Жизни, символом которой является Змея. Это мудрость, ощущение, интуиция. Какой бонус, кроме постоянного напряжения, даёт эта пробужденная энергия? Это постоянное ощущение пространства, интуитивное знание и способность исцелять! Многие представители психологической, остеопатической и врачебной деятельности несут в себе эти энергии. Не даром Змея – символ врачевания. Как управлять этой энергией осознанно, а не транслировать через нее страх. К сожалению, в Христианской традиции Змей представляет собой угрозу и

зло, опасность и страх. Образы Георгия Победоносца, истребление и гонения такого восприятия мира в периоды инквизиции создало огромное напряжение этих структурах, и аукнулось целым поколением социально неудобных детей. Как вернуть этим энергиям их первоначальное звучание? Как развернуть образ Жизненной энергии АДИ Шатки из Калли в Лакшми? Как это уже происходит в мире?

*Выводы.* Знание основ функционирования нервной системы позволит избежать многочасовой неэффективной работы с первичными импринтами и психологическими расстройствами, причинами которых есть сбой в функционировании и становлении биологических рефлексов.

Своевременное выявление этих сбоев в работе нервной системы позволит быстро и эффективно вернуть пациента в адекватное психоэмоциональное состояние, повлиять на развитие осанки и когнитивной сферы.

Творческий подход поможет снять напряжение и защиты, а также пробудить, а не подавить эту энергию. Встроенные энергии среднего мозга у оператора (остеопата, психолога, арт-терапевта) создают целительное пространство и транслируют это пациенту, перезагружая его систему за пределами образов.

## **СИМВОЛИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: ВЯЧЕСЛАВ ИВАНОВ**

*Бреусенко-Кузнецов Александр,*

*доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры истории и теории психоанализа Международного института глубинной психологии, сказкотерапевт, член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Какое отношение к арттерапии имеет теория личности Вячеслава Иванова? Самое прямое, ибо: а) теория эта – символическая; б) теория представляет нашу творческую реконструкцию; в) Иванов – известный поэт-символист, не только теоретик, но и практик художественного самовыражения.

Вячеслав Иванович Иванов – русский поэт и философ, один из лидеров и идеологов символизма (родился 28 февраля 1866 года в Москве; умер 16 июля 1949 года в Риме). Вяч. Иванов пережил влияние Ф. Ницше, которому был обязан открытием «стихийного Духа Диониса» в личном опыте; на этой волне он в 1995 году порвал и с академической карьерой историка, и с семьей. Много путешествовал, осенью 1905 года вернулся на родину, с 1909 года издавал сборники философских

работ: «По звёздам» (1909), «Борозды и межи» (1916), «Родное и все-ленское» (1917). Помимо поэтической богемы общался с кн. Е.Н. Трубецким, о. П.А. Флоренским, Н.А. Бердяевым, дружил с В.Ф. Эрном. В 1924 году получил разрешение уехать в Италию, поселился в Риме, где общался с М. Бубером, Г. Марселем, Б. Кроче, Ж. Маритеном и др. философами. Переписал некоторые свои работы влиянием аналитической психологии К.Г. Юнга.

Персонологические идеи Вяч. Иванова рассыпаны по множеству философских эссе, однако в мировоззренческом отношении образуют довольно стройное целое, центральным пунктом которого выступает воспринятая от Ф. Ницше дионисийская интуиция. Впервые раскрыв для отечественного читателя *религиозный* смысл ницшеанского дионизизма, Вяч. Иванов выказал не только тонкость интерпретатора, но и мистико-философскую глубину. В эссе «Ницше и Дионис» (1904) поэт пишет: «Дионис есть божественное всеединство Сущего в его жертвенном разлучении и страдательном пресуществлении во вселикое, прозрачно колеблющееся между возникновением и исчезновением» [1, с. 28]. Выступая своеобразным мостом между Ф. Ницше и русской религиозной философией, поэт увидел в Дионисе аналог Софии, представшей в интуициях В.С.Соловьёва. Явление античного бога Диониса в культуре перелома XIX-XX веков увязывается мыслителем с *кризисом индивидуализма*, пост-ренессансного мировоззрения, в котором «личность провозглашена самоцелью, и провозглашено право каждой личности на значение самоцели» [1, с. 19-20]. В эссе «Кризис индивидуализма» (1905) мыслитель вскрывает общую логику этой связи: «Индивидуализм «убил старого бога» и обожествил Сверхчеловека. Сверхчеловек убил индивидуализм... Индивидуализм предполагает самодовлеющую полноту человеческой личности; а мы возлюбили – Сверхчеловека. Вкус к сверхчеловеческому убил в нас вкус к державному утверждению в себе человека» [1, с. 22]. Результатом кризиса становится *вытеснение индивидуального*: «Внешне-индивидуальное в повествовании вытеснено типическим; лишь внутренне-индивидуальное занимает нас; но и оно – как материал, обогащающий наш совместный опыт, – и мы его принимаем, обобщая, как нечто потенциально-типическое. Что бы мы не пережили, нам нечего рассказать о себе лично: доверчивый челнок нашего эпоса должен быть поглощён Сциллой социологии или Харибдой психологии, – одним из чудовищных желудков, назначенных

отправлять функцию пищеварения в коллективном организме нашей теоретической и демократической культуры» [1, с. 23].

Образ Диониса связан с религиозной свободой творчества, которую и надлежит реализовать символизму. Символизм естественно превращается в мифотворчество, но миф – не свободный вымысел, а «ипостась некоторой сущности или энергии». Индивидуальный и необщезначимый миф невозможен (он – постулат коллективного самоопределения); так же и символ – «сверхиндивидуален по своей природе, почему и имеет силу превращать интимнейшее молчание индивидуальной мистической души в орган вселенского единомыслия и единочувствия» [1, с. 40] – пишет Вяч. Иванов в эссе «Предчувствия и предвестия» (1906). В работе же «Ты еси» (1907) мыслитель даёт основные начертания *теории личности*, ориентированной на *переживание дионисийского экстатического опыта*: «Современный кризис индивидуализма не есть явление только нормативного порядка, обусловленное передвижениями ценностей в сфере нравственного самоопределения личности, – но коренится он в росте и изменении самого сознания личности; утончение и углубление личного сознания, дифференцируя его, разрушило его единство» [1, с. 91]. Метафизика, нравственная философия, гносеология и психология, эстетический иллюзионизм, импрессионизм и символизм – поставили под сомнение всё, что ранее понималось под «я»: «Какой-то невидимый плуг, в наступившие сроки, разрыхлил современную душу – не в смысле изнеможения её внутренних сил, но в смысле разложения того плотного, непроницаемого сгустка жизненной энергии, который называл себя «я» и «цельною личностью» в героическую эпоху непосредственного индивидуализма. Это разрыхленное поле личного сознания составляет первое условие для восхода новых ростков религиозного мировосприятия и творчества» [1, с. 91].

Дионисийское познание личности – род религиозного (мистического) познания, как и собственно религиозность предполагает специфическое познавательное участие личности: «Религия начинается в мистическом переживании ... в момент дифференциации этого переживания, представляющей его сознанию как «одержание», т.е. исполнение души божеством, в неё вселяющимся и ею овладевающим. Экстаз есть раскрытие антиномии личности; и только тогда мы вправе утверждать как совершившийся факт религию в смысле душевного события, когда нам предстоит наличность внутреннего опыта, раскалывающая наше я на сферы «я» и «ты» [1, с. 91-92]. Религиозность личности связана с от-



ношением «ты». Причём, слово «ты» в отношении внешних человеку существ, как и осторожная оглядка на духов, вне его сущих, не есть ещё вполне религией; «то, что есть религия воистину, родилось из «ты», которое человек сказал себе тому, кого ощутил внутри себя сущим, будь то временный гость или пребывающий владыка» [1, с. 92].

**Структура личности**, как следует из эссе «Ты еси», включает:

- «эмпирически-сознательное, мужское я» (инстанция сознания и умопостигаемой воли) – принадлежит к **обыденным состояниям сознания**;

- «Небо» в нас, разоблачаемое в сознании через «внутренний поворот» – и в глубине его – Отец, «Ты» в нас, к совершенству которого должно приближаться наше сыновнее Я, до отождествления своей воли с Его волей» [1, с. 94];

- «Земля» в нас и «наша периферическая Психея, душа земли в нас, ждущая разоблачённого Сына в нас как истинного жениха своего, чтобы через него осуществить «на Земле» волю «сущего в Небе», и потому вдохновенно вырывающаяся из плена нашего эмпирически-сознательного, мужского я, подстерегающая его сон, хотящая его временной смерти для лучшего воскресения в Духе» [1, с. 94].

«Небо» и «Земля» даны в экстатическом опыте **мистического сознания**.

**Динамика личности** вскрыта мыслителем с опорой на анализ текстов Ф. Ницше и Ф.М. Достоевского; если первый из них прописал позитивные динамические начала в человеческой природе, то второй был особенно тонок в описании начал демонических, сил зла. **Динамическая сторона мистического опыта личности**, воплощающегося в теургических актах (актах божественного творчества) предполагает участие двух начал: 1) **аполлонического** – начала пластического, оформляющего, скрепляющего и целестремительного; 2) **дионисийского** – начала священного безумия, дарующего рождение личного опыта, сверхличного по своему значению. **Динамическая сторона опыта богоборческого отпадения** от Отца (от «Ты Еси») предполагает участие двух начал: 1) **люциферовского** – сияющего начала дерзновенного вознесения личности, дающего ей энергию самоутверждения; 2) **аримановского** – мрачного начала уныния, опустошения и конечного ничтожества, подстерегающего каждого, кого обольстила люциферовская гордыня. Светлая сторона личностной динамики выражена образами богов Аполлона и Диониса, участвующих в перерождении личности на

пути к Отцу (к «Ты Еси»), тёмная – фигурами двух демонов: «Люцифер (Денница) и Ариман, – дух возмущения и дух растления, – вот два богоборствующие в мире начала, разноприродные, по мнению одних, – хотя и связанные между собою таинственными соотношениями, или же, как настаивают другие – два разных лица единой силы, действующей в «сынах противления»; ей же и имя одно: Сатана» [1, с. 312].

**Развитие личности** неотделимо от религиозно-экстатического опыта и имеет предпосылкой «разложение единства личного сознания», открывающее путь «проникновению в тайны микрокосма. Важнейшим актом **религиозного развития личности** Вяч. Иванов признаёт **экстаз**, связанный с активностью периферической Психеи, женственной бессознательной фигуры, аналогичной «аниме» К.Г. Юнга: «Переживания экстатического порядка суть переживания женственной части я, когда Психея в нас высвобождается из-под власти и опеки нашего сознательного мужского начала, как бы погружающегося в самозабвение или умирающего, и блуждает в поисках нового Эроса, наподобие Мэнады, призывающей Диониса» [1, с. 92]. Преображающий личность **экстатический кризис**, данный в амплифицирующем описании Вяч. Иванова, имеет ярко выраженную стадильность, что позволяет нам – для удобства восприятия – подразделить его на стадии:

- **высвобождение Психеи**, происходящее «во сне», вне сознательного контроля. Лишь при угашении «внутреннего очага» мужских энергий в «я» это женственное начало способно к обособленной жизни;

- поиск **Психеей Отца**: «Блуждая по периферии сознания, Психея ищет лучей духа, исходящих из нашего божественного центра, из того Абсолютного в глубочайшей святине нашего духовного существа, имя которому в учении браманов – Атман и «Сам», в христианской мистике – Небо и Отец в Небе» [1, с. 92];

- **встреча Психеи с Женихом**: хотя Психея ищет Отца, его «духовные лучи реализуются для Психеи в образе богосыновства: никто не приходит к Отцу иначе, как через Сына. Эрос, по которому тоскует Психея-жена, коего призывает Мэнада-мать, – чьи рассеянные члены собирает Изида-вдова, – есть Сын. И на зовы Психеи-Мэнады мужское я как бы воскресает из смертного сна и облекается в светлое видение Сына» [1, с. 92]. В Сыне «Психея узнаёт своего Жениха, так приближающегося к ней из глубины личного сознания в образе воскресшего я, – как проснувшийся сын Божий (Лука, 3, 38) – Адам приближается к своей новоизданной невесте» [1, с. 92-93];

• **мистическое рождение Сына:** «Мэнада (Гиппа неоплатоников) принимает в свою колыбель-кошницу новорожденного младенца Диониса, – что соответствует, в учении Мейстера Экхарта, мистическому моменту рождения Христа в я» [1, с.93]. «Так луч Духа, брызжущий из божественного средоточия существа человеческого, пресуществляет психическую субстанцию погружённого в сон мужского я, и, воскресая, воссоздаёт его в лике богосыновства» [1, с. 93];

• **этап слияния Психеи с Сыном:** «В слиянии Психеи с преображённым я, разоблачающимся в эпифании Вакха, сына Диева, с завершением цикла правого вакхического безумия, восстанавливается сознание личности; но восстановленная личность высветлена, «очищена» и «освящена», по выражению древних. Это освящение состоит в том, что мужское я в человеке осознало себя, – хотя бы тускло и на миг ... в ипостаси сыновней. И не случайно, в священной терминологии Дионисова культа, эта полнота внутреннего слияния личного я с Богочеловеком-Сыном означает наименование «вакха», применяемым ко всем правым служителям дионисийских таинств, а в символическом языке египетских посвящений – именем Озириса» [1, с. 93].

**Патология развития личности** в мистическом опыте следует из **неверного отношения «я» к происходящим в личности духовным трансформациям.** Варианты: 1) **«желание сохранить душу свою»**, которое душу-то и губит, ибо закрепощение Психеи сознательным мужским началом личности «убивает её вдохновенный почин»; 2) **предпочтение нашим «я»** (нашей умопостигаемой волей) **богопротивления богосыновству**, личного отъединения сверхличному изволению – последняя ступень которого «соответствует макрокосмическому отпадению Сатаны от Бога», от какового «демонического самоопределения» зависит, «одержание» Психеи силами, чуждыми естества Дионисова, её пагубное неистовство, «неправое безумие»; 3) **отвращение от сверхличного начала** (полагаемого в средоточии сознания), каковое «уклоняет волю мужского я к его периферии, где освобождающаяся Психея встречает его в образе враждебного преследователя или коварного соблазнителя» [1, с. 93]. В патологическом развитии Психея конфликтует с «я»; она «может бежать и удалиться от него, или восстать и напасть на него, подобно Мэнаде Агаве, убийце Пентея: такой раскол не может не проявиться в том или ином виде душевной болезни, в безумии или отчаянии. Соблазнённая же и предавшаяся, Психея повторит в своём переживании миф о Еве и Змии и послужит орудием мрач-

ного самоутвердження личности, замкнувшись в своих пределах и удалившейся от начала вселенского» [1, с. 93]. Говоря о *методах* познания личности, вспомним, что *дионисийство* само по себе является таким методом. Метод этот – иррационален. Будучи антиномичным, *дионисийское начало* вполне раскрывается не в анализе его антиномий, а только в переживании: «состояние человеческой души может быть таковым только при условии выхода, исступления из граней эмпирического я, при условии приобщения к единству я вселенского в его волеи и страдании, полноте и разрыве, дыхании и воздыхании» [1, с. 29].

### **Литература:**

1. *Иванов В.И.* Родное и вселенское. / *В.И. Иванов* – М.: Республика, 1994. – 428 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУРОГАТНОГО МАТЕРИНСТВА: БІОЛОГІЧНІ БАТЬКИ–СУРОГАТНА МАТИ- ДИТИНА ТА АРТТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ**

*Валявко Ірина,*

*кандидат філософських наук, старший науковий співробітник  
Інституту філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Різке збільшення порушень репродуктивного здоров'я населення призвело до поширення допоміжних репродуктивних технологій (ДРТ) як методу лікування безпліддя. Кількість родин, в яких народжуються і виховуються діти, які з'явилися на світ за допомогою ДРТ стрімко збільшується. У світі налічується понад 6 мільйонів дітей, народжених за допомогою репродуктивних технологій: це ЕКО, донорські яйцеклітини і сперма, сурогатне материнство. Пов'язані з цим психологічні проблеми привернули пильну увагу психологів і психотерапевтів різних напрямків. У сучасній психології відбулося об'єднання перинатальної психології та психології репродуктивної сфери, пов'язаних з раннім розвитком дитини, а також з проблемами батьків у зв'язку з народженням та вихованням дітей. Завдяки введенню в нашу повсякденність допоміжних репродуктивних технологій (ДРТ) утворився особливий напрямок психології, який можна позначити як «репродуктивна психологія». У цьому напрямку вивчається проблематика перинатальної психології, психології батьківства і психології порушень репродуктивного здоров'я.

Допоміжні репродуктивні технології отримали широке розповсюдження в Україні. У своїй доповіді я зупинюся на одному з аспектів ДРТ, а саме на сурогатному материнстві (СМ). Сурогатне материнство в Україні зараз досить затребуване, як з боку громадян України, так і з боку іноземців. Адже Україна одна з небагатьох країн, де сурогатне материнство офіційно дозволено законом, як на безоплатній основі, так і на комерційній. До числа таких країн належать: Україна, Білорусія, Росія, Грузія, Казахстан, ПАР, США (окремі штати). Серед країн, де СМ дозволено тільки на безоплатній основі: Великобританія, Австралія, Нідерланди, Данія, Румунія, Болгарія, Ізраїль, Канада. Повністю заборонено СМ в: Іспанії, Франції, Італії, Норвегії, Швеції, Польщі, Литві, Португалії, Естонії, Словенії, Швейцарії, Австрії, Німеччини. Немає законодавства щодо сурогатного материнства в: Ірландії, Греції, Бельгії, Фінляндії. Що стосується законодавства України, то воно далеке від досконалості і потребує ще низки суттєвих доробок. Процес СМ регламентується кількома статтями в сімейному та цивільному кодексах України, а також окремими Указами Міністерства охорони здоров'я. Зараз юристи працюють над більш якісним законом про СМ, який би чітко визначав права і обов'язки всіх учасників процесу. Але поки вони працюють, процес йде і вимагає свого психологічного осмислення. Як практикуючий психолог, який працює в програмі сурогатного материнства, можу відзначити, що досить часто між трьома основними учасниками процесу: біологічними батьками, сурогатною матір'ю і дитиною складається прихований «проблемний трикутник». У своїй доповіді я б хотіла коротко зупинитися на кожній «грані» цього трикутника.

### **Біологічні батьки.**

Біологічні батьки в ході процесу сурогатного материнства проходять кілька етапів психологічних переживань:

1. Визнання своєї репродуктивної неспроможності.
2. Вибір сурогатної матері і донора яйцеклітини або сперми, якщо це необхідно.
3. «Підсадка ембріона» і пов'язані з цим очікування, надії і побоювання: вийде чи знову все спочатку.
4. Процес спілкування з сурогатною матір'ю під час вагітності.
5. Народження дитини, батьківські функції і новий виток переживань і тривоги.

Дослідження британських психологів показують, що після народження дитини майже чверть потенційних матерів відчувають напад розчарування через те, що не вони народили цю дитину. Часто після народження дитини біологічні батьки виявляють підвищену гіперопіку і турботу про неї, виховують її по типу гіперпротекції, бояться дорослішання. Існує невелика ймовірність того, що через відсутність етапу вагітності і пологів у біологічної матері дитини може не прокинутися материнський інстинкт, хоч і трапляється це дуже рідко. Однак, біологічній матері часто потрібний більший часовий період для пробудження материнських почуттів і прийняття дитини.

У період виношування малюка нерідко спостерігаються або надмірна турбота біологічних батьків про сурогатну матір, або ігнорування факту виношування нею дитини. Психологічні особливості жінок з діагнозом безпліддя, говорять про те, що ці жінки мають порушення статеворольової ідентифікації, характеризуються емоційною незрілістю, що виявляє різні форми психологічної неготовності до батьківства в цілому.

Психологічним фактором, що провокує і збільшує порушення репродуктивного здоров'я, є конфлікт в материнській сфері жінки, що виражається в бажанні стати матір'ю і одночасно неготовність до прийняття материнської ролі. Подібна неготовність часто пов'язана з особистісними переживаннями, негативним досвідом взаємодії з власною матір'ю, психологічними моментами в ранньому розвитку особистості, статево-рольовою ідентичністю, сімейною історією і ланцюжком інших психологічних причин. Народити дитину і виховати її – це не тільки зачати і виносити, а й здатність багато в чому перебудувати своє життя заради неї. Оскільки народження дітей є соціально-обумовленим фактором, то протиріччя між необхідністю виконання цієї задачі і неготовністю до цього зазвичай не усвідомлюється і проявляється у формі різних захисних реакцій організму. Підтвердженням цього є численні девіації і порушення батьківської поведінки: від повної відсутності материнської компетентності до спотворення материнських почуттів та відчуження від дитини.

Підвищену тривогу і напругу викликає також використання донорських статевих клітин. Яйцеклітини і сперматозоїди, гормони, ендометрій, матка живуть, так би мовити, своїм життям, саме вони стають предметом уваги лікарів, а особистість батьків, їх мотивація і батьківські очікування знецінюються. Крім цього, специфічні особливості процедури

ДРТ, ведуть до підвищення тривожності у пацієнтів, невпевненості в собі, втрати контролю над ситуацією, що посилює їх психічну напруженість. Це нерідко призводить до специфічних проблем спотворення структури діяльності пацієнтів, і особливо її мотиваційної складової: зрушення мотиву на мету, підміни цілей, спотворення смислів і цінностей. Незважаючи на тривале очікування появи дитини більшість жінок (і також чоловіків) виявляються до цього не готовими. Це пов'язано з рядом причин: зміщення мотивації на зачаття і боротьбу з безпліддям (на першому етапі), звичка до специфічного багаторічного способу життя-лікування, формуванням певного патерну партнерських відносин «боротьби з проблемою», незвичністю нових відчуттів та емоційних станів як батьків. І в цей час для них особливо важливою стає психологічна підтримка професійних психологів, проте не так багато батьків звертається по допомогу.

### **Сурогатна мати (СМ).**

Як ставиться наше суспільство до сурогатного материнства?

Поки що в Україні ніхто не проводить соціологічних опитувань із цього питання. Але, працюючи у цій сфері, з власних досліджень можу сказати, що ставлення суспільства до СМ або нейтральне (це, в основному стосується, молодого покоління), або негативне. Сурогатну матір зазвичай вмовляють припинити займатися шкідництвом власного здоров'я, а також не «продавати свою дитину». Люди старшого віку в цілому достатньо консервантивні і з великою підозрою сприймають методи ДРТ. Родичі переважно негативно реагують на бажання жінок стати СМ, принаймні спочатку. Багато хто не сприймає цього ще й тому, що це досить тривалий процес, в якому важко до кінця спрогнозувати результат.

Які соціальні прошарки представляють СМ?

Існує поширений стереотип, що на цей крок наважуються найбідніші українські жінки, переважно з віддалених сіл. Моя практика показує, що це не так. Достатньо багато мешканок міста йдуть до програми СМ. Переважна більшість із них не належить до категорії «найбідніших» верств населення. Скоріше про них можна сказати, що вони потребують на даному етапі додаткових матеріальних ресурсів. Мені відомі випадки, коли йшлося про гроші на навчання дитини, на лікування близьких родичів. Є категорія жінок, які вирішують таким чином питання утримання дітей після розлучення з чоловіком або придбання нерухомості.

Під час виношування дитини в СМ прийнято виділяти кілька періодів, в яких сурогатної сурогатної матері до своєї вагітності і до навколишнього світу зазнає значних змін. Всі вони входять у так звану психологічну домінанту вагітності, тобто в ряд різних емоційних станів, які панують (домінують) над усіма іншими життєвими переживаннями.

Перший етап усвідомлення вагітності є проходженням стадії токсикозу. У розвитку токсикозу, що, по суті, є імунною реакцією відторгнення, важливо те, що сурогатна мати виношує повністю генетично чужорідний плід. Тому реакції відторгнення у сурогатної матері часто фізіологічно виражені сильніше. На цей період припадає адаптаційна фаза домінанти вагітності: ейфорія, пов'язана з підвищеним виділенням прогестерону, швидко змінюється апатією, тривогою і дратівливістю. Сурогатна мати нерідко починає рефлексувати, боятися за своє здоров'я; вона сумнівається у власних силах, у правильності прийнятого рішення. Під дією цієї домінанти багато жінок починають робити вчинки, що підкреслюють факт вагітності у власних очах і в очах оточуючих. Дитина на 14-18 тижні вагітності починає ворухитися, і сурогатна мати починає відчувати себе по-справжньому вагітною, але межа «свій-чужий» не стирається до кінця вагітності. Дитина залишається «чужою», а сурогатне материнство сприймається як робота.

Приблизно до третього триместру (на початку 7 місяця вагітності) формується родова домінанта, яка сприяє підготовці організму жінки до майбутніх пологів. У цей період загострюються страхи, тривоги (перед болем під час пологів, невідомістю, страх самотності і т.д.). Глибокий внутрішньоособистісний конфлікт, який також супроводжується стражданням, страхами, перепадами настрою і депресивними станами. Це, в свою чергу, негативно позначається на стані дитини, яка відчуває внутрішньоутробне відчуження. Негативні переживання (образ, страх, тривога, сумніви, роздратування і т.д.) призводять до підвищення в крові адреналіну і норадреналіну.

Отже, протягом усього періоду програми СМ виникають різні психологічні проблеми, викликані станом вагітності до яких додаються родинні негаразди, проблеми відносин з партнерами, власними дітьми тощо. Тому психологічний супровід сурогатної матері є необхідним протягом усього періоду вагітності. Врегулювати психологічні проблеми та повернутися до більш збалансованого стану допомагають також різні методи арттерапії: малювання, ліплення, музична терапія – все це знімати тривожність і напругу.



Важливе завдання психолога в цій програмі – провести консультаційно-психологічний супровід так, щоб сурогатна мати почувала себе спокійно і комфортно, відчувала підтримку і правильно розуміла головний посыл: «Вона лише супроводжує дитину і допомагає їй з'явитися на світ, де її з нетерпінням чекають люблячі батьки». Сурогатна мати – це така собі «внутрішньоутробна няня» – спокійна та турботлива.

### **Дитина.**

Від раннього онтогенезу (перинатальна психологія) залежить, якими фізично і психічно будуть майбутні жінки і чоловіки, а також якими батьками вони стануть, які умови створять для розвитку своїх майбутніх дітей, і які проблеми можуть виникнути у них в сфері репродуктивного здоров'я. Подібний взаємозв'язок в останні роки активно обговорюється в репродуктивній медицині: останнім часом інтенсивно вивчається вплив допоміжних репродуктивних технологій не лише на загальне, а і на репродуктивне здоров'я дітей, народжених при використанні цих технологій.

Будучи найважливішим учасником програми дитина є найбільш незахищеною та найбільш вразливою її ланкою, як з юридичної, так і з психологічної точок зору. Біологічні батьки прагнуть її появи, але насправді часто не готові до цього важливого моменту в їхньому житті. Сурогатна мати виношує дитину, але залишається відчуженою і часто холодною, ставлячись до цього процесу як до роботи і чекаючи якнайшвидшого звільнення від тягаря і отримання матеріальної винагороди. Дитину вирощують в пробірці і екстракорпоральним способом в гінекологічній клініці переносять в матку СМ. У всіх цих процесах проглядається якесь відсторонення і відчуження, імпульс якого дитина отримує ще на перших етапах перинатального періоду, і це, скоріше за все, позначиться на її подальшому житті. Тому, з моєї точки зору, дуже важливо психологічне супроводження всього процесу СМ і безпосередня робота з усіма його учасниками. Але на сьогоднішній день в Україні дуже незначна кількість компаній, що займаються ДРТ, мають в своєму штаті психолога і займаються психологічною підтримкою учасників програми. Більшість же просто ігнорують психологічну складову, у результаті чого страждають всі.

Сурогатне материнство в Україні не можна забороняти, як вважають деякі експерти, оскільки це явище не зникне, а піде в тіньовий бізнес, і все стане набагато складніше, ніж зараз. Досить згадати заборону абортів в СРСР, яка існувала з 1936 по 1954 роки і призвела до

криміналізації абортів, підвищення смертності серед дорослих жінок і у підсумку не сприяла збільшенню народжуваності. Тому СМ треба не забороняти, а супроводжувати і контролювати і на рівні державних структур і на рівні юридичних законів. І особливо важлива в цьому процесі для всіх його учасників – психологічна складова і психологічний супровід, який має здійснюватися професійними психологами протягом всієї програми.

На останок хочу зазначити, що моя доповідь була присвячена проблемам, які виникають під час сурогатного материнства. Проте проблеми не завжди виникають і не завжди мають загострення. У цілому же, завдяки існуванню програм сурогатного материнства багато родин отримало шанс стати генетичними батьками, мати власну дитину, проявити свою любов і турботу. І пройти непростий, але чудовий і яскравий шлях власного батьківства.

## АРТТЕРАПІЯ СПІЛЬНОТ: МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ

*Вознесенська Олена,*

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

Колективна травма – те, що переживає зараз наше суспільство – це особисті шоківі переживання, що сприймаються не як унікальні, а як поділені з великою кількістю людей. Колективна **травма не може бути просто відкинута**, вона вкорінюється в колективну свідомість, загрожує безпеці, порядку, звичному перебігу життя і самому життю. Вона викликає відчуття небезпеки, кризи і хаосу, що дестабілізують усю соціальну систему та торкаються усіх громадян та субгруп. Це – криза, яка руйнує звичні рамки життя так, що вони не підлягають відновленню.

Події війни зачепили кожного громадянина України, і кожен відчув не лише єдність із іншими, а і загрозу цій єдності, суспільство відчуває загрозу своїй **колективній ідентичності**. На шостому році війни країни неможливо залишитися байдужим, і інтенсивність подій така, що немає часу розслабитися, віддатися горю, відчути біль, а потрібно «взяти себе в руки» і рухатися далі. Кожна наступна травма накладається на по-

передню, посилюючи стан психотравматизації. Певне відсторонення від подій на Сході, небажання чути новини, що ми спостерігаємо останнім часом у багатьох людей, скоріш, є наслідком саме колективної травми. Неможливо відчувати і неможливо звикнути, але треба виживати, продовжувати жити. Адже, це – ще не кінець, війна триває. Наше життя зараз – це життя в «*стабільній невизначеності*»: ніхто не знає, що буде далі, ніхто нічого не може планувати.

Суспільство, яке зазнало колективної травми, відчуває зміни в сприйнятті навколишнього світу, емоційному стані та поведінці в бік усвідомлення небезпеки, кризи і хаосу. Люди втрачають впевненість, довіру до лідерів, державних інституцій. Чи стають пасивними («опускаються руки»), немає бажань, мотивації рухатися до мети. Такі травми формують у суспільній свідомості табуовані теми, які не можна обговорювати навіть із самим собою. Людям занадто складно розповісти собі та іншим про ці події, що призводить до неврозів, які передаються від батьків до дітей протягом багатьох поколінь.

В умовах розвитку інформаційного суспільства травма підтримується та поглиблюється за допомогою різних форм репрезентації, поширюється через ЗМІ, за допомогою обговорення в інформаційному просторі соціальних мереж, промов публічних осіб на політичній арені.

**Арттерапія** як метод зцілення за допомогою мистецтва, де «зцілення» – це досягнення клієнтом **цілісності**, заснована на механізмі **проекції**. Під час будь-якої творчості ми проєкуємо частину свого внутрішнього світу на творчий продукт. Існують два способи використання мистецтва з лікувальною метою:

1) **рецептивний** (пасивний) – **сприйняття творів мистецтва**, образів, створених іншими (кінофільми, музика, живопис, поезія тощо – видатні твори мистецтва мають великий зцілювальний потенціал);

2) **творчий** (активний) – **творче самовираження**, власна творчість клієнтів у взаємодії з арттерапевтом (в цьому форматі арттерапія надає можливість особистості виразити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою, глиною, ландшафтом) (Енциклопедичний словник, 2017).

**Завдання** арттерапії в роботі з травмою – пробудити ресурсні переживання з минулого досвіду, і створити нові через творчість як здатність будувати, а не руйнувати.

Першим і головним для подолання наслідків колективної травми є **легітимізація травматичних переживань** на рівні культури:

«Я, як й інші, маю право відчувати...». Відхід, заперечення, уникнення є невротичними механізмами захисту від травмівних переживань. Уникання слова «травма» не скасує переживань, але зробить їх «забороненими», і «горювати», оплакати загиблих, визнавати біль втрати тих, хто відвернувся від нас у важкі часи, доведеться робити нашим дітям, онукам, правнукам.

Відновлення колективного психічного здоров'я досягається через звільнення емоцій та створення нарративу травми. Необхідним є **об'єднання** у період проживання болю, у переживаннях: підтримка, відчуття приналежності до групи надає сили та відновлює ресурси.

У таких випадках на допомогу приходять мистецтво. Важливим кроком на шляху подолання колективної травми є створення артоб'єктів, пов'язаних з травмівними подіями – пам'ятників, фотоальбомів, книжок спогадів, виставок, музеїв, кінофільмів як свідчень пам'яті багатьох людей. Подолання колективної психічної травми можливе саме через спільне проживання та спільну творчість. І важливо, коли сучасні художники звертаються до цієї теми, до того, що болить, і що треба виразити нам всім. Коли картини, фільми, пісні – про наш спільний біль, про війну, про полон. Адже це крок на шляху подолання колективної травми. Художники сучасності, які дуже чутливі до соціальних контекстів, є провідниками прихованих і пригнічених почуттів своїх народів, намагаються вивести ці почуття назовні, легітимізувати, усвідомити. Це ті почуття, пов'язані з війною, болем, розгубленістю і втратою соціальних орієнтирів. Це втрати. війни, втрати батьківщини. Творчі люди завжди реагують на події за допомогою художніх образів. Мистецтво є віддзеркаленням глибинної душі народу та індикатором змін у свідомості.

Прикладом антивоєнної артподії може вважатися павільйон України у рамках 56-ї Міжнародної виставки мистецтв у Венеції (2015 р.) – *La Biennale di Venezia* –групова виставка «*Надія!*». Частиною експозиції була відео-стіна з дев'яти екранів, які в режимі реального часу показували дев'ять вхідних дверей домівок нещодавно призваних українських солдат з різних куточків країни. На зворотних боках екранів висять фото сімейних обідніх столів – нагадування про життя по той бік дверей. «Цей твір про присутність, відсутність та очікування... Він виражає надію на повернення воїна і на завершення цього конфлікту. Такою простою і відвертою формою робота Відкритої групи торкнулася теми страхів. Це про безпорадність осіб, задіяних у жорстокому проти-

стоянні. Але водночас це – про надію, яка дозволяє знайти нові способи продовжувати жити далі» (*Синонім до слова «чекати»*).

Прикладом такої легітимізації є об'єкти сучасного мистецтва, які з повним правом можна застосовувати для рецептивної арттерапії:

- виставки фотографій (наприклад, виставка **«Переможці» Олександра Мордерера**, героями якої є бійці АТО, що отримали сильні травми під час бойових дій, і живуть з протезами, художній проект **Матвея Вайсберга «Стіна»** складається із 28 робіт, які передають емоційну складову революційних подій на Майдані, даючи можливість нам пережити всі емоції разом з автором, атмосферу, як подвигу, так і жаху, який супроводжував Майдан, плакати серії **«Війна» Миколи Гончарова** наповнюють соціальні мережі, широко використовуються як постери та декоративні елементи);

- артпроекти (**«Іскри святості» Геннадія Гутгарця** – 100 яскравих червоних плям на фоні чорних від вогню стін понівеченого Будинку профспілок у Києві; артоб'єкт **Євгена Чернишова** з Луганська, зроблений із відстріляних патронів, зібраних на полігонах Київської області в останні роки, **«Життєопис» Дениса Метеліна** з Сімферополю; **«#Герой. Проект музейного медіа-експонату для відділу новітньої історії України» Антона Лапова** з Северодонецька на II Бієнале молодого мистецтва 2019 в Харкові);

- кінофільми: адже не випадково кіно називають найважливішим мистецтвом, бо його поширеність і вплив на мислення багатьох людей важко переоцінити (документальні фільми **«Майдан / Maidan»**, **«Зима в огні»**, **«Сильніше, ніж зброя»**, **«Молитва за Україну»**, **«Усе палає»** тощо, та художні – **«Кіборги. Герої не вмирають»**, **«Іній»**, **«Наші котики»**, **«Позивний Бандерас»**, **«Десять секунд»**, **«Я з тобою»** тощо);

- театральні вистави (документальна драма **«Про Ромео і Джульєтту ... лише звали їх Маргарита і Абульфаз»** в театрі «Сузір'я»).

Наведемо ще кілька прикладів опанування наслідків колективних травм в мистецтві.

На Венеційській бієнале сучасного мистецтва в 2019 році в павільйоні Косово було представлено проект під назвою **«Сімейний альбом»**. Це була відеоінсталяція художника **Албана Мухи**, який є родом з Приштини. У трьох документальних фільмах люди, які пережили воєнні дії в дитячому віці (1998-1999), яких фотографували в той час журналісти з Європи, розповідають, що для них означають ці фото, яке місце вони посідають у сімейному альбомі – фото про зруйноване дитинство,

втечу від війни, спогади про війну, і про роль медіа в цих спогадах. Адже ці люди реагують не стільки на власну історію, скільки на її документальне відображення в фотографіях, на самих себе під час війни очима інших. Цей проєкт, на наш погляд, є яскравим прикладом переосмислення колективної травми війни за допомогою мистецтва.

Інша робота – художниці **Лі Бул** з Південної Кореї, яка зростала під час військової диктатури і відчувала усі наслідки дій репресивного режиму в країні, яка переживала швидкі економічні та культурні перетворення. Її інсталяцію присвячено трагедії, що сталася у 2014 році – загибелі більше, ніж 300 людей (більшість яких – діти) під час аварії парому «Севоль» після того, як його кинув капітан. Це – величезний "язик", зроблений з металевої арматури і тканини різних текстур, матеріалу гідрокостюмів, які накинуті на метал, що виглядає із землі, подібно корпусу корабля, який тоне... «Море» тканини ворухиться подібно хвилям через дію прихованого вентилятора.

Один із артоб'єктів Венеційської Бієнале викликав багато обурення в багатьох людей. Це – піднятий з дна моря лівійський корабель, рештки якого презентував швейцарсько-ісландський художник **Кристофер Бюхель**. Цей корабель затонув біля італійського острова Лампедуза і мав на борту біля 700 мігрантів, і став для них труною. І за відсутністю конкретних винних ця трагедія – наслідок європейської політики міграції, і корабель став меморіалом сучасної міграційної політики. Як можна цей корабель, піднятий з дна моря, вважати артоб'єктом? Мабуть, він і не є таким, але нагадує всім тим, хто п'є поряд з ним каву, про те, що в світі існують війни, страждання і смерть. Про те, що гинуть люди. І є ті, хто намагаючись вижити, покидає свої домівки в пошуках навіть не кращого – просто життя... Ми вважаємо, що це не лише про міграційну політику, а, точніше, про війну взагалі. Бо якщо людині добре там, де вона живе, вона буде їздити лише в гості в інші країни, а не ховатися в трюмі задля нелегальної міграції, не буде тікати зі своєї домівки, не стане безпритульним біженцем у чужій країні з чужими правилами, мовою, безробіттям. І саме презентація таких артоб'єктів працює на змінення цієї реальності.

Є певна небезпека ретравматизації, повернення до травматичного досвіду для конкретних людей. Але артоб'єкти можуть допомогти усвідомленню почуттів, поведінки та досвіду, які пов'язані з травматичною подією та минулим. Мистецтво є більш безпечним для дотику до травмивних переживань ніж постійні «флешбеки» (спонтанні спа-

лахи образних спогадів про травмівні події, що є ознакою посттравматичного стресового розладу). Залучення глядачів до творчого процесу – можливість домалювати чи зафарбувати – сприяє пом'якшенню гостроти переживань і переробці травмівного досвіду, надання травмівним подіям нових сенсів.

І водночас, травма може надати великого поштовху до розвитку суспільства. *Артур Ніл* на прикладі найзначніших американських національних травм доводить, що реакція на травму зазвичай призводить до прогресу, появи нових можливостей для змін і інновацій. Це стає можливим завдяки опануванню колективних травм суспільства через легітимізацію травмівних переживань в об'єктах сучасного мистецтва. Адже сучасні митці своїми творами актуалізують багато питань про мир, про відмову від війни, екзистенційні питання, спонукають до роздумів, розвивати критичне мислення. Вони не дають готових відповідей, а ставлять питання.

Наприкінці тез хочу згадати роботу *Лії Достлевої* з Донецька, яку вона представила на II Бієнале молодого мистецтва 2019 у Харкові, «Я люблю, коли співають канарки». Робота посилається на сталий вислів – «канарка в шахті» – який означає небезпеку, адже канарки чутливі до запаху метану. Сама робота може викликати жах і відразу. Але вона доводить, що українські молоді митці – це ті самі канарки для суспільства, які живуть у стані війни. За інших часів ті канарки співали б про інше, але світ постправди, «втома від війни», байдужість, колективна травма війни вимагає від канарок «співати» про війну, визначає змісти сучасного мистецтва, актуальні для суспільства, але цим суспільством знецінені, відторгнуті. Через невротичні механізми захисту від травми «суспільство» хоче забути про війну. Зробити вигляд, що її немає, і можна «проста перестать стрелять». Але не можна. Бо це – смерть країни, смерть держави, смерть нації. Тому молоді художники і борються на своєму полі бою, тою зброєю, якою вміють! І рятують суспільство від наслідків колективної травми.

### **Література:**

Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с.

## СУЧАСНЕ МИСТЕЦТВО ЯК РЕСУРС АРТТЕРАПІЇ

*Волкова Людмила,*

*старший викладач кафедри образотворчого мистецтва  
Інституту Мистецтв Київського Університету ім. Б.Д. Грінченка,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Сьогодні сучасне мистецтво стає об'єктом дослідження багатьох напрямків наукової діяльності. Незважаючи на пряме зацікавлення мистецтвознавців, культурознавців, психологів, дизайнерів, графіків, художників, а також маркетологів і рекламників, воно залишається сферою зацікавленості арттерапевтів. Потенційні можливості сучасного мистецтва для арттерапії важко переоцінити. Однак, зосереджуючи свою увагу на концептуальних ідеях, засобах створення та їхнього вираження, дослідники рідко акцентують увагу на варіативності безпосереднього *сприйняття* глядачем об'єктів сучасного мистецтва.

Тим актуальнішою є проблема через призму невербалізованої терміналогії, невизначеності понять, а також феноменів, які стоять за ними. Неоднозначності виникають, як із огляду на «складнощі перекладу», де відбувається плутанина термінів «modern art» та «contemporary art», що належать до різних часових проміжків, а також до якісно різних феноменів, позаяк і перекладаються однаково – «сучасне мистецтво»; так і через заангажований підхід до формулювання критеріїв, обмежених загальними визначеннями технічного виконання (композиція, техніка) і класифікації засобів вираження (перфоманс, інсталяція, хеппенінг і т.д.), які не охоплюють внутрішньої, культурної, духовної складової.

Для українського артпростору це означає, перш за все, неінтегрованість у європейський і загальносвітовий контексти. Застарілий підхід до розгляду сутності явища сучасного (нового) мистецтва, а відповідно мистецтва з новими якостями, не може дати відповідей на запитання, які не озвучені. Таким чином, відсутність ясності і розуміння, призводить до того, що сучасне мистецтво з легкої руки українського митця, замість того, щоб бути авангардом культурних змін, як це відбувається в розвинених країнах, перетворюється на екзотику, або мистецтво другого вжитку (секонд-хенду і плагіату), чим зумовлює не лише інтерес, але й нагальну необхідність розгляду і вирішення даної проблеми.

Проблема невключеності сучасного мистецтва в дискурс самого суспільства постає комплексно, як відсутність якісного продукту зі сторони митця, що в свою чергу зумовлено відсутністю загальних і сутнісних підходів до розуміння сучасного мистецтва і ролі митця; особливостей ринку, де митець змушений епатувати і відповідати не



часу, а містечковим смакам споживача, який здатен платити; а також суспільній заангажованості в цілому.

Але можна перетворити на ресурс те, що є; а саме змінність і концептуальність сучасного мистецтва, його комунікативність, спрямовану, на відміну від комерційних засобів візуальної комунікації, не на маніпуляцію, а на здатність соціалізації, і формування нового культурного фону і контексту, також на глибину, ясність, абстрактність (йдеться про те, що можна відслідкувати мотив художника).

Розглядаючи характеристики сучасного мистецтва не просто, як феномен, а як наслідок, симптом того, що відбувається у загальнокультурному житті, а також у драмі стосунків митця і глядача можна сказати, що процесуальність і змінність, які проявляються, як у витворах сучасного мистецтва, так і в загальних тенденціях змінності експозиційних фондів, виявляє себе як не те, що заважає скласти загальну визначеність понять, а власне цими поняттями і виражається.

Уміння дивуватися, здатність вражатися, важлива здатність бути живим, бути свідомим, а отже, сучасним і своєчасним. Подивитися на світ іншими очима – означає стати тим, хто бачить. Для цього знадобиться все життя.

Лев Виготський вважав мистецтво способом вибухового, одномоментного врівноваження організму з середовищем в критичних точках поведінки. Розглядаючи сучасне мистецтво феноменологічно, ми зустрічаємося з феноменом невловимості, незавершеності, мінливості, процесуальності, творчості.

Нам випало жити у цей фантастичний час мінливості у тому сенсі, що ми не маємо очікувати кінця епохи, щоб скласти про неї враження. І не лише скласти, але й вплинути, надати імпульс чи відкоригувати інертність. Саме в полі арттерапії, її засобами, це стає можливим.

## **«НЕВИМУШЕНА САМОРОБКА» ЯК АВТОРСЬКА АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА ГРУПОВОЇ РОБОТИ**

*Гніда Тетяна,*

*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)*

Арттерапевтичні методи широко застосовуються у роботі з групою. У психокорекційних групах вивчаються особистісні якості для

подальшого виправлення або набуття адаптивних форм поведінки, формування умінь та компетентностей учасників групи. У психотерапевтичних групах вивчення особистісних якостей та станів стає основою для глибинного особистісного розвитку, самоактуалізації, відпрацювання стресових або травматичних станів. Важливим етапом групової роботи стає пошук ресурсів особистості.

Авторська арттерапевтична методика «Невимушена саморобка» може бути застосована для індивідуальної роботи з кожним членом групи у відкритій (інші учасники слухають відповіді) та закритій формах (учасник не ділиться відповідями із групою). Така варіативність дозволяє працювати з групами, які мають різний рівень відкритості й довіри у відносинах.

Застосування арттерапевтичної методики висуває професійні вимоги до фахівця:

- знання психічних механізмів та процесів, що відбуваються з дітьми і дорослими на різних вікових етапах та у різних психоемоційних станах;
- висока професійна кваліфікація психолога/психотерапевта, який працює зі слабо структурованим стимульним матеріалом;
- стриманість у власних твердженнях та трактуваннях творчого продукту учасника групи, делікатність при аналізі результатів, координація інших учасників групи щодо коректності їх висловлювань та ін.

Поповнення бази психологічного інструментарію розвиває професіоналізм працівника психологічної служби та задовольняється потреба у фаховому зростанні. Авторська методика «Невимушена саморобка» дозволяє робити опосередковані висновки про актуальний психоемоційний стан як дорослого так і дитини, їх інтереси та здібності, розвиток тих чи інших психологічних якостей, думки, мрії, рівня стресової напруги, способу психоемоційного розвантаження, шляхів відновлення емоційної рівноваги тощо. В залежності від мети дослідження можуть бути використані різні інструкції для учасників.

Важливо зазначити, що при роботі з даною методикою використовувати її можна як самостійний дослідницький метод, а також у поєднанні з іншими: бесіда, інтерв'ю, спостереження за поведінковими та емоційними реакціями, коментарями учасників тощо.

Перед початком проведення арттерапевтичної методики обов'язковим є етап встановлення контакту, позитивної емоційної атмосфери

ри, довіри та прийняття. Важливим є також дотримання Етичного кодексу Товариства психологів України.

Процедура проведення «Невимушеної саморобки»:

1. Після проведення бесіди або інтерв'ю пропонуємо для роботи кожному учаснику аркуш паперу (A4);

2. Оголошуємо інструкцію: «Потримайте аркуш у ваших руках. Намагайтеся його відчутти. Спробуйте не думати, а зосередити увагу на руках та аркуші. Взаємодійте з аркушем паперу декілька секунд/хвилин. Зробіть з цим аркушем все, що ви забажаєте».

3. Спостереження за реакціями учасників під час виконання завдання. Важлива роль психолога/психотерапевта у підбадьорюванні та емоційній підтримці учасників.

4. Обговорення вражень від виконаної діяльності та аналіз продукту спонтанної творчості. Уточнюючі запитання до учасників групи.

5. Відповіді на запитання.

Під час інтерпретації продукту спонтанної творчої діяльності важливо слухати самих учасників, адже цей виріб форми та змісту саморобки є прояв їхньої особистості назовні. Ті асоціації, що виникають у автора саморобки, пов'язані із сутністю виробку, зв'язком із теперішнім станом чи подіями з минулого, думками чи мріями, важливіші за гіпотези психолога. Завдання фахівця на даному етапі це створення умов для вільного вираження думок, почуттів та інсайтів учасників групи.

Основними елементами продукту спонтанної творчої діяльності, що піддаються аналізу, є її розмір, форма, кількість і характер деталей, розповідь про виріб, емоційне забарвлення під час розповіді, розташування продукту відносно автора у просторі (тримає в руках, відсуває) тощо. У випадку, коли учасник не готовий розповісти про свою саморобку, можна застосовувати класичну процедуру аналізу продуктів діяльності, яка дозволяє робити опосередковані висновки про актуальний психоемоційний стан учасника, його інтереси та здібності, розвиток тих чи інших психологічних якостей, думки, мрії тощо.

Методичний інструментарій, представлений у цій розробці, був апробований у процесі дослідження основних чинників психологічної стійкості до стресу у педагогічних працівників Харківської області, яке здійснювалося протягом 2015-2019 рр. Загальна вибірка педагогічних працівників дошкільних, загальноосвітніх та позашкільних закладів освіти різних категорій складала близько 800 осіб.

За результатами експериментального дослідження педагогічних працівників варіанти паперових виробів можна класифікувати на наступну артпродукцію:

- об'ємна скульптура (труба, зім'ятий папір);
- плоска скульптура (розірваний папір);
- орігами (літак, човник, жабка);
- витинанки (бінго, сніжинка);
- паперопластика (вироби з паперових часток);
- надання іншого змісту аркушу паперу (покривало, снігове покриття), коли аркуш залишився без змін.

Психолог / психотерапевт ставить запитання учасникам групи для уточнення та розкриття особистості, вільного потоку думок та їхнього усвідомлення самими учасниками. Важливим є утримання фахівця від власних тверджень, поспішних висновків.

Прикладами змістовного аналізу найпоширеніших варіантів методики можна запропонувати наступні:

- літак, човен – бажання відволіктися від актуальної ситуації, змінити локацію, відпочити;
- конверти, коробки, кармани – готовність споживати, накопичувати;
- квіти – потреба у відчутті прекрасного, увазі;
- зім'ятий або розірваний папір – сильна напруга, що потребує звільнення та ін.

Таким чином, авторська розробка «Невимушена саморобка» є дієвою арттерапевтичною методикою у груповій роботі з клієнтами.

### **Література:**

1. *Гніда Т.Б.* Психодіагностична проєктивна методика «Невимушена саморобка» / Теоретичні та методологічні проблеми сучасної педагогіки та психології : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 08–09 листопада 2019 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. / Т.Б. Гніда – Миколаїв : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2019. – С. 100-105.
2. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н.В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В.Г.Панка. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. – 106 с.
3. *Хлівна О.М.* Психологічні тенденції використання проєктивних методів у сучасній практичній психології / Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2012. Т. 17. Вип. 8 (20). / О.М. Хлівна. – С. 439–445.

## АРТТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

*Гундертайло Юлія,*

*молодший науковий співробітник Інституту  
соціальної та політичної психології НАПН України,  
співзасновник ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Військовий конфлікт на теренах України приніс у суспільство цілий ряд значних змін, зокрема виникнення цілої групи осіб, які були вимушені залишити місце свого постійного проживання. Станом на 27 січня 2020 року, за даними Міністерства соціальної політики України зареєстровано 1 437 406 переселенців з тимчасово окупованих територій Донецької та Луганської областей та АР Крим.

Експерти зазначають, що ВПО потребують розширеного, комплексного, травма- і гендерно-чутливого реагування суспільства на їхні потреби [1]. Важливо, щоб система підтримки була клієнтоорієнтованою, міждисциплінарною та координованою, тобто опиралася на контексти часу і місця, країни, конкретної громади та організації й враховувала міжособистісні стосунки та особливості особистості, що отримує соціально-психологічну підтримку.

Проблематика організації соціально-психологічного супроводу ВПО лежить у площині використання напрацювань щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (МНПСС), враховуючи соціально-культурну специфіку нашої країни та регіональні відмінності. Уже зрозуміло, що рішення мають мати довготривалий характер, тому планування організації соціально-психологічного супроводу ВПО є виправданою як з соціально-економічної, так і соціально-психологічної точки зору. Соціально-психологічний супровід є різновидом психосоціальної підтримки і є спеціально організованою й змодельованою діяльністю, що відзначається тривалістю та систематичністю [3]. ***Ми розглядаємо соціально-психологічний супровід ВПО як комплекс специфічних довготривалих й системних заходів психологічної підтримки та соціального сприяння інтеграції осіб в місцеві спільноти в умовах переходу від війни до миру.***

Внутрішньо переміщені особи в Україні, як зазначають дослідники [2], мають свої особливості. Серед них постійний стрес (внаслідок отриманої інформації щодо близьких та рідних, що залишилися в сирій зоні чи в зоні бойових дій); підвищена тривожність та страх, не-

впевненість у майбутньому; гіперболізоване відчуття справедливості (будь-яка затримка соціальних виплат інтерпретується не лише як порушення прав, але і як особиста образа); конфронтація між місцевими мешканцями та тимчасово переміщеними особами внаслідок відчуття чужорідності та навіть ворожості; фіксація на втратах; обмеження комунікацій скаргами щодо неналежного сервісу та інше. Відповідно, важливо при організації соціально-психологічного супроводу їх враховувати. У даному контексті одним з рішень може бути застосування методів арттерапії у програмах психосоціальної підтримки для ВПО.

Хоча арттерапія широко використовувалась у всьому світі в різноманітних галузях, її доказовість залишалася під питанням. Всесвітня організація охорони здоров'я цього року замовила аналітичне дослідження, що було оприлюднене у жовтні 2019 за назвою «Які докази ролі мистецтва в покращенні здоров'я та благополуччя? Аналітичний огляд» [4]. Аналіз складався більше, ніж із 3000 досліджень, серед них неконтрольовані пілотні дослідження, тематичні дослідження, дрібномасштабні перехресні обстеження, репрезентативні національні поздовжні когортні дослідження, етнографія всієї спільноти і рандомізовані контрольовані дослідження з різних дисциплін. Автори рекомендують залучати мистецтво на індивідуальному, місцевому та національному рівнях та сприяти підтримці міжсекторального співробітництва у цьому процесі. Обґрунтовано, за висновками авторів, також використання арттерапії у практиці подолання наслідків травмивних подій, в тому числі у сфері психосоціальної підтримки мігрантів і ВПО.

Використовування арттерапії у процесі психосоціальної підтримки ВПО в різних формах зменшує тривожність, депресію та симптоми ПТСР; сприяє збереженню особистісної ідентичності та інтеграції досвіду; зменшує почуття безсилля та гніву, покращує соціальну інтеграцію, підтримує психічне здоров'я; поліпшує розуміння та осмислення травмивної події. Заняття мистецтвом покращують якість життя осіб, які пережили травмивні події, і у довготривалій перспективі.

Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб в Україні важливо збагатити арттерапевтичними методиками та технологіями, ґрунтуючись на уже існуючому позитивному досвіді їхнього застосування протягом останніх шести років. Міжсекторальне співробітництво у соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб сприятиме комплексному підходу, та відповідно, підвищенню ефективності роботи.

## Література:

1. Гундертайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам / Ю. Д. Гундертайло // Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. – С. 61–69.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник т. 3 . – Київ, 2018. – 236 с. Загальна редакція: Л. Гридковець. <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430841?download=true>
3. Титаренко Т. Травмочутливий психологічний супровід як медіатор конструктивних особистісних трансформацій. / Тетяна Титаренко // Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах. – 2019. – С. 274–278.
4. Fancourt D. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. [Електронний ресурс] / D. Fancourt, S. Finn. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>.

## ПЕРИНАТАЛЬНА АРТТЕРАПІЯ: АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ СУПРОВІД ВАГІТНИХ ТА ВАГІТНОСТІ

*Деркач Оксана,*

*кандидат педагогічних наук, доцент, практичний психолог,  
арттерапевт, керівник відокремленого підрозділу*

*ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Вінницькій області (Вінниця)*

До переліку проблем, з якими сьогодні доводиться працювати психологу, ми мусимо віднести низку питань, пов'язаних із вагітністю, народженням та вихованням дітей. Серед них: проблеми, пов'язані із труднощами зачаття (так звана «пауза в зачатті») та виношування дитини; пологові травми та постродова депресія матері; питання, пов'язані із вигодовуванням новонародженого малюка, його режимом, ритмом життя усієї родини та психічним станом батьків; труднощі, з якими зустрічаються батьки впродовж наступних років розвитку, виховання та навчання дітей. Спектр означених проблем широкий, як і психологічний інструментарій, покликаний допомогти нам у їх вирішенні.

Проте у них всіх є спільний фундамент, вчасна та належна робота, з яким може закласти підвалини як у їх ефективне вирішення, так і певну пропедевтику їх виникнення у майбутньому. Мова йде про психологічну підготовку майбутніх батьків не лише до вагітності, а до усвідомленого батьківства взагалі, що є доречною не лише на етапі

підготовки до зачаття, а і впродовж усієї вагітності та перших місяців життя малюка і має включати обох батьків.

Уважне вивчення традицій нашого народу засвідчує, що з давніх-давен українцям було притаманне дуже відповідальне та бережне ставлення до вагітних. Сама вагітність сприймалася ними як сакральний акт прояву божественної природи Творця, що виявлялося у цілій низці спеціальних обрядових дійств передпологового, власне положового та післяпологового характеру [2, с. 7]. Метою цих обрядів було забезпечити належну психологічну та моральну підготовку молодят, які починалися вже з під час самого весілля: посипання молодих зерном, розкидання по підлозі соломи та сіна, садження молодих на ввернутого кожуха, виготовлення оберегових весільних ляльок з немовлятами, «комора» тощо. До появи дитинки готувалися заздалегідь: майстрували колиску, готували звивальнички, ковдрочку, робили ляльки-мотанки, що мали уберегти новонароджене маля від лихого погляду. Традиції вимагали шанобливого, дбайливого та бережного ставлення до вагітної від оточуючих її людей та відповідального ставлення до власного здоров'я самої вагітної. Окрім того, існувала ціла низка обрядів магічного та знахарського характеру для пологів та для протидії безпліддю. Це все мало забезпечити створення сприятливих умов як для зачаття, так і для успішного перебігу вагітності, народження здорових малюків та їх майбутнього виховання.

На жаль, ці традиції, які здійснювали певних виховних вплив на світогляд молоді, нині забуто та втрачено. Ставлення до статевого акту лише як до джерела фізичного задоволення знецінило його як прояв тілесного єднання двох Душ, що поєднані у **любі** (саме так раніше **шлюб**). Пропаганда сучасними засобами ЗМІ шлюбу лише як способу задоволення матеріальних потреб чи потреб у сексуальному задоволенні призводить до знецінення його емоційно-духовної складової. Як результат – неодноразові переривання вагітності (як зазначають дослідники, на теренах колишнього СРСР близько 80% вагітностей завершуються її штучним перериванням [1, с. 13]) чи дочасне народження дитини. Термін «дочасне» тут ми використовуємо в контексті того соціального явища, коли батьками стають психологічно незрілі молоді люди, які, в результаті, виховують так само психологічно незрілих дітей. Додамо традиційну економічну нестабільність молоді родини, постійні стреси, пов'язані із вагітністю обмеження, токсикоз, небезпека переривання вагітності, постійні відвідини медичних установ – і ось бажана вагіт-



ність вже втрачає свій романтичний ореол, а так довго очікуване щасливе материнство нерідко перетворює життя молодої родини на пекло.

Усі провідні фахівці наголошують: до вагітності необхідно готуватися. Готуватися – це не лише звільнити від негативних звичок вживання алкогольних чи тютюнових виробів, оптимізувати режимні моменти власної життєдіяльності та налагодити здорове харчування. У багатьох світових культурах древності вік людини обчислювали з моменту зачаття, а не її фізичного народження. Наші предки вірили, що Душа обирає батьків і їх психічний стан, їх бажання та готовність зустріти нову Душу, визначальним чином впливає на формування не лише тіла, а й душевних якостей малюка.

Тому готуватися до вагітності – це звільнитися від страхів та тривоги за майбутню вагітність та долю малюка, оскільки страх, невизначеність та тривога негативно впливають як на фізичний стан материнського організму, так і на стан дитини, викликаючи м'язове напруження та збої у роботі серцево-судинної та ендокринної систем.

Готуватися до вагітності – це оволодіти механізмами емоційно-вольової саморегуляції, навчитися уникати стресових ситуацій та слідкувати за власним енерго-ресурсним балансом.

Готуватися до вагітності – це налагодити, наскільки це можливо, гармонійні стосунки з власними батьками, особливо – матір'ю.

Готуватися до вагітності – це навчитися насолоджуватися моментом, щоб не уникати дзеркал у неспроможності зустрітися із відображенням власного тіла, що втратило такі любі раніше форми.

Готуватися до вагітності – це моделювати нову якість життя утрюх.

Готуватися до вагітності – ... Цей перелік можна продовжувати. Та краще спинімося на інструментах.

Сучасна психологія має великий арсенал інструментів, покликаних допомогти людині у вирішенні її злободенних проблем. У нашому розумінні арттерапія – це дивовижна технологія налагодження втраченої душевної гармонії людини; унікальний, тонкий інструмент для супроводу вагітності. Адже саме в процесі художньо-творчої експресії вагітна жінка м'яко відкриває сама Себе Собі. Завдяки арттерапії невидиме проявляється на аркуші, набуває видимих форм: можна побачити власні страхи, образи, розчарування. Можна виліпити із пластиліну свій біль, можна вималювати відразу.

Проте арттерапевтичний супровід вагітності – це не лише робота із деструктивними, руйнуючими нас емоціями. Передусім – це робота із

глибоким вивчення власної готовності до прийняття малюка в своє життя. Дослідження власних переконань, суджень, ставлень та очікувань. Очікувань від нього, від чоловіка, від власних батьків. Арттерапевтична робота з образами «Я – Мама» та «Я – Тато» проявляє багато прихованого, раніше не усвідомленого, того, що в майбутньому може привнести багато гіркоти у очікуване щасливе материнство/батьківство.

Арттерапевтичний супровід вагітності – це підготовка до пололів та робота із попередженням постродової депресії, це налагодження внутрішнього діалогу з малюком ще тоді, коли він ще лише формує своє тіло у маминому животику.

Арттерапевтичний супровід – це навчання збереженню власного ресурсного стану, формування умінь керування власним емоційним станом (і засоби музичної терапії, казкотерапії та медитативного малювання тут як ніколи стануть у нагоді).

Арттерапевтичний супровід вагітності – це пошук психологічних причин так званої «паузи зачаття», робота із психосоматичними проявами загрози втрати вагітності.

Арттерапевтичний супровід вагітності – це формування нової якості життя. Життя, де Я Сама Творю Свою Реальність. Як би це, можливо, неймовірно не звучало. Вже неодноразово мені доводилося чути від своїх клієнток, як їх вдавалося домовитися зі своїми донечками та синочками про легке та швидке їх народження. Розібравшись із причинами своїх переживань, тривоги та напруги, мамочки звільнялися від токсикозу та інших неприємних проявів психосоматичного характеру. Налагодивши спілкування із малюком – звільнялися від страхів за його здоров'я у час активного розповсюдження вірусних інфекцій та нагнітання негативної атмосфери у ЗМІ. Зберігаючи радісну, активну та життєствердну позицію, зберігали гармонійні стосунки зі своїми коханими, для вагітність та народження малюка є, зазвичай, не менш стресовою та травмуючою подією, як і для самої жінки.

У межах даної публікації ми спробували дати загальне уявлення про завдання арттерапевтичного супроводу вагітних та вагітності. На сьогодні все частіше можна зустріти арттерапевтичні програми для вагітних та сімейних пар, що готуються до батьківства. Проте, на жаль, мусимо констатувати, що це залишається ще поодиноким практикою і, зазвичай, притаманне лише великим містам. Втрачену культуру психолого-педагогічної підготовки молоді до вагітності та усвідомленого, щасливого батьківства варто повертати. І арттерапія тут володіє надзвичайно потужним та різноманітним арсеналом ефективних методик.

## Література:

1. Березовская Е. Подготовка к беременности. / Е. Березовская. – К.: Академия здоровой семьи, 2012. – 199 с.
2. Пренатальна і перинатальна педагогіка /авт.-упоряд.: Т.Д. Азаренко, А.А. Грищенко, Т.Л. Гурковська, О.П. Долинка та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2013. – 80 с.

## МИСТЕЦТВО ЧИ АРТТЕРАПІЯ: ФРОНТАЛІ ДОБИ СЮРРЕАЛІЗМУ (АНАЛІЗ «ОСТАННЬОЇ ГРАНІ» МИСТЕЦТВА С.ДАЛІ)

*Доцюк Анжела,*

*викладач ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж»,  
практичний психолог, художник-дизайнер, керівник чернівецького  
осередку ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Чернівці)*

Глибинний аналіз мистецтва не можливий без вивчення проблеми «митець та його доба». Епоха створює митця, визначає його етичні та естетичні ідеали, примушує митця мати певне громадянське обличчя, виділяє політичну та філософську насиченість його образів. Відокремити митця від його напрямку, означає вкрай примітивізувати, спростити розуміння творчого процесу. Відомий німецький психоаналітик Еріх Нойман зробив спробу застосувати психоаналіз до виявлення динаміки історичного розвитку мистецтва. За Нойманом: мистецтво+ митець+час (доба) – це єдність психічного поля групи, у якому усвідомлено чи не усвідомлено перебуває кожний індивідуум. Ця єдність складається з колективної свідомості та колективного позасвідомого. Тому припустимо вважати митцем свого напрямку у часі особу, або групу людей, яких поєднує між собою арттерапевтичний метод, де одночасно із терапією можна розвивати творчий потенціал не лише як спосіб відреагування і задоволення, а і форму мистецтва для організації виставок, бієнале, економічно-фінансового прибутку.

Сутність мистецького твору становить особлива здатність людини – фантазія. Тобто, візуальне сприйняття, тактильність, здібності до творчості, талант, не є первинними. Важливо зазначити, що у терапії мистецтвами ефективність відбувається у процесі вираження несвідомого. Митець завдяки фантазії створює «штучний світ», «сон наяву», відмежовує захоплення від дійсності.

Сфера фантазій має два принципи душевних процесів – принцип задоволення та принцип реальності. Вони досягають згоди у мистецтві.

Митець створює новий світ образів, надаючи їм нові сенси і певних ракурсів. Проте, новий світ образів, створений мистецтвом, сприймається лише як «цінне відображення реальності». У такому трактуванні мистецтво втрачає значущість, потрібність, серйозність.

Аналіз мистецтва пов'язаний з ідеєю «невдоволення бажань» (за З. Фройдом), які притаманні кожній людині і є потужною рушійною силою взагалі, а також є одним із компонентів складної низки станів людини – ІНСТИНКТ, ПОТЯГ, ПОКЛИК, які визначають поведінку людини, пояснюють деякі її конкретні вчинки. Щодо арттерапії, у ній ми спостерігаємо поведінкові трансформації завдяки інстинкту, потягу поклику.

Ще один аспект мистецтвознавчих ідей Фройда пов'язаний із методом вільних асоціацій, який лише з кінця XIX ст. має не лише медичне застосування.

Не дотримуючись певних норм і правил у побудові художнього твору, неможливо усвідомити, чи є відхилення від них. Тут психотерапія може розглядатися у межах навчальної структури у рамках мистецтва та творчості.

Сюрреалізм як напрям взяв початок у Франції після Першої світової війни. Його ініціаторами стали молоді письменники, художники, поети, шанувальники мистецтва: Андре Бретон, Луї Арагон, Жан Кокто, Поль Елюар, Макс Ернст. Творці сюрреалізму розглядали його як спосіб пізнання надприродного, несвідомого, зворотного боку логічного.

Одним із джерел, які живили напрям сюрреалізму в перші роки його існування, став рух, відомий під назвою *дадаїзм*. Ідеолог цього руху румунів Трістан Тцара в одному з маніфестів писав: «Дада нічого не означає. Нічого втрачати час через слово, яке не має сенсу». Дадаїзм – це форма протесту художників, які втратили під час війни опору під ногами.

Дадаїзм проіснував близько десяти років. Його спадкоємцем став *сюрреалізм* (від фр. *Surrealisme* – свержреалізм).

Філософськими передумовами самої значної в модернізмі течії стали ідеї А. Шопенгауера, А. Бергсона, З. Фройда. З точки зору Шопенгауера, реальне – це не розум, а якийсь ірраціональний початок, сліпий рок. Шопенгауер називає його «волею». А пізніше і З. Фройд вважав, що грань між божевіллям і нормою розпливчата. Людина тільки в особливих станах здатна пізнати суть світу. Геніальність і божевілля і є такими особливими станами. Межу між ними складно вловити. І те, й інше – наближення до пізнання ідей, які недоступні науці.

Мистецтво – найвище досягнення людського розуму і вища форма пізнання і відображення дійсності. Суб'єктом такого пізнання є Геній. Геніальність – видатна здатність до споглядання ідей, тобто справжньої сутності світу. Твір мистецтва створюється інтуїцією і розрахований на сприйняття інтуїцією.

Можливо тому є пояснення арттерапевтичним процесам як прояву інтуїції, не свідомого, інколи ірраціонального, що не позначає напрям або стиль, але на символічному і метафоричному рівні надходить до погодження із свідомістю тільки тоді, коли артоб'єкт за рахунок артнарративу стає компенсаторним і зрозумілим митцю, з однієї позиції, глядачу/терапевту – з іншої.

Розв'язуючи симбіоз такої практики, можна називати особу, що знаходиться у арттерапевтичних процесах «митцем власної історії».

Терапія мистецтвами може претендувати на мистецтво власного напрямку, якщо група людей створюють витвори, перебуваючи у просторі однієї і тої самої ідеї, або ряду ідей, тематичного спрямування.

Арттерапія, на відміну від сюрреалізму, розкладає, впорядковує та зцілює хаос внутрішніх станів. Сюрреалізм спрямований на розгортання фантастичної картини алогізму, ірраціональної реальності, подібнити цілісне і залишити хаос у реалізмі того, що відбувається: без ілюзій, прикрас. Позиція його при цьому нагадує сублімацію на полотні, перенос як психологічний механізм захисту внутрішніх станів митця, а через полотно – на візуальне сприйняття спостерігача, спрямованого, здебільшого, на цілу низку відреагувань. Наявність активної уяви, фантазії дає можливість оцінити психічну стабільність чи розлад.

А. Бергсон створив учення про інтуїцію, також протиставляв її науковому способу пізнання: «Інтелект характеризується природним нерозумінням життя». Лише за допомогою інтуїції можна перенестися всередину предмета, щоб злитися з тим, що в ньому є». Мистецтво не стільки виражає почуття, скільки навіює його. Сила мистецтва у тому, наскільки воно здатне перенести нас у психічний стан, переданий художником.

Найбільшою популярністю у сюрреалістів користувалося вчення З. Фрейда. Це зрозуміло: по-перше, фрейдизм звернувся до несвідомого і неусвідомленого, що давало багатий матеріал художникам-сюрреалістам. По-друге, їх привабила ідея Фрейда про мистецтво як один із засобів *сублімації*. Мистецтво суто суб'єктивне, воно є формою вираження особистих фантазій. Ці фантазії і стали предметом мистецтва

для сюрреалістів. У арттерапевтичних процесах проявлення фантазій у об'єктності також мають характер мистецтва.

Сюрреалізм – надреалізм. Теоретична програма сюрреалізму формувалася за участю З. Фрейда (зазначено у листуванні з Бретоном – фактичним засновником цього напрямку мистецтва).

Сюрреалісти використовували теорію психоаналізу, тому чи можна вважати несвідомою фантазійною творчістю зазначений напрям? Чи є у ньому спонтанність, якщо первинне підґрунтя зосереджено на психоаналізі? «Сюрреалізм – це реальність, звільнена від банального сенсу», – відоме висловлювання одного з найвизначніших сюрреалістів, бельгійського художника Рене Магрітта (1898-1967).

Сальвадор Далі (1904-1989), напевне, найкраще передав формотворення, симбіоз композиційних і аналітичних об'єктів у komponуванні сенсів: живопис, що нестримно «розмовляє» відреагуванням і теорію психоаналізу.

Творчість С. Далі можна вважати ризикованим експериментом зі змістами і цінностями європейської традиції. Своім прагненням матеріалізувати ірраціональне він немов випробує їх на міцність, зіштовхуючи і з'єднуючи непеєднане. С. Далі зізнався: «Як ви хочете зрозуміти мої картини, коли я сам, який їх створюю, їх теж не розумію? Їх сенс настільки глибокий, що вислизає від логічного аналізу».

Виходячи з вищезазначеного, сюрреалізм – безмежний потік фантазій, вплетених у думки, травматичний індивідуальний, або суспільно-масовий досвід, не пройшовших терапію ситуацій, відображення сценаріїв, за рахунок сублимації проявляються у арттерапевтичному підході (живопис, образотерапія, малювання, танець, ліпка тощо).

Дослідження філософії та методології сюрреалізму відображене в роботах таких відомих зарубіжних дослідників, як Г. Пікон, Ж. Шенъ-Жандрон, Р. Леслі, Е.Швінглхурст, Я. Гібсон, а також Г. Лейтес, І. Куликова, В. Міріамова, Є.Фейнберг та інші. Частина робіт добре ілюстрована і носить біографічний характер (Г. Пікон), в інших роботах зроблено акцент на філософську концепцію сюрреалізму (Ж. Шенъ-Жандрон).

Сюрреалізм має не лише значення напрямку мистецтва, а й розглядається як явище культурного життя суспільства. Здавна суспільство цікавив Світ, що знаходиться за межею реальності. Суспільство шукало його, намагалось відтворити в образах і зрозуміти. Отже, витоки формування сюрреалізму як напрямку художньої культури можна

виявити за століття до того часу, коли відбулося його становлення як мистецького стилю і розробки його теоретичної програми.

Загальні особливості мистецтва сюрреалізму: фантастика абсурду, алогізм, парадоксальні поєднання форм, зорова нестійкість, мінливість образів. Головною метою сюрреалістів було через несвідоме піднятися над обмеженістю, як матеріального, так й ідеального світів, продовжити бунт проти вихолощених духовних цінностей буржуазної цивілізації. Художники цього напрямку хотіли створити на своїх полотнах реальність, яка не відображає дійсність, а є підказаною несвідомим. Хоча на практиці це часом виливалося у створення патологічно відразливих образів, еkleктику та кітч. Окремі цікаві знахідки сюрреалістів використовувалися з комерційними цілями у галузі декоративного мистецтва, наприклад, оптичні ілюзії, що дозволяють бачити на одній картині два різних зображення, або сюжети залежно від напрямку погляду.

Мабуть, як ніхто інший, Сальвадор Далі гостро відчув і висловив у своєму мистецтві ту останню грань, за якою – загибель, «кінець світу», і лише вічні духовні цінності, на думку художника, такі, як розум, добро, краса, можуть бути духовною опорою людини.

Образи «небесної геометрії» Далі черпав у середньовічних богословських творах. У його картинах вони втілюють надію на існування абсолютних, вічних цінностей, що протистоять абсурду і хаосу

Твори художника, який ще за життя створив «міф про Далі», представлені майже в усіх американських та європейських музеях. Життя та творчість митця дивно сплелися в єдине містичне ціле, як і його твори, в яких поєдналися віртуозне володіння художньою формою зі здібностями неперевершеного копіїста; бунтарство та відкидання творів класичного мистецтва з парадоксальним поєднанням ірраціонального та натуралістичного, віра в рятівну силу досконалої форми та оспівування краси жіночого тіла.

«Живопис, – стверджує Далі, – це ручна фотографія конкретної ірраціональності і уявного світу речей». Художник повинен достовірно відобразити свої сновидіння, так, як саме це неконтрольоване нічим ззовні, спонтанне життя людського «Я» представляється художникові-сюрреалісту справжньою реальністю. Парадоксальне поєднання ірреального і натуралістичного – одна з кардинальних властивостей мистецтва Далі, яскраво представлена його всесвітньовідомою картиною «Сон, викликаний польотом бджоли навколо граната за секунду до пробудження» (1944 р.).

## **Література:**

1. *Нойман Е.* Великая мать. / Е. Нойман. – М.: КДУ, 2012. – 412 с.
2. *Холлінгсворт М.* Велика ілюстрована енциклопедія історії мистецтв. Пер. з англ. / М. Холлінгсворт. – К.: Махаон-Україна, 2007. – 512 с.
3. <https://studme.com.ua/1154071813589/kulturologiya/surrealism.htm>

## **ЗАЛУЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТАФОРИЧНИХ КАРТ «ЛІКУВАЛЬНИЙ ЖИВОПИС»**

*Драгоманова Тетяна,*

*доктор PhD медичної психології, ,*

*керівник ГО «Медико-психологічний центр – Давид» (Київ)*

Важливим завданням психокорекційної роботи з клієнтами, які пережили психотравмівний вплив, є залучення до процесів корекції та відновлення саме таких ресурсів, які допомагають їм трансформувати їхні травматичні стани. Серед них значущими є особистісні ресурси, такі, як самопізнання, самомотивація, розвиток особистісних якостей.

Терміном «особистісні ресурси» ми позначаємо наявність сил і внутрішню готовність до вирішення поставлених завдань, подолання проблем, трансформації власних психотравматичних проявів у позитивні стани і засвоєння їх як життєвого досвіду. Нами розроблено комплекс методичних рекомендацій із використанням метафоричних карт, який дозволяє визначити для конкретної людини її зазначені ресурси та здійснити поєднання з ними для психоемоційної трансформації травматичних переживань у життєвий досвід. В авторській колоді «Лікувальний живопис» автором із лікувальною метою було використано сприйняття клієнтом творів мистецтва, а саме, живопису.

Методологічними засадами вказаних наукових розробок є суб'єктно-вчинковий підхід В.А. Татенко, теорія особистісного життєконструювання Т.М. Титаренко і співавторів, принцип парадоксальності логотерапевтичного підходу та системно-феноменологічні засоби моделювання образу психотравми.

Практичне значення методики полягає у забезпеченні можливості для особи, яка переживає наслідки психотравмівних подій трансформувати і засвоїти травматичні переживання у якості життєвого досвіду. Вона допомагає усвідомити доступ до особистісних ресурсів особи та визначити послідовність їхнього засвоєння; реалізувати трансформацію негативних станів у позитивні; забезпечити психоемоційну і психофізичну адаптацію та інтеграцію особистості.



Особливістю запропонованої колоди асоціативних метафоричних карт було використання лікувальних властивостей живопису. Адже вчені та художники давно помітили, що просто у процесі споглядання певних пейзажів чи портретів, у людини поліпшується настрій, вона краще себе почуває на психічному і фізіологічному рівнях. Таке спостереження може допомогти прийняттю рішення, також, щось зрозуміти, переосмислити.

Цей методичний комплекс може бути застосований в індивідуальній та груповій роботах, а саме у формі групи взаємодопомоги. Важливими елементами успішної роботи є принципи відкритості та довіри між клієнтом і психологом, іншими членами, невербальний зворотний зв'язок між учасниками групи.

### **Література**

1. *Кучеренко Є. В.* Розвивальний коучінг в практиці психолого-педагогічної допомоги: [навчальна програма] / Упоряд. Є. В. Кучеренко. – К.: «АРП-НіП», 2013. – 11 с.
2. *Татенко В.О.* Соціальна і політична психологія: суб'єктне і вчинкове./ Татенко В.О. // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київський міжнародний університет, Ін-т соц. та політ психол. НАПН України.– К. : КиМУ, 2015. – С. 146–171.
3. *Титаренко Т.М.* Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання. / Титаренко Т.М. // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київський міжнародний університет, Ін-т соц. та політ психол. НАПН України. – Вип. 5. – К. : КиМУ, 2015. – С. 172–186.
4. *Лазоренко Б. П.* Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної прсихотравматизації / Лазоренко Б. П. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Зб. наук. праць і здобутки : [зб. наук. статей] / Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. – № 4 (29 2015). – К. 2015. – С. 110–115.

## **ПРАКТИКИ СУЧАСНОГО МИСТЕЦТВА ЯК АКТУАЛЬНІ ІНСТРУМЕНТИ АРТТЕРАПІЇ В ДОБУ МЕТАМОДЕРНУ**

*Кролікowska Олександра,*

*мисткиня, дослідник пост-постмодерну та арттерапевтичних практик,  
Krolikowski Art дуем, НГО Grand Narrative Institute (Київ)*

### **Вступ.**

#### **1. Nordic Bildung та Лін Рейчел Андерсон.**

Інтеграція попереднього психологічного досвіду та колишніх травм у метамодерну епоху пост-правди та глобалізації.

• **Терапія Творчим Самовираженням Марка Бурно як техніка роботи з розладом особистості.**

Довгостроковий клінічний спосіб терапії різними творчими практиками у поєднанні з дослідженням психологічної теорії та типології характерів. Розкриття унікальних рис характеру в процесі художньої роботи з особами, які страждають на тривожні і депресивні розлади.

• **Ломографія як терапевтичний метод в пост-постмодерну епоху.**

Створення унікального терапевтичного методу, який сприяє індивідуалізації особистості на основі авторської наукової роботи «Використання ломографії в терапевтичній роботі соціального педагога з дефензивними дорослими».

## **МЕТОДИ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ І В УМОВАХ БОЙОВОГО СТРЕСУ**

*Кучинська Анастасія*

*начальник відділу психологічного забезпечення  
Центру забезпечення діяльності Головного управління  
ДСНС України у Донецькій області (Маріуполь)*

Основною реакцією співробітників ГУ ДСНС України у Донецькій області, які залучені до виконання завдань за призначенням у безпосередній близькості від бойових подій, є бойовий стрес, особливістю якого є наявність стрес-факторів бойової обстановки.

**Бойовий стрес** – це процес мобілізації всіх наявних можливостей організму (імунної, захисної, нервової, психічної систем) для подолання життєбезпечної ситуації.

Бойовий стрес розуміється як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженою механізми реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін.

Однією із характерних ознак реакції, як вже зазначалося, є те, що події розвиваються дуже швидко. Людський мозок не встигає перепрацювати отриману інформацію. Але, крім того, що інформація велика за об'ємами, вона неприйнятна і болюча для людини за своїм змістом, тобто в наявності не тільки інформаційне, але і емоційне перевантаження. Для того, щоб відбулася переробка травми та її злиття в пам'яті, тільки інформаційної переробки недостатньо.

Будь-які тварини, які перебувають в оточенні людини, як не дивно, мають і терапевтичний вплив на людину. Тому що сама людина є частинкою живої природи. Але люди через розвиток технологій, через урбанізацію є замкненими в такі бетонні чи цегляні будинки, які розривають цей природний зв'язок, що тривав мільйонами років. І тварини, які перебувають в оточенні людини, є своєрідними місточками, які поєднують людину з її витоками. **терапевтичний ефект при контакті з тваринами досягається саме** за рахунок позитивних емоцій, тому що собака є надзвичайно близьким супутником людини. Настільки, що про спорідненість людини із собакою ми можемо вести мову навіть на якомусь генетичному рівні. Це доводять дослідження останніх п'ятнадцяти років. Собака стала володіти емпатією стосовно людини, – вона розуміє навіть людську мову, що вже теж доведено. Є багато моментів, які прив'язують людину до собаки більше, ніж до інших тварин. Але, окрім цього, також важлива доступність цього методу. Психологічні консультації та групові заняття за допомогою тварини – у нашому випадку сертифікованої терапевтичної собаки – це цільове втручання, при якому навчена собака задіюється до терапевтичного процесу, сприяючи поліпшенню фізичної, соціальної та емоційної діяльності людини.

Психофізіологічна функція каністерапії нашого досвіду полягає в тому, що спілкування з собакою здатне ефективно та швидко позбавити співробітників від стресу, покращувати роботу нервової системи і психіки в цілому після пережитих подій. Психотерапевтична функція-спілкування з твариною багато в чому сприяє гармонізації міжособових стосунків у колективі, сім'ї та емоційного стану під час індивідуальної консультації.

Впровадження каністерапії в ДСНС: на даний час активно проводяться групові заняття з каністерапії для командоутворення та поліпшення групової взаємодії у межах окремих колективів підрозділів та заняття на зняття психоемоційної напруги й релаксації після виконання завдань за призначенням зв'язаних із підвищеним ризиком.

Протягом 5 місяців 2019 року психологами Головного управління було проведено заходи з каністерапії, а саме: тренінгів 34 (285 осіб). Індивідуальних консультацій 169. Проведено сімейних консультацій 13. Категорія клієнтів – робота з горем, конфліктні ситуації у колективі. Психологічна допомога після стресових ситуацій або вели-

кого фізичного та психічного навантаження. Релаксація після виконання завдань за призначенням.

Терапевтична собака безпомилково визначає настрій кожної людини і надає відчуття прийняття і комфорту більше, ніж інші люди.

## **ТЕАТР СПОНТАННОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИ У ЗАДЗЕРКАЛЛЯ ОСОБИСТОСТІ**

*Лазоренко Борис*

*кандидат філософських наук, доцент, провідний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Метафора дзеркала як «трансформатора» особи і особистості широко відома і активно використовується в культурі [1]. Вона також набула популярності у психологічній практиці [2]. Проте, у нашому досвіді сама особистість виконує комплекс своєрідних «дзеркальних» функцій. Зокрема, як рефлектора, який віддзеркалює особу із своєрідним поворотом, завдяки чому ліве ми бачимо, як праве, і навпаки. Також за допомогою системи захистів і копінгів вона «фільтрує» і певним чином деформує те, що потрапляє у зону уваги особи. За допомогою механізмів розщеплення, обособлення, проєкції і відчуження, а потім витіснення особистість захищає особу від важливого, але небезпечно для неї травмивного досвіду. Насамкінець, за допомогою механізму спротиву особистість захищає особу від доступу до цього досвіду. Проте, за певних умов цей травмивний досвід проривається через бар'єри спротиву особистості. У зв'язку з цим вона активно шукає допомоги, щоб позбутися негативних станів і переживань.

*Метою* нашого тезового повідомлення є розкриття особливостей Театру спонтанності у його функції соціально-психологічного супроводу особи у задзеркалля особистості через її захисні механізми і спротив до зустрічі, і прийняття особою свого травмивного досвіду, поєднання особи із власними глибинними позасвідомими та позаособистісними ресурсними станами.

Театр спонтанності, як комплексна арттерапевтична технологія, базується на ідеях Я.Морено та Б.Хеллінгера. Вона характеризується певними концептами розуміння змісту, взаємозв'язку і взаємодії особистості і особи, яка є носієм своєї особистості. Особистість розуміється соціальним новоутворенням, яке видозмінюється у відповідності до со-

ціуму в якому живе особа. Особа є психобіологічним організмом, носієм особистості. Основним змістом особистості є комплекс усвідомлених психосоматичних та психосоціальних механізмів і технологій, а також механізмів і технологій свідомості і самосвідомості. Вказані елементи особистості забезпечують відносну сталість, фізичного, психологічного і соціального здоров'я, благополуччя особи, і, власне, самої особистості. Як правило, особистість відіграє головну і провідну роль у тандемі із своєю особою. Використовуючи свідомість і самосвідомість, вона опосередковує взаємозв'язок і взаємодію особи із самою собою як психобіологічним організмом, її несвідомою поза особистою сферою, з сімейно-родовою системою особи та з соціумом, в якому ця особа живе.

Залежно від успадкованих та набутих особою фізичних та психічних травм, певних руйнівних та кризових явищ у соціумі особистість також може набувати деформацій власної структури та функцій. У залежності від глибини та характеру травмивних деформацій структури та структурних елементів особистості виникають розлади особистості (які з нашого досвіду є сферою психіатрії та медичної психології), а також формуються певні типи проблемних особистостей (які є сферою психології, різних напрямів психологічної психотерапії, а також соціальної психології). Ступінь зазначених розладів та порушень особистості зумовлюють межі її ефективності у забезпеченні своїх провідних функцій щодо свого носія, його взаємодії з близьким і зовнішнім соціальним оточенням та спроможність утримувати власну цілісність та гармонічність.

У зв'язку із характером отриманих ушкоджень особистість допомагає особі сформувати різноманітні компенсаторні психосоматичні симптомокомплекси, на кшталт хворобливих станів, завченої безпорадності, забудькуватості і т. д. Важливими допоміжними засобами адаптації особи до складних життєвих обставин слугують також особистісні «хитрощі розуму», виверти, маніпулятивність, «граблі», «трикутники» та інші. В цьому сенсі особистість виступає у зазначеному вище дзеркальному функціонуванні, а задзеркаллям виступають поза-свідомі та позаособистісні ресурси сімейно-родової системи та колективного несвідомого.

Щодо особливостей Театру спонтанності слід зазначити наступне. У цій формі групової роботи першим кроком є особливе знайомство, яке полягає у встановленні разом із вербальним також невербального інтуїтивного контакту між ведучим – керівником театру і учасниками

дійства та поміж самими учасниками. У рамках такого знайомства створюється невимушена атмосфера довіри поміж всіма його учасниками, що у свою чергу, зумовлює прояви внутрішніх почуттів і актуалізує спонтанність учасників, яка виступає базовим суб'єктом дійства.

Таке знайомство також є технологією забезпечення контролю особистості учасників стосовно усіх процесів, які відбуваються у театральному дійстві, спонтанному розгортанні своєрідних сюжетів життєвих історій учасників. Воно є технологією забезпечення психологічного благополуччя учасників, убезпечення їх від проявів ефектів ретравматизації при зустрічі із витісненим травмивним життєвим досвідом. Особа має можливість у кожний момент протікання театального дійства його зупинити і вийти із своєї ролі.

Важливою умовою прояву спонтанності усіх процесів театального дійства є здатність учасників просити інших про допомогу щодо композиції початкової моделі своєї п'єси. Для стимуляції проявів спонтанності учасників театального дійства мінімізується керівна роль як ведучого так і інших учасників. Головний герой своєї п'єси може просто звернутись із проханням до всіх присутніх про допомогу і учасники самі інтуїтивно відгукуються і займають свої місця у просторі театального дійства у згідно власних почуттів у стосунку головного героя.

Провідною особливістю театралізованого комплексу є спонтанне створення умов для «нормалізації» і прийняття таких негативних станів, як тривога, страх, злість, вина, образа, спротив та інших у якості своїх власних захисників і помічників, вчителів і наставників по життю. За рахунок чого неспецифічні, неадекватні психоемоційні і поведінкові стресові реакції набувають відповідної адекватності.

У процесі розгортання п'єси учасники інтуїтивно на рівні глибинних почуттів відтворюють важливі для головного героя життєві сюжети, які висвітлюють його травмивні події і невіршені конфлікти. Разом із ним вони переживають ці події вибудовують психоемоційні театралізовані моделі вирішення конфліктних ситуацій, створюють передумови для вирішення застарілих, витіснених у підсвідомість конфліктних ситуацій. Як правило, кінцевим результатом розгортання сюжету є інсайти, переживання головним героєм і ключовими учасниками катарсичних почуттів та набуття ними ресурсних станів спокою, впевненості, внутрішньої сили, свободі, любові, умиротворення та інших. Ці набуті нові психоемоційні моделі вирішення проблемних си-

туацій та глибинні стани є базовими мотиваторами для учасників у перебудові їхніх моделей поведінки.

По завершенню театрального дійства обговорюються отримані результати, дається час на відповіді на питання, які виникли у учасників один до одного та до ведучого, застосовуються техніки закриття незавершених гештальтів.

### **Література:**

1. Синкевич В. Феномен зеркала в истории культуры. / В. Синкевич. – Режим доступа: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Culture/sink/fen\\_zerk.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture/sink/fen_zerk.php).
2. Цилинченко И.В. Зеркала и зазеркалье в отношениях «Он и Она» / И.В. Цилинченко. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/otnsheniya\\_he\\_and\\_she/](https://www.b17.ru/article/otnsheniya_he_and_she/)

## **ARTETERAPIE V ČESKÉ REPUBLICE MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ**

*Lhotová Marie Gabriela,*

*PhDr. Ing. s klinické psychologie,*

*«PsychoLad» ordinace klinické psychologie,*

*Česká arteterapeutická asociace (Prague, Czech Republic)*

### ***Možnosti vzdělání v arteterapii v minulosti a posun k jejímu profesnímu zakotvení.***

Česká arteterapie se rodila v padesátých a šedesátých letech 20. Století, a to zejména v rámci psychoterapie, která ji využívala jako doplňkovou metodu. V 50. letech se studiem kreseb zabývali např. Písařovic, Hamsík a Roubal, od 60. let se objevují články, později i diplomové práce přímo o arteterapii. Většina odborníků, kteří se začali arteterapii věnovat v 70.- 80. letech, se shoduje, že oficiální možnosti vzdělání byly v tomto oboru minimální. Dlouho platilo, že pokud se chtěl arteterapii někdo věnovat, záleželo nejvíc na jeho vlastní iniciativě. Specializované výcviky či semináře v arteterapii dlouho nebyly k dispozici, Souvisí to s pomalým rozvojem arteterapie v České republice.

České odborné texty zabývající se arteterapií zcela nechyběly, byly to však většinou články roztroušené v různých odborných časopisech. Některé kvalitní texty ani publikovány nebyly a šířily se pouze mezi kolegy (např. některé Hájkovy texty).

Pokud jde o vzdělávání v arteterapii, lze říci, že počátky arteterapeutického směřování spadají do 80. let, kdy vznikl předmět Speciální výtvarná výchova na Pedagogické fakultě v Praze. Tam arteterapie získala příležitost k jasnější profilaci. V té době vznikla také «arte sekce» Psycho-

terapeutické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Při spolupráci s Psychologickým ústavem Akademie věd se objevily odborné arteterapeutické aktivity, jako jsou konference a odborné články. Jak je z textu zřejmé, arteterapie byla v té době vnímána na jedné straně psychoterapeuticky a na druhé straně se začalo prosazovat pojetí spíše pedagogické, vycházející ze zkušenosti speciální pedagogiky, s důrazem na sebereflexi. Toto výchovně pedagogické sebezkušenostní zaměření později, cca od poloviny 90. let, dostalo název artefiletika, který se vžil jako označení modifikace arteterapie ve významu výchovy prostřednictvím umění.

1. Významným momentem v začátcích české arteterapie ještě před vznikem České arteterapeutické asociace v r. 1990 bylo zformování vysokoškolského studia oboru arteterapie. Oficiálně bylo zahájeno *bakalářské studium na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích* – Ateliér arteterapie. Vznik tohoto studia je spojen především s osobou malíře, pedagoga, muzikanta a arteterapeuta PhDr. Milana Kyzoura. Byl to zásadní počín v arteterapeutickém vzdělávání. Ateliér arteterapie poskytuje dosud jako jediný v České republice vysokoškolské studium. Jeho forma je distanční, probíhající formou studijně výcvikové komunity v pátečních odpoledních a večerních hodinách a o sobotách. Je to studium neučitelské a klade důraz na výcvikovou složku. Poskytuje další specializaci pracovníkům v různých oborech práce s lidmi, zejména pedagogům, psychologům, lékařům a dalším. Specializace umožňuje absolventům v rámci jejich profesních úkolů uplatňovat edukační, poradenskou, diagnostickou a terapeutickou činnost, která je založena na systematické práci s výtvarnými projevy osob, s nimiž pracují.

Původně bylo studium čtyřleté, nyní je jeho výukový a výcvikový program rozvržen na tři roky. V jeho průběhu existovala úvaha o zřízení magisterské formy studia intervenční arteterapie, která ovšem nebyla realizována a aktuálně existuje mnoho překážek k tomu, aby se takový projekt mohl realizovat. Ateliér, který funguje na uvedené univerzitě dodnes, se zaměřuje na výtvarnou imaginaci, kterou ve spojení s principy psychoanalýzy vnímá jako reprezentaci aktuálně nepřítomných objektů a situací. Vychází z myšlenky, že obraz, podobně jako sen, je produktem duševní dynamiky a výrazem napětí mezi jednotlivými vrstvami psychiky autora. Komunikace mezi autorem a dílem a následná interpretace probíhá prostřednictvím výtvarného procesu řízeného arteterapeutem. Posun ve výtvarném vyjádření klienta zde však reprezentuje korekci chybných vzor-



ců při vnímání impulzů z vnějšího světa a dysfunkčních stereotypů, uplatňovaných v mezilidských vztazích. Základní tezí, ze kterého výuky vychází, je předpoklad, že změnu výtvarného výrazu následují změny i v ostatních oblastech projevů člověka.

Absolventi získávají schopnost:

1. vést výtvarnou činnost skupiny či jednotlivce a využívat výtvarných projevů v rámci pracovní náplně své základní kvalifikace,

2. analyzovat výtvarné projevy skupiny či jednotlivce a využívat artefakty jako svěbytný způsob komunikace edukačně či terapeuticky. Tak lze ozřejmit problémy a konflikty, které jsou vyloučeny ze slovní komunikace, protože podléhají represivním mechanismům. Toto vyloučení může nepříznivě ovlivňovat výkonnost i tvořivost, socializaci a vůbec duševní i tělesné zdraví člověka.

Těžiště výuky a výcviku spočívá v osvojení

1. arteterapeutických postupů
2. vedení arteterapeutického ateliéru a především
3. interpretace anamnestické a psychopatologické symboliky výtvarného výrazu.

Podmínkou dosažení těchto cílů je osobní zkušenost studentů s vlastní tvorbou a jejími proměnami v ateliéru a s analýzou a interpretací jejich výtvarných projevů při zpracování souboru zadaných témat různými výtvarnými technikami. Pokročilí studenti posledních dvou ročníků (a absolventi ateliéru) se podílejí na výcviku a analýzách výtvarných projevů studentů mladších.

Rok 1995 představuje rok vzniku *České arteterapeutické asociace*.

Ta navazovala na zmíněnou arteterapeutickou sekci při Psychoterapeutické společnosti České lékařské společnosti. Vznikla v době zvýšeného zájmu o obor a tedy o další vzdělávací arteterapeutické akce a aktivity a rozvíjení výzkumné a publikační činnosti. Jejím cílem je vytvářet vhodné podmínky pro národní a mezinárodní odbornou komunikaci v oblasti arteterapie a připravovat a rozvíjet profesní statut arteterapeuta. Stará se též o vzdělávání, jejím úkolem je garantovat odbornou kvalitu kurzů.

Na půdě České arteterapeutické asociace vznikla myšlenka arteterapeutického výcviku. V roce 1998 se rozběhl první běh *pětiletého výcviku* ve skupinové psychoterapii SUR<sup>1</sup> s *arteterapeutickým zaměřením nazvaný*

---

<sup>1</sup>) SUR byl a je systém výcviku v psychoterapii, pojmenovaný podle svých zakladatelů J. Skály, E.Urbana, J. Rubeše, který je založen na principu terapeutické komunity. První

**ARTESUR.** V současné době se bude otevírat 5. běh. Jsou koncipovány pro záskání sebezkušenosti ve skupinové práci. Navazuje teoretickým a supervizním modulem.

Ve svém přístupu je tento výcvik orientován hlubinně–dynamicky, což znamená, že lektori pracují s představou existence nevědomí, jak v jedinci, tak i ve skupině, a také používají koncept přenosu a protipřenosu. Výcvik je vhodný pro všechny tvořivé a zvědavé zájemce nad 23 let s vysokoškolským i středoškolským vzděláním, zejména ty v pomáhajících profesích, tedy lékaře, psychology, pedagogy, sociální i zdravotní pracovníky a i výtvarníky. Výcvik je garantován jak Sdružením pro výcvik a vzdělávání v psychoterapii, tak Českou arteterapeutickou asociací, a také akreditován MŠMT pro oblast školství. Výcvik sestává celkem z 600 hodin výcvikových hodin, rozložených do 120 hodin ročně ve formě čtyř setkání /jeden týden a jeden prodloužený víkend v rámci celé komunity a dva skupinové víkendy/. Výcvik však není schválen jako vzdělávací program v psychoterapii pro zdravotnictví, tedy jeho absolvování neopravňuje ke složení zkoušky z funkční specializace ve zdravotnictví. Výcvikový kontrakt garantuje pouze vzdělání ve skupinové psychoterapii a absolventi se nestávají arteterapeuty, i když tato dlouhodobá zkušenost se do celkového vzdělávání samozřejmě započítává.

Výcvik nabízí zážitek dlouhodobého členství ve skupině o cca 12 členech se dvěma lektory a v komunitě, sestávající ze třech skupin, šesti lektorů a dvou vedoucích komunity. Obsahem je zejména sebezpoznání na základě pětých vazeb ve skupině, reflexe své rodiny, historie, životní cesty i svého «stínu», pochopení vlastního osobního i profesního směřování, způsobu sebevyjádření, vztahování se k ostatním lidem a také inklinace k pomáhajícím profesím. Specifikem je též zařazení arteterapeutických přístupů a technik v rámci skupinové dynamiky a využití expresivních neverbálních technik v širším smyslu i v rámci večerních klubů. Podstatná

---

výcviková komunita, z níž SUR vznikl, zahájila svou činnost už roku 1967 je založen na principech terapeutické komunity s několika skupinami, každou skupinu vedou dva terapeuti či lektori opačného pohlaví pod supervizí vedoucího komunity. Výcviková komunita se schází po dobu 4-5 let 1-2x ročně, mezi setkáním celé komunity se konají víkendová setkání jednotlivých skupin. – Jako pokračovatel v podstatě nikdy neformalizovaného hnutí SUR vzniklo v r. 1999 občanské sdružení SUR, které udržuje a rozvíjí tradici výcvikového modelu a připojuje k němu programy teoretického vzdělávání a supervize.

je též reflexe vlastního kreativního procesu a práce s výslednými artefakty, porozumění jejich smyslu a významu.

Od roku 2005 probíhají ***dvouleté akreditované kurzy v artefiletice a arteterapii zaměřené na arteterapeutické vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti uplatnění*** arteterapie v rámci školských poradenských služeb a preventivně výchovné péče. Kurz je určen pro široký okruh zájemců z řad pedagogických pracovníků (školní psychologové, speciální pedagogové, pracovníci pedagogických poraděn a speciálních pedagogických center, kteří mají speciální pedagogické vzdělání Dále je kurz určen všem zájemcům, kteří mohou arteterapii uplatnit v praxi. V kurzu přednáší 19 nejzkušenějších lektorů, které v oboru arteterapie a artefiletiky působí.

Kurz si klade za cíl seznámit frekventanty s arteterapeutickými přístupy vycházejícími z poznatků ateliéru arteterapie Jihočeské univerzity. Přednášky a arteterapeutické dílny jsou doplněny předáváním zkušeností z arteterapeutické praxe lektorů tak, aby bylo pokryto široké spektrum možností uplatnění arteterapie.

Soustřeďuje se na teorii a techniky arteterapie, čímž doplňuje sebezkušenostní pětiletý výcvik – viz výše. V průběhu dvou let se uskutečňuje osm víkendových setkání a dvě šestidenní prázdninová soustředění. Kurz je ukončen závěrečnou zkouškou spojenou s vypracováním písemné práce. Absolventi obdrží osvědčení o absolvování příslušného počtu hodin.

Kurz je akreditovaný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy). Odborná kvalita kurzu je taktéž garantována Českou arteterapeutickou asociací.

Nově je garantován dvouletý kurz ***Základy eko arteterapie***.

Kurz je určen pro široký okruh zájemců o arteterapii, kteří ji uplatňují ve své odborné praxi (pro psychology, speciální pedagogy, pedagogické pracovníky, vychovatele ve střediscích výchovné péče, ve speciálně pedagogických centrech, v zařízeních poskytujících institucionální výchovnou péči ochranné výchovy, ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy).

***Náplň kurzu:***

Eko Arteterapie je postavena na propojení art-psychoterapie s ekopsychologickými aspekty práce s člověkem. Prostřednictvím kreativního sebevyjádření v přírodě a terapeuticky vedené komunikace provází v životně důležitých tématech. Eko Arteterapie přináší možnost být ve větší pozornosti k detailům osobnosti dotyčného jedince, skrze pozornost k

detailům krajiny. Tu se učí vnímat jako projekční plátno, vyjádřit ji uměleckým projevem na základě osobního prožitku.

Aplikovaná Eko Arteterapie probíhá za každého počasí v každém ročním období, za denního světla i za tmy. Nabízí možnost tvořit přímo v přírodě, poznávat ji skrze smysly, živly, emoce, krize i příležitosti ve vlastním prožitku. Vede k proměně v přístupu k sobě i k vytvoření zdravějšího vztahu k přírodě.

Správné načasování, zařazení místa tvorby např. do lesa, na louku, k řece, do skal i podmínky např. v dešti, větru, tmě, na slunci o samotě apod., významně umocňují prožitky, tvorbu i samotnou terapii. Pobytem v přírodě a uměleckou tvorbou s využitím dostupných přírodnin, působením vlivu počasí, střídáním denní i noční doby, působením živlů dochází k silnějšímu vnímání krajiny a jejímu autentickému sebevyjádření např. malováním, písmem, hudbou, fotografií, krátkým videem apod. Uměleckými technikami lze také uvolnit tělo pohybem, tancem, hudbou, hrou, gestem, dramatem, zvukem. Nedílnou součástí technik Eko Arteterapie je přínos podpůrné terapeutické komunikace nad výtvarným dílem.

### *Dramaterapeutický výcvik s arteterapeutickým přesahem*

KURZ JE zaměřen na metodu *Developmental Transformations (DvT)*. V Čechách je tato metoda též známá jako Vývojové proměny. Jejím zakladatelem je dramaterapeut, klinický psycholog, profesor Yale University **Dr. David Read Johnson**.

*Co je DvT?* DvT je kreativní (performační), psychodynamický způsob terapie, ve kterém jsou klíčové pojmy **tělo** (práce s tělem, vlastní jednání, vnímání sebe «v těle a prostoru»..), **hrací prostor/hra** (aktivní jednání v «tady a teď»), **setkání** (se sebou – vědomí/nevědomí, ve vlastním příběhu, s ostatními), **transformace** (možnosti změny, náhled, vývoj a směřování..)

Pozornost výcviku je zaměřena na DvT, k tomu ovšem nabízíme **přesah do arteterapie**. **Základní podmínky** pro přijetí jsou: věk 24 let a více, znalost angličtiny, psychická stabilita, zkušenost s vlastní divadelní či výtvarnou tvorbou.

Dále existují kurzy kratkodobější kurzy, některé z nich se zaměřují na arteterapii v širším pojetí, ve spojení s muzikoterapií, biblioterapií a dramaterapií. Jsou zacílené zpravidla na seznámení s metodami či technikami expresivních terapií a probíhají buď v rámci studijních oborů např. na fakultě lékařské, filosofické i jiné a aplikují arteterapii v rámci

svých studijních oborů. V tuto dobu se rozvíjejí i arteterapeuticky zaměřené výcvikové skupiny, příp. kurzy, které působí mimo fakulty.

V rámci legislativního zakotvení profese «arteterapeut» ukotvujeme také **vzdělání potřebné k výkonu této profese**. Vycházíme jak z českých specifik, tak z nároků evropských standardů.

1. Ukončené pedagogické, sociální, zdravotnické, psychologické nebo umělecké vzdělání na vysoké škole (titul Mgr., Bc., PhDr.)

2. Dokončený komplexní psychoterapeutický výcvik akreditovaný ČLS nebo EAP. Výcvik obsahoval teoretickou, sebezkušenostní a supervizní část.

3. Další vzdělání v arteterapii:

• Bc. stupeň «arteterapeut» na Pedagogické fakultě Jihočeské Univerzity

• absolvovaný výcvik SUR speciálně zaměřený na arteterapii zahrnující teorii, sebezkušenost a supervizi.

• akreditované arteterapeutické kurzy či kurzy garantované ČAA a / nebo uznaným arteterapeutickým institutem či odborníkem v ČR či ekvivalentně v zahraničí v minimálním rozsahu 250 hod.

4. Praxe 5 let v pomáhajících profesích, z toho přímá arteterapeutická praxe s klienty 2 roky (min. 500 hod.)

5. Supervize – práce pod supervizí 60 hod. a arteterapeutická práce pod supervizí 20 hod. skupinová a 20 hod. individuální. Celkem 100 hod.

6. Kontinuální vzdělávání dle bodů přidělených jednotlivým akcím.

### ***Podmínky garance odborných kurzů***

Asociace nabízí garantování kurzů všem zájemcům na základě těchto podmínek:

• podání žádosti obsahující název kurzu, datum konání, lektora kurzu (min. 2 měsíce před datem zahájení)

• poskytnutí anotace obsahu kurzu (součást žádosti)

• poskytnutí profesního životopisu lektorů (součást žádosti)

• dodatečné uhrazení stanovené částky 2 % z kurzovného každého účastníka

• podpis Etického kodexu ČAA.

Rada asociace si může vyžádat další informace, popř. osobní rozhovor. Garance odborného kurzu či semináře znamená, že ČAA zaručuje za odbornou úroveň kurzu.

## АРТЕТЕРАПИЯ В ЧЕШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ: ВАРИАНТЫ ОБРАЗОВАНИЯ<sup>2</sup>

*Лхотова Мари Габриела,*

*канд. психол. наук, клінічний психолог, член етичної комісії  
Чеської арттерапевтичної асоціації (Прага)*

### ***Возможности обучения арттерапии в прошлом и переход к ее профессиональной постановке.***

Чешская арттерапия родилась в пятидесятых и шестидесятых годах 20-го века, особенно в контексте психотерапии, которая использовала ее как дополнительный метод. В 1950-х годах работали над артефактами например, Písařovic, Hamsík a Roubal. С 1960-х годов появились статьи, а позже и дипломные работы непосредственно об арттерапии о том, что официальные образовательные возможности в этой области были минимальными. В течение долгого времени, если кто-то хотел заниматься арттерапией, это зависело от его собственной инициативы. Специализированные тренинги или семинары по арттерапии были недоступны, что связано с медленным развитием арттерапии в Чешской Республике. Чешские профессиональные тексты, посвященные арттерапии, не перестали издаваться, но в основном это были статьи, разбросанные по различным профессиональным журналам. Некоторые хорошие тексты не были опубликованы и распространялись только среди коллег (например, некоторые тексты Хайека).

Об образовании в области арттерапии, можно сказать, что начало направления арттерапии восходит к 1980-м годам, когда был создан предмет специального художественного образования на педагогическом факультете в Праге. Там арттерапия получила возможность более четкого обозначенного профиля. В то время был также создан «отдел arte» Психотерапевтического общества Чешской медицинской ассоциации Яна Евангелиста Пуркине. В сотрудничестве с Институтом психологии Академии наук появились специализированные мероприятия по арттерапии, такие как конференции и статьи. Как видно из текста, арттерапия воспринималась, с одной стороны, психотерапевтически, а с другой стороны, стала продвигаться концепция скорее педагогической арттерапии, основанная на опыте специальной педагогики, с акцентом на саморефлексию. Этот образовательный педагогический опыт самосовершенствования позднее, примерно с середины

---

<sup>2</sup> Редакция перевода – Владислава Ортынская.

1990-х годов, получил название artefiletics (артефилетика), которое стало известно как модификация арттерапии в значении образования через искусство.

1. Важным моментом в зарождении чешской арттерапии до создания Чешской ассоциации арттерапии в 1990 году стало формирование университетских исследований в области арттерапии. Официально начато *обучение бакалавров на педагогическом факультете Университета Южной Чехии в Чешских Будейовицах – Art Therapy Studio*. Появление этого исследования связано в первую очередь с личностью живописца, педагога, музыканта и арттерапевта PhDr. Милан Кизур (Milan Kuzour). Это было крупным достижением в образовании арттерапии. Студия Арттерапии до настоящего времени была единственной в Чешской Республике, предоставляющей высшее образование. Его форма – это дистанционная, постоянная форма учебно-тренировочного сообщества по вечерам пятниц и по субботам. Это не преподавание обучения, а компонент обучения. Это обеспечивает дополнительную специализацию для работников в различных областях работы с людьми, особенно педагогов, психологов, врачей и других. Специализация позволяет выпускникам проводить образовательную, консультативную, диагностическую и терапевтическую деятельность на основе их систематической работы с художественным выражением лиц, с которыми они работают.

Первоначально учеба длилась четыре года, сейчас учебно-тренировочная программа студии рассчитана на три года. В ходе этого возникла идея о создании формы интервенционной арттерапии, но это не было реализовано, и в настоящее время существует много препятствий для такого проекта. Студия, которая работает в этом университете до сегодняшнего дня, фокусируется на визуальном воображении, которое в связи с принципами психоанализа воспринимается как представление отсутствующих в настоящее время объектов и ситуаций. Это основано на идее, что образ, как и сон, является продуктом психической динамики и выражением напряжения между отдельными слоями психики автора. Коммуникация между автором и произведением и последующая интерпретация происходит посредством художественного процесса, управляемого арттерапевтом. Однако сдвиг в художественном выражении клиента представляет собой исправление ошибочных закономерностей в восприятии импульсов от внешнего мира и дисфункциональных стереотипов, применяемых в межличностных отношениях.

Основным тезисом, на котором основано учение, является предположение о том, что за изменениями в художественном выражении следуют изменения в других областях человеческого выражения.

Выпускники получают возможность:

1. Проводить художественную деятельность группы или отдельного человека и использовать художественные выражения в рамках их основных квалификаций;
2. Анализировать художественные выражения группы или отдельного человека и использовать артефакты как особый способ образовательного или терапевтического общения.

Таким образом, проблемы и конфликты, которые исключены из вербального общения, могут быть прояснены, поскольку они подвержены репрессивным механизмам. Это исключение может отрицательно сказаться на работоспособности и творчестве, социализации и психическом и физическом здоровье человека.

Основным направлением обучения и подготовки является обучение:

1. Процедуре арттерапии;
2. Руководство студией арттерапии, и прежде всего
3. Интерпретация анамнестической и психопатологической символики художественного выражения;
4. Условием достижения этих целей является личный опыт учащихся с их собственной работой и ее изменениями в студии, а также с анализом и интерпретацией их художественных выражений при обработке набора заданных тем с использованием различных художественных приемов. Продвинутые студенты последних двух лет (и выпускники студии) участвуют в обучении и анализе художественных выражений младших школьников.

1995 год – год основания *Чешской ассоциации арттерапии*. Это сопровождало вышеупомянутую секцию арттерапии Психотерапевтического общества Чешского медицинского общества. Он был создан во времена повышенного интереса к этой области и, таким образом, к дальнейшим образовательным мероприятиям и мероприятиям в области арттерапии, а также к развитию исследовательской и издательской деятельности. Его цель – создать подходящие условия для национального и международного профессионального общения в области арттерапии, а также подготовить и развить профессиональный ста-



тус арттерапевта. Он также заботится об образовании, его задача – гарантировать профессиональное качество курсов.

Идея обучения арттерапии возникла в Чешской ассоциации арттерапии. В 1998 году начался первый курс *пятилетнего обучения групповой психотерапии SUR с акцентом на арттерапию под названием ARTESUR*. В настоящее время откроется 5-й набор. Они предназначены для приобретения собственного опыта в групповой работе. За ним следует теоретический и надзорный модуль.

В своем подходе этот тренинг ориентирован на глубокую динамику, что означает, что учителя работают с понятием бессознательного, как в отдельности, так и в группе, а также используют концепцию переноса и контр-переноса. Обучение подходит для всех творческих и любознательных кандидатов старше 23 лет с университетским и средним образованием, особенно лиц, помогающих профессий, таких как врачи, психологи, педагоги, социальные и медицинские работники и художники.

Обучение гарантируется Ассоциацией по обучению и образованию в области психотерапии. Ассоциация арттерапии, также аккредитована Министерством образования. Обучение гарантируется как Ассоциацией по обучению и образованию в области психотерапии, Чешской ассоциацией арттерапии, а также Министерством образования, молодежи и спорта.

Обучение состоит из 600 часов общего норматива, продолжительностью более 120 часов в год в форме четырех встреч (одна неделя и один расширенный блок на выходных по всему курсу, и двух групповых занятиях на выходных). Однако обучение не утверждено в качестве образовательной программы по психотерапии для здравоохранения, поэтому его завершение не дает права сдавать экзамен по функциональной специализации в области здравоохранения.

Контракт на обучение гарантирует только обучение групповой психотерапии, и выпускники не становятся арттерапевтами, хотя этот многолетний опыт, конечно, включен в общее образование.

Обучение предлагает опыт долгосрочного контакта в группе из 12 человек с двумя преподавателями и сообществом, состоящим из трех групп, шести преподавателей и двух лидеров сообщества. Содержание – это, главным образом, самопознание, основанное на пяти связях в группе, отражении его семьи, истории, образа жизни и его «тени», понимании личного и профессионального направления, пути самовыра-

жения, отношения к другим людям и склонности занятости в помогающих профессиях. Особенностью является также включение подходов и техник арттерапии в групповую динамику и использование экспрессивных невербальных техник в более широком смысле вечерних клубов. Также важно осмысление творческого процесса и проработка с взаимодействием с полученными артефактами, понять их смысл и значение.

С 2005 года проводятся двухлетние аккредитованные *курсы в области артфилетики и арттерапии* с акцентом на арттерапевтическом обучении педагогических кадров в области применения арттерапии в школьных консультациях и профилактической образовательной помощи.

Курс рассчитан на широкий круг заинтересованных преподавателей (школьные психологи, специальные педагоги, сотрудники педагогических консультационных центров и специальных педагогических центров, имеющих специальное педагогическое образование). Преподавателей, работающих в области арттерапии и артефилетики.

Целью курса является ознакомление студентов с подходами арттерапии, основанными на знаниях студии арттерапии Университета Южной Чехии. Лекции и семинары по арттерапии дополняются передачей опыта из практики арттерапии лекторов для охвата широкого спектра приложений арттерапии.

Основное внимание уделяется теории и методам арттерапии, дополняющим пятилетнее обучение *на собственном опыте*.

Восемь встреч в выходные и два шестидневных лагеря проводятся в течение двух лет. Курс завершается итоговым экзаменом, связанным с разработкой письменной работы. Выпускники получают сертификат об окончании соответствующего количества часов.

Курс аккредитован Министерством образования, молодежи и спорта. Профессиональное качество курса также гарантирует Чешская ассоциация арттерапии.

Новый гарантированный двухлетний курс *Основы эко-арттерапии*.

Курс рассчитан на широкий круг людей, интересующихся арттерапией, которые применяют его в своей профессиональной практике (психологи, специальные педагоги, педагогический персонал, преподаватели в образовательных центрах, специальных образовательных центрах, учреждениях, обеспечивающих институциональное воспита-

тельное воспитательное образование, в школьных учреждениях), а так же для институционального ухода).

Содержание курса:

Эко-арттерапия основана на соединении артпсихотерапии с экопсихологическими аспектами работы с людьми. Через творческое самовыражение в природе и терапевтически управляемое общение она *спровождает* насущные темы. Эко-арттерапия дает возможность быть более внимательным к деталям личности человека, благодаря вниманию к деталям ландшафта. Они учатся воспринимать это как проекционный экран, чтобы выразить это через художественную интерпретацию, основанную на личном опыте.

Прикладная эко-арттерапия проводится в любую погоду в любое время года, при дневном свете и в темноте. Она предлагает возможность творить непосредственно в природе, познавать ее через чувства, элементы, эмоции, кризисы и возможности в своем собственном опыте. Это приводит к изменению отношения к себе и более здоровому отношению к природе.

Правильное время, включение места творения в лес, луг, реку, скалы и такие условия, как дождь, ветер, тьма, одиночество на солнце и др. значительно улучшают сам опыт, творчество и терапию. Пребывание на природе и художественное творчество с использованием доступных природных материалов, влияния погоды, смены дня и ночи, эффекты элементов дают более сильное восприятие ландшафта и его подлинного самовыражения, например, живопись, письмо, музыка, фотография, короткое видео и т. д., расслабление тела с помощью движений, танцев, музыки, игры, жеста, драмы, звука. Неотъемлемой частью методов эко-арттерапии является поддержка терапевтической коммуникации относительно произведения искусства.

### ***Обучение драматургии с наложением арттерапии.***

Курс сфокусирован на методе развития трансформации (DvT). В Чешской Республике этот метод также известен как изменения в развитии. Его основатель – драматург, клинический психолог, профессор Йельского университета, доктор медицинских наук Дэвид Рид Джонсон. Что такое DvT? DvT – это творческая (перформативная) психодинамическая терапия, в которой ключевыми понятиями являются тело (работа с телом, самодействие, самовосприятие «в теле и пространстве»...), игра в пространстве / игра (активное действие в «здесь и сейчас»), встреча (с самим собой – сознание / бессознательное, в своей собст-

венной истории, с другими), трансформация (возможности изменения, понимания, развития и направления).

Внимание сосредоточено на DvT, но мы предлагаем дублирование в арттерапии. Основные условия поступления: 24 года, знание английского языка, психическая устойчивость, опыт работы в собственном театре или искусстве.

Существуют также краткосрочные курсы, некоторые из которых посвящены арттерапии в более широком смысле в сочетании с музыкальной терапией, библиотерапией и драматерапией. Они, как правило, нацелены на ознакомление с методами или техниками экспрессивной терапии, и они проводятся либо в областях обучения, например, на факультете медицины, философии или других, и они применяют арттерапию в своих областях обучения. В это время также разрабатываются арттерапии или учебные группы. курсы, которые работают вне факультета.

В рамках законодательного учреждения профессии «арттерапевт» мы также закрепляем образование, необходимое для выполнения этой профессии. Мы опираемся как на чешскую специфику, так и на требования европейских стандартов.

1. Наличие педагогического, социального, медицинского, психологического или художественного образования в университете (степень магистра, бакалавра, доктора наук).

2. Законченное комплексное психотерапевтическое обучение, аккредитованное CLS или EAP. Образование включало теоретическую, самостоятельную и наблюдательную часть.

3. Дальнейшее образование в области арттерапии:

- диплом «арттерапевта» на факультете образования, Университет Южной Чехии, законченное обучение SUR, специально сфокусированное на арттерапии, включая теорию, собственный опыт и супервизию.

- Аккредитованные курсы арттерапии или курсы, гарантированные САА и / или признанным институтом арттерапии или экспертом в Чешской Республике или эквивалент за рубежом, в течение минимум 250 часов.

4. Практика в течение 5 лет в помогающих профессиях, из которых прямая арттерапия практикуется с клиентами 2 года (минимум 500 часов).

5. Наблюдение – работа под наблюдением 60 часов и арттерапия под наблюдением – 20 часов группы и 20 часов индивидуально. Всего 100 часов.

6. Непрерывное обучение в соответствии с баллами, выделенными для отдельных действий.

Условия гарантии профессиональных курсов.

Ассоциация предлагает гарантию курсов всем заинтересованным лицам на следующих условиях:

- Подать заявку, содержащую название курса, дату курса, лектора (как минимум за 2 месяца до даты начала).
- Предоставление аннотации содержания курса (часть приложения).
- Предоставление резюме учителей (часть приложения).
- Доплата 2% от стоимости курса за каждого участника.
- Подписание Кодекса этики ВГА.

Совет Ассоциации может запросить дополнительную информацию в дальнейшем. Гарантия профессионального курса или семинара означает, что САА гарантирует профессиональный уровень курса.

### **«ЯКЩО ТИ ПОВІРИШ У МЕНЕ, Я ПОВІРЮ В ТЕБЕ».**

**(Діалог Аліси з Єдиногом)**

***Львов Олександр,***

*психолог-психотерапевт лікувально-реабілітаційного відділення кризових станів № 31, КНП ЛОР ЛОКПЛ, член НПА, голова секції креативних мистецьких психотерапій УСП, президент ГО «Асоціація музикотерапевтів України» (АМУ), член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

«– А я-то завжди був упевнений, що діти – просто казкові чудовиська, зауважив Єдиноріг...

– А, знаєте, я завжди була впевнена, що єдиногоги - просто казкові чудовиська!

Я ніколи не бачила живого єдиногога!

– Що ж, тепер, коли ми побачили один одного, – сказав Єдиноріг, можемо домовитися:

**якщо ти будеш вірити в мене, я буду вірити в тебе!»**

Льюїс Керролл. «Аліса в Задзеркаллі»

Назва XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності» надає величезний простір для творчої фантазії та інтерпретацій.

Найбільш «задзеркалля» асоціюється з фентезійним романом англійського математика й письменника К. Льюїса «Аліса в Задзеркаллі», але задзеркалля не існує без дзеркала (як, наприклад, свідоме і несвідоме) і являє його невід'ємну частину.

Дзеркало, само по собі, без сумніву, є результатом творчої діяльності людини. Згідно давньогрецькому філософу Платону творчість має універсальний характер. У діалозі «Бенкет» зустрічається таке визначення творчості: «Усякий перехід з небуття в буття – це творчість, і, отже, створення будь-яких творів мистецтва й ремесла можна назвати творчістю, а всіх творців – їхніми творцями».

Із часів стародавньої Греції поняття «творчість» майже не змінилось сучасне визначення наступне: творчість – діяльність людини, спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей (нові твори мистецтва, наукові відкриття, інженерно-технологічні, управлінські чи інші інновації тощо). Необхідними компонентами творчості є фантазія, уява, психічний зміст якої міститься у створенні образу кінцевого продукту (результату творчості). Але Платонівське «перехід з небуття в буття» дуже яскраво відображає «дзеркало – задзеркалля», як одне ціле.

Першим знайденим дзеркалам 5 тис. років. Виявивши їх у єгипетських гробницях, археологи вирішили, що це сковорідки... Але потім дивні предмети очистили від іржі, і поверхня відобразила обличчя людей. Свого дзеркального двійника брали єгиптяни у потойбічне життя, і дзеркало, подібно до вогню і свічці, освітлювало їм шлях у світі мертвих.

У фольклорі різних народів дзеркало – предмет магічний і небезпечний, потребує обережності в поводженні. Занадто крихке людське буття, занадто крихке скло, яке легко б'ється. Дзеркало – дубль дійсності, і, що важливіше за все, дубль недовговічний. Відображення вмирає разом зі своїм господарем, світло гасне разом з погаслою свічкою.

У стародавніх культурах дзеркала було не прийнято передавати один одному. Цей звичай й досі зберігається в сучасній Японії, де ні в одному антикварному магазині не купити старого дзеркала.

Варто згадати Українські вечорниці – досвітки, де молоді дівчата ворожили на дзеркалі: «також вірили, що можна на дзеркалі свою долю впізнати. Твердили, що дзеркало долю віщує, але не кожна дівчина ворожитиме, бо треба бути відважною, не боятися». У тій ворожбі дівчина має бути наодинці, щоб не було в кімнаті ні душі. На Харківщині дівчата кликали судженого, виходячи на перехрестя з дзеркалом і наводячи

його на Місяць: «Суджений мій, ряжений, вийди до мене і поговори зо мною». Жених повинен був з'явитися у дзеркалі.

Перші скляні дзеркала (скляні дзеркала, як і саме скло, винайшли венеціанці) були маленькими і увігнутими, на зразок тих, що висять на картинах фламандських художників XV ст. У цих скельцях, що показують нам шматочок іншої реальності: гостя, що входить в двері, двір або перспективу вулиці – відображення є трохи викривлене, як на боці глечика або чашки і це – додатковий аргумент у користь потойбічного походження дзеркал – як прототип «задзеркалля» (прим. авт.).

Інтерес до власного обличчя – одне з вроджених людських якостей, пов'язане з характерною для первісної магії боязню давньої людини побачити своє відображення (віддзеркалення є як-би двійником людини, його другим «я», що знаходиться зовні).

Про смерть Нарциса міфологія зберегла кілька оповідань, з яких найвідоміший від Овідія.

У спекотний день Нарцис, який ніколи нікого не любив, нахилився над чистим джерелом і побачив своє обличчя: з того ж моменту він закохався в себе і скоро помер, причому тіло його перетворилось у квітку. Але повна історія набагато глибша і трагічніша.

Річковий бог Кефессій забажав німфу Ліопеллу. Оскільки вона не відповідала йому взаємністю, Кефессій полонив її, уклав її в джерело. Від їхнього союзу не з волі Ліопелли, а з волі Кефессія народився хлопчик, названий Нарцисом.

Тут можна розглянути декілька аспектів цього міфу. Один з них це з точки зору теорії розвитку особистості.

Дональд Вудс Віннікотт у розділі книги «Гра і реальність» «Роль матері та сім'ї як дзеркала в розвитку дитини» пише наступне: «В індивідуальному емоційному розвитку попередником дзеркала є особа матері», і те, що дитина може побачити на обличчі, залежить від здатності матері віддзеркалювати і опрацьовувати почуття дитини. Віннікотт: «Що бачить дитина, коли він або вона дивиться на обличчя мами? Я припускаю, що, у звичайній ситуації, дитина бачить там самого себе або саму себе. Іншими словами, коли мама дивиться на немовля, то, як вона сама виглядає, має пряме відношення до того, що вона сама бачить».

Аллан Шоре (Allan N. Schore) об'єднує і дає докази досліджень нейробиології, психології розвитку, включаючи Деніела Стерна і психоаналізу. Шор показує, як відносини між візуальним досвідом немовляти і опікуна призводить до соціоемоційного розвитку немовляти.

Він пише, що поведінка погляду і можливості опікуна вказують на стан частини мозку, яка необхідна для обробки емоцій особистістю. Це права півкуля кори, частина мозку, пов'язана з читанням емоцій, які з'являються на обличчі іншого.

У взаємному погляді і діяльності дзеркального відображення опікун, якщо він може, дає збудження і поєднання станів, а потім регулювання досвіду дитини так, що дитина може обробити стан і отримати соціоемоційний розвиток в результаті контакту.

Якщо матір не може відобразити і обробити досвід дитини протягом тривалого часу, у дитини є кілька варіантів, у тому числі намагались передбачити, що дзеркало може показати, або намагались уникнути дзеркало, яке не пропонує жодної з форми регулювання. Віннікотт описує це в наступній цитаті: «Багато дітей, тим не менше, мають багаторічний досвід, коли вони не отримують назад те, що вони дають. Вони дивляться і не бачать себе. Є наслідки цього. По-перше, їхня здібність до творчості починає атрофуватися, і вони в тій чи іншій формі озираються навколо, щоб отримати щось від свого середовища».

Дзеркальна стадія Лакана говорить нам, що коли незграбний малюк знаходить своє відображення в дзеркалі, він створює відчуття «Я», засноване на брехні відображення.

Дзеркало дає дитині відчуття і образ тіла в цілому, але це йде в розрізі з фрагментованим досвідом некоординованого тіла. Щоб подолати цю напругу, яка виникає у дитини у зв'язку з зображенням у дзеркалі, починається формування Его і переходить в уявний порядок, заснований на хибному самосприйнятті. Тут можна згадати образ Нарциса, затягнутого у власне зображення, який був недолюблений батьками та створив власне нарцистичне «Я».

У роботі «Що таке малюнок?», Жак Лакан представляє погляд як фашинум (те, що зачаровує). Fascinum це несвідомий елемент зображення, який зупиняє і заморожує життя. Зачарування об'єктом, може мати місце тільки тоді, коли об'єкт сприйнятливий до «...реальної, травматичної або фантазмичної зустрічі ...» (Етінгер 2006а, с.61). Для Етінгер немовля шукає зачарування від відносин з мамою чи кимось іншим.

Використовуючи роботи Лакана та його опис запрошення художника до глядача, арттерапевт і юнґіанський аналітик Джой Шаверин (Joy Schaverien) згадує спостереження за членами артпсихотерапевтичних груп:

«Він / вона просто дивиться на його / її картину. Взаємодія з зображенням все ще жива. Це більше, ніж просто дивитись очима. Існує



глибокий зв'язок, який утримує художника / глядача в полоні». Це можна пов'язати до погляду дитини та теорією Віннікотт і Стерна. Шаверин продовжує: «Часто на цій стадії кажуть, що картина дає відгук, в цій стадії процесу також кажуть, що картина віддзеркалює або відображає внутрішній світ».

Це ще раз підтверджує цей ранній взаємний зв'язок між материнським поглядом і об'єктом мистецтва, і глядачем.

Музика і психологія і розвитку.

Тони або звуки, що відбуваються або в одному рядку (тобто, в мелодії), або в декількох лініях (тобто гармонії), і відчуття руху звуку в часі (тобто, ритм) є основними елементами музики. Вони пов'язані з раннім розвитком людини. Як примітивна реакція, мелодія з'являється спочатку, коли голос немовляти передбачає диференційований плач, а потім лепет. Участь у голосі матері під час дитинства – це перший емоційний досвід.

Ритм, з іншого боку, має своє походження в утробі самої, тобто, пренатально. Починається ритмічно, починаючи з вироблення серцевого ритму, рухів у грудях і кінцівках. Досвід ритму відбувається тоді, коли ці рухи реагують на плід через звуки, що передаються вібраціями.

Ритм динамічно вкладається в різні стадії раннього постнатального розвитку, як, різні крики, які змінюються в ритмі в різні періоди, ритми неонатального і ссання.

Ритм має особливе значення, оскільки пропонується бути рушійним фактором для музики, оскільки картина або спосіб, в якому вона виражається, визначає кількість енергії, вкладеної у відповідь на музику.

Якщо розглядати піажегові рамки, розвиток музики розвивається на тих же етапах розвитку, які запропонував Піаже. Немовля випускає звук і реагує на зміни звуку (сенсомоторний етап), звуки починають набувати загальноприйнятого значення (символічний етап), дитина здатна передавати одна одній організовані звуки (конкретну операційну стадію) і дитина здатна проаналізувати музичну композицію і вміти вигадувати певні моделі музики (формальна операційна стадія).

Віннікотт припустив, що звуки, ініційовані дитиною перед засипанням, що заспокоює її під час тривоги (втрати), поширюються на її пізнішу культуру життя у вигляді музики. Також було висловлено припущення, що вся музика потрапляє в довербальну сферу слухача, композитора і виконавця залучає свою емоційну життя певним чином і до певної міри і звертається до свого розуму, форми, оскільки цей

сенс став нерозривно пов'язаний із афективними і сприйнятливими тенденціями.

Іншими словами, музика – це мова, яка представляє емоційне життя і пропонується легше ухилитися від оборони і досягати несвідомого.

Крім того, музика має здатність досягти всієї ієрархії людських потреб Маслоу – фізіологічної, безпечної, приналежності, поваги та самоактуалізації; і чотири функції психіки Юнга – мислення, почуття, відчуття та інтуїція є невід'ємними складовими музичного досвіду.

Терапевт чи психолог, працюючи з клієнтом або групою, використовуючи творчі методи, та завдяки ним, віддзеркалюючи реальність, стає провідником до задзеркалля – несвідомого клієнта / групи.

Будуючи терапевтичні стосунки, арттерапевт використовує малюнок, як перехідний об'єкт та опікунський погляд. Музикотерапевт завдяки звукам, ритмам, музичній імпровізації, яку інколи називають «Via regia» – «королівським шляхом» до несвідомого, відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків.

Але найважливіше в терапевтичних стосунках – це довіра терапевт-клієнт, ведучий – група.

Тому, як сказав Єдиноріг до Аліси: «Якщо ти будеш вірити в мене, я буду вірити в тебе!».

### **Література:**

1. *Львов О.О., Жабко Н.В.* Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти / О. О. Львов, Н. В. Жабко // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць]. – К. : Золоті ворота, 2018. – Спеціальний вип. – 159 с.
2. *Львов О. О., Жабко Н. В.* Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки / О.О. Львов, Н.В. Жабко // Психологія і особистість. – 2018. – № 2 (14).
3. *Львов О. О.,* Музикотерапія як напрямок. Історія, розвиток, перспективи, техніки / Олександр Львов // Форум психіатрії та психотерапії: збірка статей / Українська Спілка Психотерапевтів, Кафедра психіатрії та психотерапії ФПДО Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького. – Т. 12. – Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2019. – 182 с.
4. *Платон.* Избранные диалоги. / Платон. – М.: Художественная литература, 1965. – 205 с.
5. *Heather Tuffery.* Are you looking at me? The reciprocal gaze and art psychotherapy // ATOL: Art Therapy Online, 1 (3). / Heather Tuffery. – From: <http://journals.gold.ac.uk/index.php/atol/article/view/295/327>

## ЗАСТОСУВАННЯ КАРАКУЛІВ У ПРОЦЕСІ СПОНТАННОЇ ТВОРЧОСТІ ТЕРАПЕВТИЧНОГО МАЛЮВАННЯ

*Молчанова Оксана,*

*старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти ім. Василя Сухомлинського», кандидат психологічних наук, арттерапевт, практичний психолог вищої категорії, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області*

Малюнок, як і будь-який зображувальний продукт, дуже часто не усвідомлюється його автором, або, навпаки, свідомо приховуються його сенси на вербальному рівні, які можуть бути розкодовані як самим автором, так і спеціалістом, який прагне допомогти.

У практичній психології визначилась значна за кількістю низка спеціалістів (М. Бетенські, П. Бюхі, Л. Галіцина, Л. Лоуї, О. Копитін, Л. Лебедева, В. Оклендер, П. Піскарьов, С. Суханова, Р. Френкель та ін.), які використовували малювання каракулів та різних геометричних форм для покращення емоційного, психологічного, фізичного стану людини. Таке терапевтичне малювання позитивно впливає на розвиток особистості та дає можливість розвивати почуття, працювати з актуальними проблемами, чітко їх окреслити та усвідомити. Тому метою роботи є узагальнення сучасного практичного досвіду застосування каракулів у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання.

Малюнок, як найдавніший вид мистецтва, супроводжує розвиток людства з самого початку його існування. Застосування малюнкових технік для дослідження особистості отримало розповсюдження як за кордоном так і в нашій країні. Велику роль в розвитку досліджень дитячого малюнка зіграли роботи А.В. Кларка, М. Ліндстрома, Г. Кершенштейнера, Е. Кнудсена. Також дослідженнями в області дитячого малюнка займалися О. Галкіна, Є. Ігнат'єв, І. Сакуліна, Г. Лабунская, Е. Денисова, Л. Бочернікова, В. Мухіна та ін.

Значний поштовх та оригінальний підхід до аналізу дитячих малюнків продемонстрував Ж. Піаже, який розглядав даний вид творчості, як особливий вид наслідування, який розвивається за загальними законами та виражає особливості розумових образів, індивідуальних символів, які складаються в дитини.

А. Венгер зазначав, що в малюнках людини завжди зашифровані повідомлення в образах, які передають найважливіше та значуще. Тому через них можна виявити психологічні особливості людини.

Т. Яценко відзначила, що малюнки дають змогу побачити відношення до чого-небудь: теми малюнку; значимість пережитої події, яка структурує психіку; індивідуальну неповторність логіки несвідомо; як відчуває, інтерпретує реальність індивід; індивідуальний психологічний зміст; системну впорядкованість та направленість психіки; психологічні зони ризику в житті. Автор малюнків наповнює кожний образ несвідомим особистісно значимим символом, який пізнається (стає свідомим) у процесі аналізу комплексу, в діалозі з психологом.

Як зазначила Л. Лебедева, в основі всіх художніх видів творчості проявляється принцип проєкції: суб'єкт відображає, проєктує на зображувальний продукт свої неусвідомлені чи приховані потреби, комплекси, переживання, мотиви. Вчена підкреслила, що образотворчий продукт – відображення індивідуально-психологічних якостей його автора, його світовідчуття, характеру, самооцінки.

Пріоритетними складовими, на думку тієї ж Л. Лебедевої, прийнято вважати лінію, форму, колір в їхній взаємопов'язаній динаміці, а також інші аспекти і способи символічного вираження засобами зображувальної творчості (перспектива, пропорції, штрихи, освітлення тощо).

Знаходячись у важкій, стресовій ситуації людина, часто сама того не помічаючи, спонтанно малює лінії, «каракулі», закреслює зображення, малює палкою по піску тощо. Цей процес не контролюється свідомістю, ці вільні малюнки мають на меті неусвідомлений спосіб винести травмуючі переживання назовні, звільнитися від надлишку емоцій та почуттів.

«Каракулі», або «карлючки» – арттерапевтична методика, яка у найзагальнішому вигляді полягає у тому, щоб «дозволити» крейді (або олівцю) «прогулятися, подорожувати» по аркушу паперу, рухаючись спонтанно, без певної мети або ж задуму створити певний образ. У такий спосіб на папері створюється певний складний «клубок» ліній, рука від паперу не відривається – так, щоб виходила безперервна лінія (О. Скар, 2017). Як зазначала О. Вознесенська, малювання карлючок – це потужна регресія у той період, коли будь-які дії дитини: і марання, і плямування, і каракулі викликали захоплення й розчулення у батьків. Часто застосування цієї методики викликає радість і у дітей, і у дорослих.

На думку Л. Лебедевої каракулі є цікавим напрямом спонтанного, терапевтичного малювання, вони мають високий діагностичний потенціал, розглядаються як індикатор самопізнання та соціальної зрі-

лості особистості, що передається структурою довільних ліній. Вчена визнала каракулі кінстетичним малюнком, графічним «відбитком» руки, видом експресивної рухової поведінки, відзначивши, що їх логічно розглядати в групі спонтанних малюнків, якщо вони виконані автоматично, в групі малюнків-експромтів, якщо людину спонукають до такого способу малювання, як наприклад, з метою встановлення комунікативного контакту чи в процесі арттерапевтичної роботи, в такому випадку каракулі виконують ще й терапевтичну функцію.

Серед найвідоміших модифікацій методики – «глиняні каракулі» (Р. Френкель), «ляпки, каракулі» (М. Бетенські, 2002), «групові каракулі» (Л. Лоуї), «каракулі і метаморфози» (О. Копитін, 2001), «дитячі каракулі», або метод Леонардо (див. Енциклопедичний словник з арт-терапії).

Проаналізувавши різну наукову та науково-популярну літературу, в якій описуються варіанти застосування методики «каракулі» та різні варіанти її інтерпретації, нижче наводимо перелік авторських модифікацій техніки, які можуть бути корисними для психологів різних сфер.

- **Каракулі в індивідуальній роботі** (авт. В. Оклендер, модиф. Л. Галіциної). Важливим аспектом даної методики є тілесне налаштування, яке допомагає зняти м'язове напруження та активізує міжпівкульні зв'язки.

- Методика **«Групові каракулі з розповіддю»** (модиф. О. Молчанова), яка була адаптована для роботи з педагогами в невеличких групах та дає можливість зближення, зняти з себе відповідальність та побути в ролі дитини, крім того, вона яскраво показує особливості міжособистісної взаємодії в підгрупах.

- Арттерапевтична вправа **«Світи»**, яка окрім переживань процесу спільної творчості та взаємодії дає можливість працювати у великій команді.

- Методика **«Груповий колаж з каракулями»** (авт. О. Молчанова). Ефективна для групової роботи в умовах обмеженого часу та необхідності отримати швидкий результат групової взаємодії від учасників, які відрізняються між собою.

- Методика **«Музичні каракулі»** (авт. М. Бетенські, модиф. А. Гельбак). Дана образотворча методика у поєднанні з музикою спонукає особистість дорослого / дитини до саморозкриття, дослідження власного емоційного стану, розвитку творчої уяви.

- Арттерапевтична методика **«Лінії конфлікту»** (авт. Л. Лебедева), дає можливість не тільки відреагувати конфлікти, а й брати на

себе відповідальність за свою поведінку, визначаючи неефективні способи взаємодії.

- Методика «*Я та всі*» (авт. С. Суханова). Її особливістю є використання ниток та оксамитового паперу. Такі матеріали сприяють зростанню рівня психологічного комфорту у людини, яка негативно налаштована до малювання.

- Малюнок «*Почуття*», який виконується досить швидко та наглядно ілюструє відмінності між сприйняттям життєвих ситуацій та почуттів у людей.

- Вправа «*П'ять ліній*» теж знімає психоемоційне напруження, яке викликане відсутністю навичок малювання, розвиває увагу та спонтанного самовираження, навички комунікації.

- Методика «*Щоденник каракулів*» (модиф. М. Долінова), використовується для підвищення особистої ефективності прояснення власних почуттів, більш точне розуміння ситуації, покращення емоційного самопочуття за рахунок вивільнення почуттів в ході малювання.

Малювання каракулів дає можливість розвивати почуття, комунікативні здібності, актуалізувати проблеми, відреагувати негативні емоційні переживання. Терапевтичне малювання каракулів, ліній та геометричних форм може стати складовою будь-якої системи виховання особистості, освіти кожного педагога і психолога, здатного до поєднання педагогічних та психотерапевтичних методів з метою активізації особистісного розвитку, що сприятиме розвитку ціннісного ставлення як до власної особистості так і до оточуючих.

## **БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ВНУТРІШНІХ ПОТРЕБ ОСОБИСТОСТІ**

*Мрака Наталія,*

*кандидат психологічних наук, Львівський державний університет внутрішніх справ, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Термін «бібліотерапія» – широкоживаний та актуальний. Ми ж зупинимось на терапевтичному впливові художніх творів української літератури, що наповнені сучасними актуальними темами, здатні узагальнити та абстрагувати фокус проблем людини, наповнити ресурсом й забезпечити психотерапевтичну парадигму для вирішення внутрішніх конфліктів на прикладі сюжетних ліній, взятих із прикладів української літератури. Аналізуючи українську літературу сьогодні, не можна не виокремити твори про травматичні події, особистісні конф-

лікти та війну. Внутрішня потреба читати і вибирати із книжкової продукції саме ті твори, які на часі, – про вміння шукати і знаходити себе серед літературних героїв.

Мета і зміст бібліотерапії – у вмінні комунікувати (опосередковано) із автором, віднаходити своїх «двійників» та прототипів. Зокрема, можна поєднати і методики психодрами:

1. Монолог – представлений читцем, коли персонаж звертається не до інших діючих осіб, а до себе (і до глядачів). Цей прийом дозволяє протагоністу поглянути на свої емоції ніби зі сторони і таким чином проаналізувати свої реакції на дану ситуацію. Монолог дуже ефективний, коли є місце для розбіжностей між прихованими і демонстративними емоціями та почуттями. Таким чином, цей прийом «викриває» приховані думки і тенденції подальшого розвитку дій, одночасно будучи цією силою, що діє [4, с. 153].

2. Двійник, або «інше Я», читання в ролях. Леветон (1977) виділяє декілька різних варіантів двійників. Перший – нейтральний (двійник підтверджує погляди протагоніста і злегка їх розвиває). Другий – пристрасний – корисний, коли є потреба у вираженні емоцій, які він звик стримувати. Двійник-опозиціонер – займає позицію протилежну протагоністові, щоб викликати у ньому суперечку і виявити альтернативні варіанти.

Ще один прийом, який може бути використаний після прочитання літературного твору – «розмови за спиною», коли протагоніст сідає спиною до групи і слухає, як його обговорюють.

Зазначені вище методи роботи можуть використовуватися в групі і сприяти груповій динаміці.

Отже, у бібліотерапії виділяємо такі терапевтичні чинники:

- творча експресія,
- психотерапевтичні стосунки та інтерпретації;
- вербальний зворотний зв'язок.

Ще один ресурс для роботи – поетична творчість, яка неминуче веде до терапевтичного ефекту, має позитивний емоційний потенціал завдяки творчому самовираженню самого пацієнта. Варто зазначити, що основними вимогами до арттерапевта, який використовує поезію, не є володіння всіма «азами» поетичного мистецтва (хоча загальні знання, що стосуються художніх засобів, композиції твору, зрозуміло, важливі), а загальний рівень творчого розвитку, володіння і своїми почуттями, і словом.

Щодо функцій терапевта у роботі з поезією, то це – превентивна, діагностична, навчальна, розвивальна, корекційна, терапевтична, ресоціалізуюча, оздоровча, творча. Доречним буде розгляд питання про багаторівневість взаємодії клієнта й арттерапевта: вербальна, кінестетична, несвідома і опосередкована творчим продуктом. Поезія також може слугувати рефреймингом під час бібліотерапії.

*Висновки:* бібліотерапія – один із методів роботи із психотравмою. Водночас він потребує як науково-інформаційного поширення, так і методологічного розширення. Вважаємо, що доцільно у повному обсязі запроваджувати такий метод у груповій та індивідуальній роботах із різновіковими категоріями людей. Зокрема, учасники бойових дій, які проходять реабілітацію, позитивно відгукуються на пропозицію обговорити чи прочитати той чи інший літературний твір, написаний українською мовою.

### **Література:**

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, Семантика-С, 2002. – 224 с.
2. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. / О.Л. Вознесенська., Л.В. Мова. – К.: Шкільний світ, 2007. – 120 с.
3. Глива Є. Л.: Онтологічний образ людини в творчості Григорія Сковороди. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006, – 256 с.
4. Оганесян Н.Т. Практикум по психологи творчества / Н.Т. Оганесян. – 2-е издательство, М.: Флинта, 2013. – 528 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьел Рудестам. – СПб.: Питер, 2000. – 153 с.

## **САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ У ФОТОГРАФІЧНИХ ЗОБРАЖЕННЯХ ЯК ФОРМА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Назаревич Вікторія,**

*доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, керівник Рівненського осередку  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)*

**Борейчук Ірина,**

*доцент кафедри загальної психології та психодіагностики  
Рівненського державного гуманітарного університету  
практичний психолог, арттерапевт (Рівне)*

У сучасному світі важко знайти особу, у якої не було б можливості фіксувати свою реальність та продукувати її в соціумі, що вказує



на актуальні потреби особистості та загальносвітову тенденцію соціо-ідентифікації. Фотозображення оточують та набувають особливого значення як джерела інформації. Тому, фотокартка, як частина нашого життя, може багато про що розповісти про індивіда та суспільством вцілому. Вона стає своєрідним маркером особистості та її реальним чи ілюзорним відображенням.

Варто зазначити, що кожен особистий знімок стає для індивіда свого роду автопортретом, «дзеркалом пам'яті», в якому відображаються навечно зафіксовані моменти минулого. Дивлячись на свою фотографію, особистість надає їй сенс, котрий не обов'язково відповідає початковим задумом фотографа. Сенс і емоційний зміст фотографії залежать від глядача, тому що індивідуальні особливості людського сприйняття і суто особистий досвід автоматично формують і визначають те, що особа вважає реальним. Тому, реакція індивіда на презентовані фотографії дає можливість дізнатися інформацію, за допомогою питань [1].

Самоідентифікація у фотозображенні стає формою сучасної соціалізації, що представляє собою процес становлення особистості, поступове засвоєння нею вимог суспільства, набуття соціально значимих характеристик свідомості і поведінки, які регулюють її взаємини із соціумом. Соціалізація особистості починається з перших років життя і закінчується періодом суспільної зрілості індивіда, хоча, зрозуміло, вміння, права й обов'язки, набуті нею, не говорять про те, що процес соціалізації цілком завершений: по деяких аспектах він продовжується все життя.

Норми соціальної поведінки пояснюється дитині у формі історії на основі зображень в процесі формування образного мислення. Цей метод був розроблений Керол Грей, і його мета – надати дитині відповіді на питання про те, як взаємодіяти з соціумом (наприклад, відповіді на питання «хто», «що», «коли», «де» і «чому» в різних соціальних ситуаціях). Соціальні історії розробляються індивідуально для конкретної дитини і можуть включати речі, які дитина цінує, або якими вона цікавиться, як певний приклад умовної норми життєдіяльності. Наприклад, якщо дитині подобаються динозаври, то можна зробити фотографії динозаврів персонажами історії про навчання в школі і так далі [2]. Діти часто краще сприймають візуальну інформацію, так що бажано, щоб історія включала малюнки, фотографії або навіть реальні предмети. Отже, реалізуючи цей механізм, сучасність формує, як самоідентифікаційні шаблони, так і деформації та деструкції.

***Створення історій на основі фотографій можуть допомогти в соціалізації дитини:***

- поліпшити поведінку дитини, коли відбуваються зміни в щоденній рутині;
- заохочувати дитину доводити до кінця менш бажані завдання;
- поліпшити розуміння або навчити розуміти абстрактні поняття, такі як час (наприклад, в майбутньому, пізніше), дії і приводи (наприклад, відкрити, покласти в);
- розбивати багатоетапні завдання на менші, більш керовані частини;
- сприяти незалежності вашої дитини за рахунок поліпшення її здатності робити рутинні повсякденні справи з меншою допомогою або підказкою.

Соціальні фотоісторії можуть стати відповіддю на питання «як навчити дитину робити прості речі». А у поєднанні з фотографіями допоможуть швидше усвідомлювати та засвоювати загальноприйняті норми поведінки [2].

Аналіз фотографій презентованих індивідом, то обговорення Д. Вайзер рекомендує використовувати наступні питання [1]:

- Які потреби висловлює ця фотографія?
- Який стан передає дана фотографія?
- До чого дана фотографія вас спонукає, на що надихає?
- Про що ця фотографія вам нагадує?

При обговоренні фотографій, карток чи зображення психолог може вдаватися до інтерпретацій. Інтерпретація пов'язана, зокрема, з позначенням фахівцем не усвідомлюваних клієнтом його особистісних особливостей і психологічних механізмів (причинних факторів, захистів тощо) його поведінки і реагування в різних життєвих ситуаціях, а також природи і механізмів розвитку наявних у нього проблем (симптомів і симптомо-комплексів), що стає матеріалом для самоідентифікації в процесі становлення особистості. У тих ситуаціях, коли в процесі психологічного аналізу клієнт представляє будь який візуальний матеріал (малюнки, фотографії), інтерпретація буває також пов'язана з коментуванням фахівцем того, які саме психологічні, особистісні особливості відображає цей матеріал. Інтерпретація як складова частина самоідентифікації і один з прийомів впливу на клієнта – не прямий аналог соціодіагностики, вона часто має гіпотетичний характер і спря-

мована на те, щоб стимуляції активізації клієнта. Вона повинна застосовуватися дуже обережно і в контексті діалогу з клієнтом, як думки (враження) спеціаліста на основі пред'явленого клієнтом вербального, візуального або якого-небудь іншого особистого матеріалу [2].

Самоідентифікація позначає сам процес ототожнення індивіда з образом «Іншого», яким виступає саме зображення. Динаміка процесу ідентифікації полягає в постійних співставленнях особистості з об'єктами зовнішнього світу, які виявляються співзвучними з її внутрішнім психічним життям. Суттєвим інструментом становлення ідентичності особистості є процес самопрезентації за допомогою фотозображень, що допомагає контролювати свою поведінку та засвоїти норми суспільства. Фотографія дає можливість сформуванню уявлення про себе як про цілісну і унікальну особистість, а презентований «образ Я» стає основою, на яку індивід надбудовує більш складні структурні образи особистості та дає можливість здобути необхідні соціальні навички та форми реагування.

Фотографія – це своєрідний спосіб самовираження, спроба як самопрезентації, так і самоідентифікації особистості.

### **Література:**

1. *Вайзер Д.* Техники фототерапії: використання інтеракцій з фотографіями для удосконалення життя людей / Джуди Вайзер. – Москва: Генезис, 2017. – 424 с.
2. *Назаревич В., Борейчук І.* Метафора (психологія зображення) / Вікторія Назаревич, Ірина Борейчук. – К.: WISEBEE, 2017. – 224 с.

## **СПЕЦИФІКА РОБОТИ З ГРУПОЮ В СКЛАДНІЙ СОЦІАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ: СИМВОЛІЗАЦІЯ ДОСВІДУ**

***Плетка Ольга,***

*молодший науковий співробітник ІСПП НАПН України,  
член Ради НС «Національна психологічна асоціація»,  
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
в Запорізькій області (Мелітополь, Київ)*

Сьогоднішня ситуація з локалізованим воєнним конфліктом на сході країни та насиченим інформаційним простором вимагає від людини неабиякої стресостійкості. Стикаючись з певними проблемами та негараздами, людина може вирішувати їх самостійно або звертатися за допомогою у державні соціальні інституції, у громадські об'єднання, які

здійснюють психосоціальну підтримку, а також до низки приватних фахівців, які мають певні компетенції з надання допомоги.

На наш погляд, складними соціальними ситуаціями ми можемо вважати ті з них, які людина чи група людей не можуть вирішити самостійно, й потребують допомоги фахівців. Складні соціальні ситуації ми можемо класифікувати за певними характеристиками. Так, ті ситуації, які носять загально-соціальний, міжгруповий або індивідуально-родинний характер ми можемо назвати зовнішніми. А ситуації внутрішньо-групові та індивідуальні – внутрішніми. Працюючи з групами різної направленості, ми з'ясували, що символізація складних соціальних ситуацій відрізняється залежно від типу ситуації. Так, зовнішні ситуації промальовуються групою емоційно, яскраво та потребують встановлення рамки комунікації задля ефективності взаємодії. Внутрішні складні ситуації навпаки проживаються у групі менш емоційно, фарби використовуються пастельних або темних кольорів, спостерігається певна зануреність, сконцентрованість під час створення малюнків, іноді навіть ізольованість.

Нами розроблена та апробована методика роботи з наслідками складних соціальних ситуацій за допомогою символізації отриманого досвіду. Апробація проходила на групах самодопомоги ветеранів АТО/ООС та їх родин; психологів освіти та звичайних терапевтичних групах. Так символом групи ми називаємо знак, метафору, якою учасники групи позначають її. Це можуть бути як малюнки, так і слова, якими ідентифікується ця група в їх уяві. Груповими символи зазвичай позначають внутрішні процеси, що відбуваються у групі. Серед групових символів у складній соціальній ситуації респонденти виділяють низку природних об'єктів: сонечко, що зігріває долоні, їжак, дуб, стіг, злам, кучка попелу; символів доброти та опори: простягнуті долоні, коло людей, коло любові, серце, книга, опора; та символу нескінченності. Символами саме групи стали наступні: природні об'єкти: сонечко, вулик, соняшник, сад, квіти, зірки; людські символи: серце, коло, посмішка, феєрія фантазій, будиночок, трикутник, як символ ієрархії та оцінка «відмінно». Однак лідером серед символів став образ зірки як символу успішності відновлення.

Зауважимо, що серед учасників усіх груп (18) не виявлено однакових символів, щоб характеризували і групу і її внутрішні процеси. Однак повторюваність образів спостерігалась у багатьох учасників різ-

номанітних груп. Вище зазначені ті символи, якими більшою мірою позначалися групові процеси та саме групи, до яких належали її учасники.

Розроблена нами методика «*Символізація досвіду*» складається з 3-х етапів і має на меті відновлення людини, яка постраждала внаслідок травмивних подій. У основі методики покладено принцип символізації, який, у свою чергу, дозволяє раціоналізувати досвід та віднайти конструктивні наслідки пережитого. Це комплексна методика інтеграції досвіду проживання складних соціальних ситуацій у життя особистості. На першому етапі відбувається «занурення» у спогади про складну соціальну ситуацію, відновлення досвіду їх переживань та долання і малюється 2 малюнки: символ цієї ситуації та символ її долання. На другому етапі виконується малюнок, що складається з елементів перших двох, інтегруючи їх між собою у новому символі. Третій етап – рефлексія отриманого досвіду та вибудовування стратегій долання схожих життєвих ситуацій.

Аналізуючи малюнки, ми звернули увагу, що їх можна поділити на такі групи: динамічність символу, динамічність розвитку сюжету та абстрактні з внутрішньою логікою, яка не доступна назовні без пояснень. Так, динаміку символу респонденти позначали спільними елементами на всіх малюнках, показуючи трансформацію первинного символу (динамічність символу), наприклад, 1 малюнок – дерево зі зламаними гілками, 2- обрізання пошкоджених гілок, 3- квітуче дерево. Найбільше використовується у цій групі наступна низка символів: дерева (на початку зламани, пошкоджені, а наприкінці квітучі), свічки (на початку плавлені, а в кінці на підставочці, рівні), нитки ( на початку заплутані, а наприкінці – вже у клубку чи у виробі), дороги (заплутані – прямі), образи війни (бомба на початку та кафе Ветерано – наприкінці), вогнища (польові – факели), двері (замкнені та з ключами), чарівні істоти (дракон та зображення дракону на щиті), блискавки (страшні на чорному небі та маленькі на світлому фоні (як весняні грози), дощ (злива спочатку і літній дощик наприкінці).

Динамічність розвитку сюжету показано на малюнках наступним чином: дощ – парасолька – сонячна погода; гроза – сонечко з-за хмар – веселка; двоє чоловічків з телефонами – перекреслений телефон – стіл з чашками духмяної кави; вибух – дерево біля хати – огорожа навколо хати та сонечко; зав'язана мотузка – ніж – факел з мотузки; гроза – сонечко – літній дощик й квітучі рослини; хаос ліній – різні фігури – квіточка з цих

фігур; багаття – відро, що його гасить – колодязь; прихована яма – стежка – квіти, що ростуть замість ями та інші.

Третя група символів, абстрактних, виокремлюється у наступних серіях малюнків: знак блискавки – знак оклику – символ серця; шахове поле – дівчина на дорозі – прямокутник, що окреслює дорогу; чоловічки – книга – будинок з надписами; діючий вулкан – метелик – пташка, що летить; квадрат з хвилястими лініями по діагоналі – стрілка у колі, спрямована вправо вгору – пів стріли, спрямованої прямо вгору з хвилястими вертикальними лініями; зірка у колі – сонечко з промінцями – сонечко у колі; нахилена решітка – хмарка – об'єкт, що нагадує хмарку з прямими вставками; пухнастий куля – коло з зафарбованим боком – дерево з каштанами на ньому та біля нього; миш – сонечко – метелик; хвилі з завірюхою зверху – знак смайлика – посмішки – чоловічок з квіткою; прямокутник – драбина та знак серця – серце, пробите стрілою; лінія, що складається у фігуру, яка нагадує символ радіації – стріла, спрямована вгору – сонечко зі стрілою; знак безкінечності – рогатка – рогатка з ласо (Pletka O., 2019).

Ми вважаємо, що подальший аналіз символів за допомогою відомих інтерпретацій інших авторів може збагатити розуміння процесу символізації, але й водночас і звузити це розуміння, бо відійти від значень, які приписував малюнкам сам автор, тому подальша інтерпретація залишається на розсуд тих, хто вивчає подібні групові феномени.

### **Література:**

Pletka O. Групові стереотипи та символи в образі малих груп: концептуальні засади дослідження / Mental Health: Global Challenges Journal. [Crossref, ResearchBib] DOI: [https://doi.org/10.32437/MHGJ-2019\(0\)2019](https://doi.org/10.32437/MHGJ-2019(0)2019). Rome, С. 45-58.

### **АРТТЕРАПІЯ ЯК ДИСЦИПЛІНА: ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ**

*Подкоритова Лариса,*

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Хмельницький національний університет,*

*член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Хмельницький)*

Дисципліна «Арттерапія» є необхідною для вивчення майбутніми студентами соціономічної сфери, особливо психологами. Вона забезпечує фахівця значним методичним інструментарієм, сприяє самопізнанню та самокорекції особистості, розкриває творчі можливості. На сьогоднішній день ця дисципліна, на жаль, пропонується не в усіх ВНЗ України. Але на кафедрі психології та педагогіки Хмельницького

національного університету (далі ХНУ) вона викладається близько десяти років, 5 з яких її читаю я.

*Мета цієї доповіді* – поділитися власним досвідом викладання арттерапія в умовах української системи освіти.

На сьогоднішній день курс з арттерапії у ХНУ викладається для студентів 4-го курсу і включає 34 години лекцій і 68 – практичних. Підсумковим контролем є залік. Попри незначну тривалість він дає можливість надати студентам загальне уявлення про арттерапію та познайомити їх з основами роботи з творчим продуктом. Далі коротко про сам курс.

**Лекції.** Частина лекцій з арттерапії читаю особисто я. Це лекції вступного модуля («Загальне поняття про арттерапію», «Організаційні засади арттерапії», «Індивідуальна та групова арттерапія») та модулю про символіку в арттерапії («Загальна символіка малюнка і композиції», «Символіка кольору», «Символіка людського тіла»), а також 2 лекції з модулю «Види арттерапії» («Казкотерапія» та «Бібліотерапія»). Усі зазначені лекції та інші, заявлені у робочій програмі дисципліни [1], представленні на сторінці курсу «Арттерапія» у Модульному середовищі для навчання (доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=2307>).

Решту лекцій розробляють і читають самі студенти: вони самостійно обирають тему (за запропонованим викладачем списком або за власним інтересом), готують презентацію та добирають відповідну вправу, яку вони проводять для своїх колег по навчанню під час лекції. Тема і вправа обов'язково узгоджуються з викладачем, інакше студенти мають шанс витратити час і втратити оцінку. У такий спосіб студенти навчаються добирати і структурувати матеріал з арттерапії, а також набувають елементарних навичок ведення групового навчального заняття з арттерапії. Звісно, за 80 хвилин досить складно ґрунтовно розкрити теорію і навчитися техніці, але така практики сприяє розширенню уявлення студентів про різноманіття арттерапії.

**Практичні заняття** відбуваються у вигляді двох спарених пар (загальна тривалість 160 хв., не рахуючи перерви), що дає можливість опрацювати зі студентами 1-2, рідко 3 арттерапевтичні методики. Маю визнати, що я зазвичай йду за групою, пропонуючи ті арттерапевтичні методики і техніки, які, на мою суб'єктивну думку, добре підійдуть саме цим студентам. Тому арттерапевтичний набір, з яким виходять з мого курсу випускники різних років, неоднаковий. При цьому я все ж намагаюсь давати кілька «обов'язкових» методик і технік усім

своїм студентам, включаючи тих, хто навчається на заочному відділенні. Це зокрема: 1) техніка «вільний малюнок» як базова в арттерапії (на мою думку); 2) перша частина авторської методики «Пасьянс емоцій», де студенти створюють серію малюнків «форма і колір емоцій» (форма і колір радості, форма і колір суму тощо [2]) – корисна для дослідження символіки кольору і зображень; 3) монотипія як техніка для роботи з очікуваннями; 3) інсталяція на тему «Малюма і Таке-те» як методика для роботи з конфліктом і дослідження роботи в групі; 5) малювання манкою в парі для дослідження парної взаємодії; 6) створення індивідуальної або групової казки для ознайомлення з основами казкотерапії; 7) вправа «Сніданок. Обід. Вечеря» для дослідження внутрішньогрупової взаємодії.

Після виконання завдання, відбувається обговорення творчого продукту. На перших парах обговорення кожного творчого продукту веде викладач і запрошує задавати запитання протагоністу інших студентів. Далі використовуємо такі варіанти роботи: 1) робота в спільному колі, але кожен по черзі виступає у ролі арттерапевта і веде бесіду з «клієнтом»; 2) робота в парах («психолог» і «клієнт») і трійках («психолог», «клієнт», «спостерігач»).

### ***Основними точками контролю в курсі є:***

- тестові контролі, які студенти проходять у вище зазначеному Модульному середовищі для навчання (у такий спосіб викладач суттєво економить корисний час та психічну енергію за рахунок проведення і перевірки контрольних тестів, а студенти мають можливість обов'язково прочитати лекції);

- лекція-презентація, про яку йшлося вище;

- аудиторна активність – відвідування студентом практичним заняття;

- самоаналіз за створеними під час курсу «Арттерапія» творчими продуктами. Студенти мають відповісти на низку запитань:

1. Які кольори Ви найчастіше використовували у Ваших роботах? Як це можна інтерпретувати (про які Ваші особистісні якості і/або життєві ситуації це говорить?)

2. Які символи, графічні елементи (хвильки, крапки, краплинки, горизонтальні та вертикальні лінії тощо) та сюжети Ви використовували найбільше? Як це можна інтерпретувати? (про які Ваші особистісні якості і / або життєві ситуації це говорить?)

3. Які емоції переважали у Вас під час творчого процесу (радість, гнів, тривога, задоволення, роздратування, відраза, страх, огида, сором, зацікавленість, здивування тощо)?



4. Які тілесні реакції виникали у Вас під час творчого процесу (головний біль, легкість в усьому тілі, нудота, затерпання кінцівок, холодок по шкірі, утруднення дихання, легкість дихання, не відчували тіла тощо)?

5. Які загальні риси Вашої творчості Ви можете відзначити (спонтанність, контрольованість, максимальна зосередженість на завданні, отримання задоволення від творчості, творили від бажань (не замислюючись), творили «від голови», орієнтація на результат, на процес тощо)? Як це проявляється у Вашому житті чи певних його сферах?

6. Які нові знання і/чи усвідомлення Ви отримали про себе внаслідок курсу «Арттерапія»?

7. Над чим у собі Вам потрібно працювати, за результатами аналізу своїх творчих продуктів і творчої діяльності?

Таке завдання дає можливість студентам навчатися узагальнювати арттерапевтичний матеріал, визначати загальні тенденції у творчих проявах клієнта, глибше пізнавати себе.

За усними відгуками під час останнього заняття і письмовими з самоаналізів, більшості студентів подобається арттерапія, багато хто планує використовувати її у своїх професійній практиці. Не залежно від того, чи сподобалась арттерапія і чи планують її використовувати надалі, всі студенти зауважують, що вона була корисна особисто для них. Особливо приємно зазначити, що після вивчення арттерапії

*Висновки.* Дисципліна «Арттерапія», яка викладається у Хмельницькому національному університеті, включає лекції і практичні заняття. Для контролю і оцінювання знань студентів використовуються тестові контролю, підготовка лекцій-презентації, аудиторна активність, самоаналіз. Під час вивчення дисципліни студенти отримують знання про методичні та організаційні засади арттерапії, символіку кольору і композиції, основні види арттерапії; оволодівають навичками обговорення та інтерпретації творчого продукту, підготовки навчального матеріалу з арттерапії та ведення арттерапевтичної групи.

### **Література:**

1. *Подкоритова Л. О.* Робоча програма навчальної дисципліни «Арт-терапія» / Л.О. Подкоритова. – Хмельницький : ХНУ. – 15 с.
2. *Подкоритова Л. О.* Рефлексія, самопізнання, психологічна самопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навчально-методичний посібник. – Видання друге, виправлене і доповнене – Хмельницький : Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. – 128 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПІЇ В МЕТОДІ EMDR ПІД ЧАС РОБОТИ З ТРАВМОЮ У ДІТЕЙ, ЩО МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ АБО НЕСФОРМОВАНІСТЬ МОВЛЕННЯ**

*Прянічнікова Олена,*

*керівник дитячого напрямку ГО «Development Foundation»,  
психолог ІРЦ Печерського р-ну м.Києва,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Проблематика роботи з психологічною травмою є однією з найбільш гострих у нашій країні. І найуразливішою категорією є діти. Саме вони зазнають значних складнощів соціального і психоемоційного характеру під час травми, особливо якщо це спричинено війною. За дослідженнями, які були зроблені під час роботи на Сході, було виявлено, що діти потребують не лише психологічної підтримки, але й профілактики травми та роботи з нею при виявленні травматичних розладів. Проблеми стану здоров'я таких дітей мають широкий спектр проявів, починаючи від соматичних та закінчуючи різноманітними невротичними проявами, порушеннями адаптації, проблемами у навчанні тощо.

У світі використовується низка методів, що працюють з дитячою травмою. Одним з ефективних та поширених у Європі напрямів травматерапії є динамічно-біхевіоральний метод EMDR.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – спеціальна травматерапія, яка є складним методом психотерапії, що об'єднує багато успішних елементів цілого ряду терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції таким чином, щоб стимулювати механізм обробки травматичної інформації мозком. Метод EMDR був створений в 1987 році Др. Френсін Шапіро (психолог, старший науковий співробітник Науково-дослідного інституту Психічних досліджень в Пало-Альто, США). Це інноваційне клінічне лікування, спрямоване на допомогу людям, які зазнали психологічних труднощів, що виникають з певного травматичного досвіду, таким, наприклад, як насильство, занедбання в дитинстві, дорожньо-транспортні пригоди та інші. В основі методу лежить адаптивне опрацювання інформації. У 2013 році ВООЗ (ВНО) визнала EMDR ефективним методом лікування посттравматичного стресового розладу у дітей та дорослих.

Одна з переваг методу в тому, що він ефективно може використовуватись навіть у випадку, коли дитина не може говорити за віком чи внаслідок певних порушень. За даними Американського центру з

ПТСР травма може ускладнити мовний розлад або привести до нього, водночас порушення мовного розвитку можуть заважати дитині отримати вчасну та кваліфіковану допомогу при роботі з травмою. Як практичний психолог інклюзивно – ресурсного центру, можу відмітити таку тенденцію, що за спостереженнями, травма часто спричиняє ускладнення порушень в дітей із особливими освітніми потребами. Отже, можемо говорити про взаємовплив та взаємоускладнення травм та розладів мовлення.

Тому, одним із важливих питань для спеціалістів в області травматерпії є проблема діагностики та роботи з психологічною травмою в дітей, які мають порушення мовлення. Не менш важливою є робота з травмою з дітьми, в яких мовлення ще не розвинене за віком.

Важливими прийомами діагностики в цьому випадку можуть бути арттерапевтичні методи, що дозволяють отримати інформацію про травму та переживання дитини. Дитина може малювати травмівну подію, виліплювати, створюючи певні образи. Дитячий EMDR терапевт в цьому випадку може використовувати ці образи для роботи з травмою. З допомогою засобів арттерапії, казкотерапії, може бути отриманий зворотній зв'язок, що є обов'язковою частиною терапії, закріпленний позитивний результат тощо.

## **АРТТЕРАПІЯ В ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СІМЕЙ ВЕТЕРАНІВ АТО**

*Реброва Катерина,*

*арттерапевт, практичний психолог, травматерапевт ЕМДР,  
керівник Волонтерської психологічної служби, ГО «Реабілітаційний  
центр Святого Павла», керівник Одеського відділення  
ВГО «Арт-терапевтична Асоціація» (Одеса)*

Участь в АТО – це важке психологічне випробування для військовослужбовців. Багато ветеранів АТО, які крім поранень, випробували бойовий стрес і важкі душевні переживання, перебувають у складному психоемоційному стані через отримані психотравм, що в подальшому може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Всі ці фактори негативно впливають як на саму особу, так і на тих, хто їх оточує, і можуть призводити до тяжких, навіть летальних наслідків. За даними Єдиного реєстру, із майже 313 тисяч учасників АТО 518 осіб вчинили самогубства. Близько 80% осіб з діагнозом ПТСР, які не отримують своєчасної та кваліфікованої до-

помогти, починають зловживати алкоголем і іншими психоактивними речовинами (ПАР). Правоохоронним органам все частіше доводиться мати справу зі злочинами, які скоїли демобілізовані військові. Також втричі збільшилася кількість дзвінків на «гарячу» лінію ГО «Ла Страда-Україна» від жінок, які постраждали від насильства в сім'ях демобілізованих військових. Відсутність єдиної затвердженої державної програми з надання комплексної допомоги демобілізованим бійцям і членам їхніх сімей загрожує катастрофічним погіршенням ситуації. Однак, за даними військової прокуратури, за попередні 3 роки рівень забезпечення психологічною реабілітацією з боку держави склав лише 4% від загальної кількості. Така ситуація є критичною так як згідно з дослідженням українських медиків 92,3% демобілізованих бійців негайно потребують психологічної реабілітації.

Протягом 2019 року одеським осередком ВГО «Арт-терапевтична асоціація» було розроблено та апробовано програму психологічної реабілітації для ветеранів АТО та членів їх родин. Програма психологічної реабілітації сімей ветеранів АТО для 50 дорослих і 20 дітей, яка проведена за 7 заїздів по 9 днів. У програмі прийняли участь 10 арттерапевтів, які проводили групові заняття з арттерапії. У програмі були використані арттерапевтичні техніки: інтуїтивне малювання, вітражний розпис, декупаж, ліплення з солоного тіста та глини, малюнок «Ебру», «вовняна акварель», мандали з ниток, колаж, пластилінова анімація, «акварель по мокрому», драматерапія. Програма психологічної реабілітації показала свою ефективність через зниження у ветеранів показників ПТСР на 11%. Так, до проходження психологічної реабілітації були діагностовано – високий рівень ознак ПТСР у 7 осіб (28%), а після проходження реабілітації у 2 осіб (8%). Показники тривожності знизились на 10,5%. До проходження програми реабілітації були діагностовано: високий рівень реактивної тривожності у 8 осіб (32%), середній – у 17, (68%), а після проходження психологічної реабілітації виявлено високий рівень тривожності у 3 осіб (32%), середній – у 17, (68%) і низький – у 1 (4%). Підвищення рівня задоволеності сімейними відносинами на 20 %. Дуже задоволеними проходженням програми залишилися 88% учасників, досить задоволеними – 12%. Також, було створено і апробовано програму психологічної реабілітації для 7 матерів загиблих протягом 9 днів. У програмі були використані арттерапевтичні техніки: вітражний розпис, декупаж, малюнок «Мандала», малюнок «Ебру», ман-

дали з ниток, колаж. Дуже задоволеними проходженням програми залишилися 90% учасників, досить задоволеними – 10%.

Інноваційною ідеєю розробленої програми психологічної реабілітації ветеранів АТО є залучення родини ветерана до роботи з психологом, розбудова нових соціальних зв'язків через групову форму роботи, комплексний вплив на всі сфери «Я» ветерана – когніції, емоції та тіло у мультимодальній стратегії. Програма складається з трьох компонентів: комунікативного тренінгу, тілесно-орієнтованого тренінгу та групової арттерапії. Травматичний досвід опрацьовувався на індивідуальних консультаціях з травмотерапевтом.

Актуальні запити з боку ветеранів та членів їхніх сімей: послаблення емоційної напруги, подолання травматичного досвіду, вирішення внутрішніх конфліктів, подолання проявів пригнічених переживань, налагодження сімейних стосунків: прояснення, відновлення і розплутування міжособистісних зв'язків, пошуку свого «нового місця» в соціумі.

Досліджуючи отриманий досвід, можна зазначити, що:

- методики арттерапії дають можливість подолати бар'єри недовіри і страхи, пов'язані з отриманням психологічної допомоги, встановити контакт;
- арттерапевтичні техніки при роботі з посттравматичними кризовими станами показують свою високу ефективність, але потребують адаптації до особливостей ситуації і станів клієнтів;
- творчий процес дозволяє сфокусуватися на «тут і тепер» і утримувати контроль над своїми станами. Це дає можливість «балансувати між травмою та ресурсами»;
- варіативність арттерапевтичного підходу, різноманітність тем і задіяних модальностей відкривають доступ до різноманітних ресурсів особистості, що допомагає налагодити систему внутрішньої самопідтримки. Що відкриває безліч можливостей для стабілізації;
- використання нестандартних сенсорних матеріалів допомагає більше активізувати емоційну сферу, апелює до стану внутрішньої дитини учасників;
- арттерапія у сімейному колі будує «місток» між внутрішнім світом особистості і оточуючими, зробивши видимими невидимі «кландешафти» стосунків, що сприяє налагодженню взаєморозуміння у родині.

## ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА КЛИЕНТУ В ПРОЦЕССЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

*Рурик Галина,*

*доктор філософії в сфері освіти,  
завідувачка психолого-педагогічної лабораторії науково-просвітницьких  
інноваційних технологій розвитку особистості МНАУ,  
керівник відокремленого підрозділу  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Миколаївській області (Миколаїв)*

*«Задача психотерапии: найти в «глубоком кармане» жемчужину,  
«убрать» все препятствия с пути личности, как вы убираете камни,  
мешающие росту цветка, давая ему естественно тянуться к солнцу»*

*А. Адлер*

Жизнь человека полна сложных ситуаций. Некоторые из них были всегда: они связаны с естественными процессами взросления, трудностями, бедами, болезнями... Есть и такие, которые связаны с социальными, экономическими, экологическими и политическими изменениями, являющимися потенциально опасными для жизни и здоровья личности. Зачастую, к психологу обращаются люди, которые находятся в сложных ситуациях и стоящие на перепутье. Специалисту помогающей профессии важно помочь клиенту в процессе принятия решения. Данная статья предлагает техники, которые помогут клиенту в процессе принятия решения.

Согласно статистике, приводимой в СМИ, взрослый человек принимает в среднем 35 тыс. решений ежедневно. Конечно, большая их часть незначительна или вовсе случайна. Есть решения, которые занимают чуть больше времени и сил: что приготовить на ужин, какую одежду одеть... Однако есть и такие, которые необходимо принимать в сложных ситуациях. Такой процесс похож на перетягивание каната, мыслительную жвачку, гадание. Человек чувствует, что это решение может стать переломным моментом или отправной точкой в судьбе.

Как же помочь клиенту? Психологу важно понимать, что проживает клиент в сложной ситуации. Факторами, усложняющими процесс принятия решения, могут стать:

- личная реакция на сложную ситуацию далеко не всегда объективна: ее влияние на жизнь и судьбу, ее опасность может быть преувеличена или приуменьшена;
- если ситуация такого рода возникла впервые, то фактически невозможно избежать искажения восприятия действительности;

- сбой или отказ механизмов адаптации: в сложных ситуациях трудно или уже неэффективно использовать отработанные поведенческие стратегии, которые «работают» в обычных ситуациях;

- невозможность опираться на близких, отсутствие помощи и поддержки от них по разным причинам;

- сложные эмоции, а также неуверенность в себе, сомнения в своей правоте, ценностях;

- появление в поведении человека деструктивных тенденций (суицидальных намерений, депрессивных состояний, зависимостей, психосоматических нарушений), которые значительно усложняют ситуацию, фактически усугубляя ее.

В некоторых ситуациях, особенно, если у личности нет мотива принять оптимальное решение, которое способно изменить жизнь в лучшую сторону, она склонна повторять свой предыдущий опыт, действовать автоматически. Еще один способ действовать в сложных ситуациях – копировать поведение других. Однако, большая часть клиентов, которые приходят к психологу, обращаются за помощью для того, чтобы принять лучшее решение.

Это возможно, если:

- сформировать устойчивый мотив изменить ситуацию качественно в лучшую сторону;

- определить сложности, которые создаются теми убеждениями, которые в настоящий момент влияют на процесс принятия решения и на саму жизнь;

- идентифицировать наличие внутренних и внешних ресурсов, наличествующих в момент принятия решения;

- выявить свои приоритеты;

- проанализировать сложившуюся ситуацию, выявив ее потенциал и опасности;

- понять, что хочется получить в итоге, к какому наилучшему результату прийти (определить цель, сформулировав ее четко и ясно);

- выявить вторичные выгоды нахождения в проблемной ситуации и минусы «наилучших решений»;

- создать «образ пути» к цели, разделив на этапы.

Предлагаю алгоритм работы, которая поможет принять решение клиенту (см. Таблицу). Данная работа может быть как индивидуальной,

так и групповой. Также, можно выбрать только одну из предлагаемых практик, если она выведет человека на конструктивную позицию.

Таблица.

### Алгоритм помощи в принятии решений

	Описание практики, ее цели и задачи	Время	Ресурсы
1.	Проективная методика <i>«Человек под дождем»</i> Л. Лебедевой Задача: изучение особенностей совладающего поведения клиента, помогает определить силу характера, его способность преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Как человек справляется с трудностями, какие защитные механизмы применяет? Насколько он устойчив к стрессам?	35-50 мин	Бумага разных форматов, изобразительные средства
2.	<i>«Образ сложной ситуации»</i> Задача: выявление особенностей восприятия клиентом сложной ситуации, помощь в переоценке ситуации, поиск ресурсов (внешних и внутренних)	от 45 мин. до 1,30	Бумага разных форматов, изобразительные средства
3.	<i>«Анализ проблемной ситуации»</i> Задача: помочь человеку дистанцироваться от сложной ситуации, сформировать способность объективно оценивать обстоятельства и рассчитывать свои силы	45 минут – 1.10	Бумага разных форматов, изобразительные средства
4.	<i>«Принятие изменений»</i> Задача: помочь клиенту осознать, что изменения естественны, и, зачастую, нас пугает то, чего мы не знаем, но именно отсутствие изменений может оказаться самым страшным. А также: создать алгоритм действий, оценить свои ресурсы (внешние и внутренние), поразмышлять над тем, какие страхи таятся в ситуации и в каждом действии	1 час – 1,20	Бумага разных форматов, изобразительные средства
5.	<i>«Моя энергия»</i> Задача: усилить ощущение собственных сил, возможность вернуть клиенту уверенность в себе	45 мин. – 1,20	Бумага разных форматов, журналы, ножницы, клей, изобразительные средства



6.	<p><b>«Личный герб и девиз»</b>          Задача: исследование себя и своих особенностей, работа с «Я-концепцией», определение ресурсов, установление приоритетов и ценностей</p>	45 мин. – 1.20	Бумага разных форматов, изобразительные средства, МАК
----	--	----------------	---

*Выводы.* В процессе работы с клиентом, психологу важно вместе с ним пройти определенный путь, основная цель которого, – помочь человеку самостоятельно принять решение, способное улучшить общее положение дел. Однако это – не единственная задача. Помимо всего прочего, необходимо:

- сформировать устойчивый положительный мотив принятия изменений (методик: «Принятие изменений»);
- выявить ограничивающие убеждения и помочь осознать их, изменить (методики: «Человек под дождем», «Образ сложной ситуации», «Анализ проблемной ситуации»);
- идентифицировать наличие внутренних и внешних ресурсов (методики: «Моя энергия»; «Личный герб и девиз», «Образ сложной ситуации»);
- выявить свои приоритеты (методики: «Образ сложной ситуации», «Анализ проблемной ситуации», «Личный герб и девиз»);
- проанализировать сложившуюся ситуацию, выявив ее потенциал и опасности (методики: «Образ сложной ситуации», «Анализ проблемной ситуации»);
- понять, что хочется получить в итоге, к какому наилучшему результату прийти (определить цель, сформулировав ее четко и ясно помогут методика: «Анализ проблемной ситуации», «Принятие изменений»);
- выявить вторичные выгоды нахождения в проблемной ситуации и минусы «наилучших решений» (методики: «Образ сложной ситуации», «Анализ проблемной ситуации»);
- создать «образ пути» к цели, разделив на этапы (методики: «Принятие изменений»; «Анализ проблемной ситуации»).

Данные методики позволяют пройти сложный путь принятия решений безопасно для клиента, всего за несколько встреч помочь решить целый ряд вопросов, которые стоят перед личностью в сложной ситуации. Важно понимать, что если ситуация критическая, если клиент травмирован, эти методики применяются только после ряда встреч, направленных на его реабилитацию.

## Литература:

1. Баер У. Творческая терапия – терапия творчеством/ Удо Баер. – М.: Независимая фирма «Класс», 2013. – 568 с.
2. Колошина Т.Ю. Арттерапия: Метод. рекомендации / Т.Ю. Колошина. – М. : Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
3. Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : Изд-во «Лань», 1999. – 256 с.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
5. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М. : Изд-ва МГУ, 1989. – 174 с.
6. Яценко Т.С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т.С. Яценко, І.В. Калашник, І.О. Чернуха. – К. : Марич, 2009. – 68 с.

## ДО ПИТАННЯ ПРО МІСЦЕ ТВОРЧОСТІ У ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРИ

**Савінов Володимир,**

*молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,*

*психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва,*

*засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus»,*

*Відділення плейбек-театру ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Акторська творчість – предмет давніх ґрунтовних дискусій, у яких крапки ще не поставлено. Починаючи з «парадоксу про актора» Д. Дідро, що розділив театральних теоретиків на два великих табори – «за» та «проти» справжніх переживань особистості актора під час виконання ролі [2], і закінчуючи сучасним мистецтвом концептуально-візуальної епохи з його акцентами на віртуальність, використання технологій, перетворення тіла на надважливий виразний засіб, аж до тіла-фетиша й тіла-речі тощо.

Дійсно, виконавська «творчість» може бути просто виконанням завдання режисера чи оповідача у плейбек-театрі, без створення чогось нового. Відтворення заданого матеріалу може бути звичною роботою з втілення «обов'язкової програми» або ремеслом, яке має свої критерії якості і не потребує творчого підходу. Активний мімезис, імітація справжності може бути цілком достатнім методом втілення плейбек-актором заданої фабули. Тож де у плейбек-театральній діяльності місце для власне художньої [9, с. 251] творчості? Бо не дуже цікаво було б займатись ремеслом, що лише відтворює одну й ту саму технологію, задовольняючи певні потреби глядачів, але не створюючи

нового продукту, не маючи простору для розгортання творчих потенцій практиків плейбек-театру.

Інше питання, для кого твориться наше дійство, хто отримує від нього зиск й реалізується як особистість? Звісно, неприпустимо реалізуватись за рахунок реципієнтів мистецтва, ні з точки зору етики, ні з точки зору самої ідеї служіння плейбек-театру. Але то інша дискусія, припустимо, що з етикою і служінням все гаразд, а як при цьому із творчістю? Де виникають нові художні образи, дії, висловлювання? Де вони потрібні й мають ставитись як завдання для плейбек-практиків? Як чинити плейбек-актору, якого вчать не привносити свого матеріалу і власних точок зору на історію, але при цьому не повторювати вже сказане, не творити документалістику? Де взагалі у плейбек-дійстві присутня творчість? Спробуємо намітити його елементи, сенс яких без творчості втрачається.

Творчість плейбек-команди, як наприклад, формулювання актуальної назви, створення афіші, організація простору для перформансу і т. ін. можна вважати творчістю неспецифічною, оскільки будь-яка художня група здійснює ці організаційно-творчі дії. Нас цікавить передусім специфічна творчість плейбек-театру, яка не присутня в інших видах театральної діяльності. При цьому ми зовсім не торкатимемося тут творчих моментів у діяльності кондактора, це предмет для окремих роздумів.

Перше, що спадає на думку, це активність глядачів, без якої неможливе плейбек-дійство. Чи можна назвати цю активність творчою? Мабуть, так, бо у своєму зверненні кондактор (ведучий) зазвичай закликає аудиторію саме до співтворчості, тож глядач ставиться в умови, де він має бути не просто активним читачем театрального коду, а й безпосереднім учасником створення мініспектаклів. **Творчість оповідача** полягає у побудові ним нового тексту під час наративізації свого власного досвіду. Оповідач вступає у взаємодію свого чуттєвого досвіду і мови, не просто виражаючи готові сенси та схеми, а саме «конструюючи» автентичності, що є постійним процесом [5, с. 117], який відбувається всередині у вигляді внутрішнього діалогу, а тут стає об'єктивованим, відкривається назовні у вигляді тексту, тобто твориться тут і зараз. Цей текст стає на порядок відповідальнішим, ніж наприклад, розмова в інтимних умовах, оскільки він створюється при свідках, які до того ж зацікавлені в історії і мають далі з нею щось робити. Ця заявка про себе, на наш погляд, і є перформансом як індивідуальним ко-

ротким виступом-дією перед глядачами [8, с. 207] – дією з експериментуванням інтерпретацій, постійним творінням нових меж [4, с. 73].

Далі, де саме проявляється творчість у діяльності плейбек-актора? Перш за все, у **творчому сприйманні** розповіді. Просто почути висловлені факти, щоб потім їх відтворити у вигляді театральної мініатюри – не дуже творче завдання. Взяти інформацію для її тиражування міг би й звичайний фотоапарат чи ксерокс, а щоб відтворити «серце» історії, її сутність, треба цю сутність почути, сприйняти. Звісно, у процесі сприймання відбувається, як позначають театральні критики, **психологічна розробка** ролі, персонажа, для чого плейбек-актор має бути вельми емпатійною особистістю, по-справжньому співпереживати оповідачеві. Тим сильніше, чим коротша розповідь, оскільки в драматичному театрі актори працюють над роллю протягом декількох місяців, а плейбек-актори мають на це лічені хвилини (!). Тобто якщо взяти метафоричне порівняння, то плейбек-актор скоріше не ксерокс, а телескоп. Як наприклад, Китай ввів у експлуатацію найчутливіший радіотелескоп (див: <https://supportyourart.com/news/fast>), цей найновіший технологічний пристрій допоможе розкрити таємниці космосу і знайти життя в інших сонячних системах, так і плейбек-актор має завдання віднайти і розкрити таємниці, приховані в душі оповідача. Або на Львівщині створено найбільший радіотелескоп у Європі (див: <https://mil.in.ua/uk/news/na-lvivshhyni-tryvaye-modernizatsiya-najbilshogo-v-uevropi-radioteleskopu/>), що Вже зараз 32-метрова антена MARK-4B під Золочевим є потужнішою за 72-метрову, якою користувалися у Криму; у ньому сучасні підсилувачі та розробки українських вчених, які вмонтовані в антену, дають більші можливості – це також про чутливість до обсягу матеріалу, коли плейбек-актор може відчувати більше, ніж було розказано, ба навіть і створити те, чого не вистачає. Звісно, актуальними є розробки і відтворювальної техніки, але нові горизонти задаються за рахунок пізнання нових законів природи, розвиток суспільства відбувається швидше за рахунок відкриття глибоких і тонких закономірностей на колайдері, ніж збільшення кількості пікселів на відеокамері пересічного користувача. Сучасні дослідження також показують, що творчість є не просто продукуванням нового, а позиція суб'єкту, певне творче ставлення до будь-якого предмету [6, с. 214]. Тобто творчою може бути сама особистість, яка вступає у діалог з культурою, демонструючи свою відкритість [6]. Особливості емпатії є особливостями особистісними, тож сама емпатія також є творчим процесом.

При цьому сприйняття – питання не лише точного, нехай і велими чутливого відбитка в свідомості плейбек-актора, а це і процес творчого конструювання образу світу оповідача, має бути ефект осягнення нового матеріалу [7, с. 12], а не просто його сприйняття як факту, «об’єктивного» віддзеркалення. У теорії такого конструювання образу світу виділяються стратегії пошуку аналогів (аналогізування), комбінування та реконструювання [там само].

Дійсно, під час слухання історії відбувається не лише співчуття, а запускається *процес аналогізування*, своєрідного сканування внутрішнім поглядом власного досвіду, пригадування, а де я відчував схожі почуття, де переживав щось подібне?

Якщо прямо такої ситуації немає у досвіді плейбек-актора, то все одно, сприймається не самі обставини ситуації, а радше викликані нею переживання і ставлення до них. А цей перелік вже набагато вужчий, тож актор, знайшовши відповідний емоційний стан, нарощує на нього конкретні обставини, що їх надає оповідач. Тобто відбувається творчий *процес комбінування* окремих компонентів ситуації, пошук такого їх поєднання, що не буде протирічити одне одному, а співвідноситись і доповнюватись.

І все це відбуватиметься аж до того моменту, коли в уяві плейбек-актора створиться певна модель, відбудеться *процес реконструювання* ситуації, певного завершення гешталту про те, а що ж саме відбулось «там і тоді». При цьому непогано було б серйозно ставити питання, а як би я себе почував, за технікою К. Станіславського занурення самого себе в умовні обставини, прийом магічного «а якби?». Оскільки треба втілити не лише ситуацію, а передусім і самого оповідача, тим більше, в малих формах плейбек-театру.

Отже, процес сприймання є творчістю плейбек-актора, певним викликом не лише для його емпатії, а й для фантазії, творчого конструювання суб’єктивного образу світу, наданого оповідачем.

Наступний етап – *творче втілення* історії. А що ж у ньому, власне, творчого? Відповідь на це питання залежить від підходу до акторської гри, наголошеного вищевказаним парадоксом Д. Дідро, художнього чи технічного [1, с. 112], «віддаватись» чи «вдаватись» [2, с. 7], іншими словами, переживати чи не переживати почуття персонажа? У першому випадку, творчістю буде породження дій, образів, текстів, що спонтанно впливають з особистих переживань плейбек-актора. Звісно, він має розкривати лише ту частину себе, яка співпадає з опо-

відачем у даній історії. І в цьому сенсі творчістю буде певне самообмеження, винесення за межі всіх інших своїх переживань і думок, аби заглибитись саме в ті почуття, які була надані оповідачем. В другому випадку, технічному, творчість буде хіба що у комбінуванні прийомів акторської гри та вигадуванні метафор. Але все одно, художній образ створює сам актор.

Якщо у творчості має бути трансформація, то що саме трансформуватиметься, а що має бути незмінним, автентичним розповіді? Звісно, декодування історії, перекладення її на сценічні коди, на репліки від першої особи вже буде певним трансформуванням, перекладом на іншу модальність. Але цей «переклад» може бути абсолютно не творчим. Один варіант, проживання ролі, означатиме, що творчість вже відбулася на стільці під час сприйняття історії, залишилось лише пожити в ній, вкласти у задану форму.

Найважливіші передумови для творчості задає те, що плейбек-театр є імпровізаційним. Адже важко уявити імпровізацію без творчості, коли дії творяться прямо в процесі виконання і не є передбачуваними навіть для тих, хто грає історію. Тобто актор плейбек-театру одночасно є і виконавцем, і драматургом, і режисером. Тобто він творить і мізансцени, і розгортання сюжету, і конкретний текст прямо в процесі втілення історії, і все це одночасно!

Ще один аспект творчості плейбек-театру полягає в тому, що це діяльність колективна й одночасна (не послідовна, не конвеєрна), а така діяльність завжди є стихійною, спонтанною, слабкопередбачуваною, творчою [3, с. 4]. Відчуття ансамблю, що виникає у глядачів – це також «побічний продукт» колективної творчості, яка рухається не свідомо поставленою метою, а соціальною необхідністю [там само, с. 6].

*Висновки.* Творчість у плейбек-театрі – питання неоднозначне, воно частково залежить від обраного трупю акторського підходу, художнього чи технічного. У кожному з підходів творчість буде різною, як за своїм предметом, так і за якістю. Творчий компонент можна шукати, по-перше, *у самих розповідях глядачів*, які самі по собі стають перформансами, якщо до них ставитись, як до художнього продукту. По-друге, творчість є обов'язковою умовою *сприйняття плейбек-акторами історії*, коли відбувається особистісна емпатія і створюється образ-ідея суб'єктивної ситуації оповідача за допомогою процесів аналогізування, комбінування та реконструювання. Тим більше творчості, чим менш інформативної видалася розповідь. І по-третє, звісно, *твор-*

**чістю наповнена сама інсценізація історії**, коли актор перевтілюється, навіть не спираючись на особистісні переживання, та імпровізує, творячи одночасно і мізансцени, і сюжетні ходи, і конкретні тексти.

### **Література:**

1. *Вильсон Г.* Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники / Гленн Вильсон ; пер. с англ. А. И. Блейз. – М. : Когито-Центр, 2001. – 384 с.
2. *Гуревич Л.* Творчество актера. О природе художественных переживаний актера на сцене / Любовь Гуревич ; Государственная академия художественных наук. – М. : Интернациональная, 1927. – 64 с.
3. *Ивин А. А.* Философия коллективного творчества. История, язык, мораль, религия, игры, идеология и др. : монография / А. А. Ивин. – М. : Проспект, 2020. – 352 с.
4. *Кочубейник О. М.* Перформанс як інструмент локальних ідентичностей / О. М. Кочубейник // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія 12: Психологічні науки. – К., 2013. – № 42. – С. 68–74.
5. *Кочубейник О. М.* Постмодерн: автентичність особистості та трансформація дискурсу соціальності / О. М. Кочубейник // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – № 2010 (1). – С. 113–118.
6. *Леонтьев Д. А.* Пути развития творчества: личность как определяющий фактор / Дмитрий Леонтьев // Воображение и творчество в образовании и профессиональной деятельности : матер. чтений памяти Л. С. Выготского: Четвертая междунар. конф. – М. : РГГУ, 2004. – С. 214–223.
7. *Моляко В. О.* Психологічні проблеми конструювання образу світу (загальні положення робочої концепції) / В. О. Моляко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Фенікс, 2018. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 24. – С. 5–18.
8. Перформанс // Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – С. 207–208.
9. Творчість // Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – С. 249–251.

## СИНТЕЗ МЕТОДІВ ПСИХОДРАМИ ТА МЕТАФОРІЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТИ У ТЕРАПІЇ ПСИХОТРАВМИ

*Сергієнко Ірина,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації  
Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького,  
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична  
асоціація» в Черкаській області (Черкаси)*

Представлено практичний приклад поєднання методів психодрами та метафоричних асоціативних карт у діагностиці та терапії психологічних травм. Надано опис основних психодраматичних прийомів із застосуванням МАК із постраждалим, який отримав душевну травму. Визначено методичні принципи у процесі надання психологічної допомоги травмованій особі, як суб'єкту життєдіяльності.

**Актуальність дослідження.** Сучасний світ наповнений різними стресовими ситуаціями, що навантажують психіку людини емоційною напругою, негативними емоціями. У свою чергу, надмірний та довготривалий стрес залишає в психіці травмивні сліди, породжує психосоматичні та невротичні розлади. Психологи спрямовують зусилля на пошук та створення нових методів, які мали б спроможність зменшувати патогенну дію травмивних стресів.

Перспективним підходом нам вважається створення синтезованих методів, зокрема застосування метафоричних асоціативних карток та психодрами у гармонійному доповненні.

**Мета дослідження:** апробувати у практиці надання психологічної допомоги при психотравмі поєднання роботи з постраждалим засобами метафоричних асоціативних карток та психодрами.

**Методи дослідження:** включене спостереження, набір метафоричних асоціативних карток «ЕККО», «Діалог сердець», психодраматичні техніки.

**Викладення основного матеріалу.** Застосування метафоричних карток почало власну історію з 1970 років. Вперше цей метод було опубліковано в Канаді в 1981 році, пізніше метафоричні картки було видано у Німеччині та Голандії. Морітц Егетмейер та його видавництво «ОН-Verlag» поширюють даний метод по усьому світу.

Метафоричні асоціативні картки (МАК) мають також іншу назву – «проективні картки», що наближує їх за своїм діагностичним потенціалом до проективних тестів такого ґатунку, як ТАТ, тест Г. Рор-



шаха, тест М. Люшера тощо. МАК дають можливість психологу застосовувати відомі для нього прийоми роботи з проєктивними відображеннями візуального стимульного матеріалу («Спонтанна розповідь за картинкою». «Визначення почуттів та думок героїв». «Створення історії, яка стосується героїв», тощо). Вказані прийоми, що застосовуються фахівцями, перегукуються із психодраматичними техніками «Самопрезентація», «Презентація Іншого», «Монолог».

Метафоричні асоціативні картки, як засіб активізації фантазії учасника, також сприяють процесам самопізнання суб'єктом актуального стану власної психіки, цілісної картини «Я». Застосування психологом метафоричних карток створює атмосферу міжособистісної безпеки у пізнанні себе учасниками. Водночас, візуальний матеріал, представлений на МАК, спонукає людей до саморозкриття та розвитку рефлексії.

У представленому дослідженні нами застосовано набір метафоричних карток «ЕККО», «Діалог сердець» (автор – І.М. Сергієнко). Почуття та образи, що з'являються в уяві суб'єкта самопізнання під впливом споглядання карток набору «ЕККО», є менш прив'язаними до конкретного змісту того чи іншого образу. Назва карток «ЕККО» перекладається з італійської мови таким чином «Подивись на це, все так і є». Асоціативні картки даного набору не мають певного значення, завдяки чому їх не можна прирівнювати до тестової методики. Невизначений характер зображень на картках дозволяє викликати проєктивний відгук у психіці особи на будь-які зображення ліній, форм та кольорів. Кожен учасник вбачає у цих картинках неповторний власний зміст, що відображає домінуючі в емоційному полі психіки осередки значущого внутрішнього контенту.

Авторські картки «Що в серці... Діалог сердець» (скорочено – «Діалог сердець») спрямовані на рефлексію та вербалізацію емоцій, почуттів, які залишилися після переживання особою травмивної ситуації. Набір складається із зображення сердець та рамок із вербальним описом емоцій, серед яких вказано почуття, пов'язані із колом реагування психіки на травму. Учасник має можливість рефлексувати власні почуття, що залишилися після важкої життєвої ситуації, а також знайти шляхи адаптації до змін.

Другий метод, який було використано у дослідженні – це психодрама Я.Л. Морено. Психодрама передбачає застосування елементів драматизації для відтворення та дослідження змісту психіки. Вказаний

метод було нами адаптовано до роботи із феноменом фантомної реальності, як проявом захисної здатності психіки реагувати специфічним чином на психотравму [2]. Цілісна робота методом психодрами у синтезі із МАК не аналізувалася раніше у роботі науковців, що зумовлює новизну представленого дослідження.

За допомогою метафоричних карток «ЕККО», «Що в серці... Діалог сердець» психолог може допомогти постраждалій особі усвідомити її власні переживання та незадоволені потреби, прийняти рішення щодо внесення змін у власне життя. ***Процеси рефлексії суб'єкта самопізнання, прийняття ним нової інформації, вираження болісних почуттів ми полегшуємо, застосовуючи психодраматичні техніки такі, як-то: «Діалог», «Обмін ролями», «Двійник».***

Методи психодрами та МАК базуються на єдиних засадах гуманістичної терапії та *методичних принципах*, що полегшує їхнє синтезування: добровільність; спонтанність; свобода вибору; креативність; імпровізація; експресивність; саморефлексія та самоаналіз.

*Висновки.* Наш досвід засвідчує, що застосування метафоричних асоціативних карток у поєднанні із психодраматичними прийомами підвищує терапевтичну ефективність роботи психолога. Психологічна допомога особі, яка отримала психологічну травму, може здійснюватися екологічно, гуманно та на належному рівні завдяки отриманню доступу до переживань суб'єкта на спільній проєктивній основі МАК та психодрами. Психодрама дає можливість розкрити емоційні переживання людини, обробити їх терапевтично, сприяє вираженню травмівних переживань та допомагає звільнити психіку від них.

### **Література:**

1. *Сергиенко И.М.* Применение методики «Трансформация образа травматической ситуации» в процессе оказания психологической помощи / Ирина Маратовна Сергиенко // Проблемы психологии діяльності в особливих умовах: матеріали V Міжвузівської наукової конференції (23 квітня 2-13 р., м. Черкаси). – Черкаси: Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2013. – С.135 – 138.
2. *Сергиенко И.М.* Понятие фантомной реальности в контексте психодраматической практики / Ирина Маратовна Сергиенко // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Додаток 1 до Вип. 31, Том V (47): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – К.: Гнозис, 2013. – С. 427 – 435.

## АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ

*Сидоркіна Марина,*

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

Gemeinschaftsgefühl – одне із важливих понять індивідуальної психології, введене А. Адлером [1]. Існують різні варіанти перекладу цього поняття: «почуття спільності», «почуття солідарності», «почуття приналежності», «соціальний інтерес» (останнє є найбільш ustalеним варіантом перекладу). У широкому розумінні **соціальний інтерес** розглядається як «інтерес в інтересах людства», як активний інтерес до покращення добробуту людства. В основі соціального інтересу лежить вроджене почуття спільності з іншими, яке необхідно цілеспрямовано розвивати. Соціальний інтерес є комплексним поняттям. Серед проявів соціального інтересу – зацікавленість у сприянні спільному благу, здатність «бачити очима іншого, чути вухами іншого...», повага до інших та до себе (таке ставлення до інших, яке людина хоче мати до себе), готовність брати на себе відповідальність [див. 4]. Соціальний інтерес є передумовою здатності та бажання долучатися до конструктивної участі у житті. Соціальний інтерес є ознакою психічного здоров'я та особистісної зрілості, в той час як його відсутність (нерозвиненість) – ознакою протилежних тенденцій. Розвиток соціального інтересу сприяє подоланню почуття неповноцінності, яке є основою багатьох емоційних та поведінкових порушень.

Адлеріанський підхід до арттерапії передбачає інтеграцію методології та інтервенцій індивідуальної психології у арттерапевтичну методологію та практику [див. 3, 5]. А. Адлер наголошував на важливості творчого «Я». Творче самовираження забезпечує можливості для самодослідження та рефлексії, призводить до кращого розуміння клієнтом власних особливостей, процесів, які з ним відбуваються та можливостей для змін.

Арттерапія загалом, і, особливо, групова арттерапія, сприяє зростанню соціального інтересу завдяки багатьом терапевтичним факторам, таким як: **заохочення творчості, підтримка** (які є необхідною передумовою формування соціального інтересу), **відсутність оцінювання; сприяння побудові міцних стосунків, а відповідно й посиленню почуття приналежності** (яке лежить в основі соціального інтересу) [2];

*розвиток емпатії; досвід взаємодії, яка базується на принципах поваги до прав людини, що сприяє формуванню навичок вирішення проблем у демократичний спосіб, розвитку навичок вирішення конфліктів.* Пошук відповідей на питання «а що якби...?» сприяє зростанню готовності клієнтів активно **брати на себе відповідальність за власне життя, замість пасивної участі у житті** [5]. Завдяки уявленню можливих змін та досвіду творчого перетворення дійсності клієнти усвідомлюють та нарощують власні ресурси, необхідні для **реального впровадження змін та подолання несприятливих обставин**. В процесі арттерапії створюються умови для усвідомлення клієнтами власних хибних цілей поведінки. Арттерапія дозволяє клієнтам зберігати власну індивідуальність та унікальність, одночасно переводячи фокус з хибних цілей поведінки на прагнення **робити внесок у спільне благо** [3].

### **Література:**

1. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Dreikurs, S. T. (1986). Cows can be purple: My life and art therapy. Chicago, IL. Alfred Adler Institute.
3. Froeshcle, J. G., & Riney, M. (2008). Using Adlerian art therapy to prevent social aggression among middle school students. *Journal of Individual Psychology*, 64(4), 416-431.
4. Kaplan H. B. A Guide to Explain, Social Interest to *Individual Psychology*. 1991. 47, P. 82-85.
5. Sutherland, J., Waldman, G., & Collins, C. (2010). Art therapy connection: Encouraging troubled youth to stay in school and succeed. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(2), 69–74. doi:10.1080/07421656.2010.10129720.

## **РЕСУРСИ ТІЛА І ТІЛЕСНА ПАЛІТРА ЕМОЦІЙ**

**Скнар Оксана,**

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

Сьогодні для сучасної особистості чути і розуміти «мову» свого тіла – вже не розкіш, а повсякденна необхідність, яка здатна покращити якість життя. При цьому у психологічній практиці я повсякчас стикаюся із тим, що студенти, маючи фізично «пропрацьовано» тіло (спорт, фітнес, хореографія, тощо), не вміють розпізнавати і розуміти його відчуття і сигнали, а відтак – не мають глибокого контакту із собою. Тому важливим завданням, на нашу думку, є розвиток довіри Со-

бі – власним тілесним відчуттям, імпульсам, потребам, бажанням, емоціям, тощо – та пошук шляхів їх задоволення.

Актуальним на сьогодні є й віднайдення відповіді на запитання: «Як у сучасному нестабільному, мінливому, невизначеному, неоднозначному світі почуватися комфортно і внутрішньо стабільно?». На нашу думку, тіло та його ресурси можуть бути у великій нагоді. Знайомство та активізація тілесних ресурсів дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо «зібраною» і цільною, комфортно у зовнішньому, непередбачуваному світі, повному протиріч. Серед тілесних технік, що добре себе зарекомендували у контексті заявленої тематики, – практики заземлення та центрування, а також тілесне вибудовування. «Заземлення» – поняття, введене Олександром Лоуеном (А. Лоуен, 2000), що означає усвідомлене відчуття опори, вкорінення та енергетичного зв'язку з ґрунтом під ногами, що є «аналогом» психологічної опори, стійкості людини в різних життєвих обставинах. Якість заземлення відображає внутрішнє відчуття безпеки особистості. Коли людина є заземленою, вона відчуває себе безпечно і впевнено на ногах. Адже чим краще людина відчуває свій контакт із землею (іншими словами – з реальністю), чим міцніше тримається за неї – тим більше психологічне навантаження вона здатна витримати і з тим більш сильними почуттями вона здатна впоратися (А. Лоуен, 1975). Тож заземлення дає відчуття опори, що забезпечує стійкість і можливість рухатися по життю. Заземлення – це не тільки здатність «твердо стояти на ногах», а й метафора зв'язку людини з реальністю та здатність цю реальність «перевіряти». Таким чином, з психологічної точки зору, заземлення означає здатність бути у контакті з реальністю, добре її відчувати, тестувати, та спиратися на те, що людина має (землю, контакти, інших людей, свої якості, здібності і здатності, таланти і т.д.), а також – вкорінення у духовну реальність (здатність спиратися на Віру).

Важливим є і центрування – поняття, близьке до «центру ваги» Г. Гурджієва. З психологічної точки зору воно означає здатність бути собою (відчувати свої потреби (що мені потрібно і необхідно); рухатись за власними імпульсами; «не губити» себе, не підлаштовуватись, не втрачати контакт з власними бажаннями в присутності інших людей, тощо). Тілесні практики центрування, заземлення та тілесного вибудовування сприяють відновленню відчуття безпеки, стійкості, внутрішньої стабільності особистості та щирого контакту із собою, власним «Я». Усвідомлення особистістю власних центрів заземлення та центрування (та їх тілесне практикування) дозволяє людині рухатись

по життю, відчуваючи себе центром власного всесвіту, вибудовувати життєві стратегії, спираючись на себе.

Важливим напрямом є робота із емоціями людини, здатність їх відчувати, диференціювати і проживати їхній перебіг у тілі. Емоції «дають» важливі сигнали про те, що відбувається у міжособистісній взаємодії. Їх адекватне розуміння і врахування дозволяє людям вибудовувати прийнятні стосунки та трансформувати їх. Серед засобів – «Емоційна зарядка», малювання емоцій (у різних варіантах), «Тілесна скульптура емоцій», Танок емоцій (протанцювання різних емоційних станів), Танок полярних емоцій та ін.

У своїй роботі ми спираємось на базові положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (У. Баєр), та необхідність і ресурсність звертання до тілесного досвіду людини (У. Баєр, М. Кнастер, О. Лоуен, Л. Марчер, Е. Янсен, Д. Шапіро, Г. Тимошенко і О. Леоненко та інші).

### **Література:**

1. *Баєр У.* Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баєр [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.
2. *Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундертайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркіна, О. Скар ; [за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар].* – К. : Золоті ворота, 2017. – 235 с.
3. *Кнастер М.* Мудрость тела. – М. : Изд-во ЭКСМО, 2002. – 496 с.
4. *Козлов В.В. и др.* Интегративная танцевально-двигательная терапия / Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. – СПб. : Речь, 2006. – 286 с.
5. *Лоуэн А.* Психология тела. Биоэнергетический анализ тела. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2007.
6. *Лоуэн А.* Радость. Часть 1: Хроническое напряжение. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://heatpsy.narod.ru/05/gladness.html>
7. *Тимошенко Г.В.* Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Галина Тимошенко, Елена Леоненко. – М. : Психотерапия, 2010. – 480 с.

## **РАБОТА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ В ИНТЕРМОДАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

**Старовойтов Андрей,**

*кандидат психологических наук, преподаватель  
Института психодрамы, современной психологии и психотерапии,  
Восточно-Европейской ассоциации арт-терапии (Крым)*

Состояния, относящиеся к спектру тревожно-фобических состояний, являются одними из самых распространенных форм психичес-

ких дисгармоний, с которыми сталкивается современный человек. Очевидным образом они повышают степень неблагополучия повседневной жизни, семейных отношений, общения с детьми, личного и профессионального развития! Именно поэтому столь высока актуальность профессионального вмешательства и подготовки специалистов, обладающих знаниями в данной области.

В настоящее время тревожно-фобические состояния включают в себя различные формы изолированных фобий, генерализованное тревожное расстройство, навязчивые переживания, депрессивность, панические и посттравматические реакции, большой спектр социальных фобий.

Работа с данными состояниями составляет значительный объем практической деятельности психологов и психотерапевтов. Наши клиенты нередко сообщают о подобных состояниях, которые возникают либо как самостоятельные феномены, либо как сопутствующая дисфункция, возникшая на фоне основной проблематики (семейные конфликты, детско-родительские отношения, трудности в организации личной жизни или проблемы на работе).

Интермодальная психотерапия представляет собой новую модель работы с тревожно-фобическими состояниями. В ней акцентируется внимание на спонтанных творческих проявлениях личности, осознанности и возможности трансформации дисфункционального опыта.

Концептуальная модель интермодальной психотерапии в работе с тревожно-фобическими состояниями строится на синтезе концепций и положений ряда психотерапевтических моделей: а) **психоанализ** – предоставляет нам концепцию бессознательной динамики личности; б) **психодрама** – концепция ролей, социальных функций и интеракций; в) **психотерапия искусствами** – концепция творческой экспрессии и потребности в самовыражении; **когнитивно-поведенческая психотерапия** – концепция когнитивных установок и поведенческих паттернов.

Обозначенный в предлагаемой нами модели **принцип интермодальности** показывает, в какой сфере личность концептуализирует (т.е. субъективно определяет) и описывает свой опыт. Соответственно, если речь идет о страхах и тревожных состояниях, модальность указывает путь, через который можно проанализировать и выразить содержание дисфункциональных переживаний, тот путь, на котором мы меньше всего встречаем блокирующих защит и когнитивных ограничений; модальность – это та область внутреннего опыта, в отношении которой речь субъекта разворачивается наиболее беспрепятственно. У каждого

из нас есть ведущая модальность, в том смысле, что мы используем ее «символический язык» для того чтобы описать другому свой опыт, все то, что происходит с нам. Но это не означает, что другие модальности остаются незадействованными. Они сохраняют свою активность в полной мере. Речь идет лишь о передаче опыта на языке той или иной модальности. В повседневной жизни модальности тесно переплетены.

В качестве системных модальностей мы выделяем следующие: **тело** – состояния и ощущения связанные с опытом телесности; **аффекты** – переживания, эмоции и чувства человека; **когнитивные процессы и ментализация** – мысли, концепции, смыслы, идеи, образы; **поведение** – поведенческие паттерны, стереотипы, реакции, стабильные поведенческие стратегии; **семейная система** – отношения, границы, стереотипы восприятия, сценарии, роли; **социальная активность** – стратегии, ценности, установки, навыки, социальные роли.

В ходе терапевтического процесса мы можем наблюдать **смещение терапевтического внимания**. Это один из центральных механизмов терапевтического процесса, приводящий к эффектам трансляции символических содержаний психики клиента из одной сферы/модальности в другую, что влечет за собой эффект перераспределения психологических потенциалов личности, сконцентрированных в одной из модальностей. Смещение от одной модальности к другой происходит через определенным образом сформулированную речевую интервенцию.

**Модальность тела.** Где это ощущается в теле? В виде чего? На что похоже?

**Модальность аффектов.** Какие чувства это вызывает? Что вы чувствуете? Какие переживания с этим связаны?

**Модальность когнитивных процессов.** Что вы об этом думает? Какие возникают идеи? Какие мысли? Что вспоминается сейчас?

**Модальность поведения.** Что при этом хотелось бы сделать? Как вы на это реагируете?

**Модальность семейной системы.** Как это проявляется в ваших отношениях? Кто вызывает такие чувства? Кто в семье связан с этим?

**Модальность социальной активности.** С кем из вашего окружения ассоциируются подобные переживания? В каких обстоятельствах с вами это происходит?

Значение приобретает **момент переноса** локализации терапевтического внимания с одной модальности на другую. **Эффект трансляции** символических содержаний между различными модальностями внутреннего опыта, обеспечивается за счет связанности фокуса внима-



ния терапевта и фокуса внимания клиента (подстройка, резонанс, эмпатия, трансфер, терапевтический альянс, теле, эффекты «тонкого тела»). Очевидно, что **психотерапевтический альянс** формируется в момент интеграции внимания терапевта и клиента. Эффект интеграции сопровождается рядом резонансных феноменов, которые чаще всего обобщают словом «эмпатия», «эмпатический контакт». Подобного рода контакт возможен на трех уровнях: а) на уровне аффективных составляющих; б) на уровне когнитивных процессов; в) на уровне соматических реакций.

Значительная часть психотерапевтического процесса реализуется посредством художественных техник, в которых реализуется образный ряд ассоциативных символов, выражающих скрытое содержание той или иной модальности.

Центральный принцип выстраивания психотерапевтической практики в интермодальном подходе заключается в том, что на разных уровнях организации личности существует **системная связанность** феноменов, событий и явлений. Подобного рода **системные связи** – закономерны и предсказуемы. Это дает возможность понимания и выявления внутреннего, скрытого смысла и закономерностей, моделирующих жизнь человека, его цели, и в целом судьбу.

## **АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

***Цимбала Олеся,***

*асистент кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи  
Львівського національного університету імені Івана Франка,  
керівник відокремленого підрозділу у Львівській області  
та член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Сучасна соціально-економічна ситуація в країні суттєво впливає на фізичне та психологічне здоров'я особистості. Одним із завдань сучасної психологічної науки є збереження суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості на усіх вікових періодах її життя. Сучасна практична психологія пропонує ряд підходів для збереження та покращення позитивного психологічного стану особистості. Важливе місце займає арттерапія.

Арттерапія – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків. Арттерапія поєднує низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва, де «зцілення» – це досяг-

нення клієнтом цілісності – у першу чергу, психічної: лікування й попередження психічних розладів, реабілітаційні заходи, корекція поведінкових та комунікативних проявів, досягнення більш високого рівня якості життя та розвитку потенціалу [1, с. 38].

Однією з важливих сфер використання арттерапії є робота з людьми похилого віку. Роль арттерапії для даної вікової категорії полягає в тому, що під час творчої діяльності активізуються ті зони мозку, які раніше не використовувалися, але є необхідними для творчості. Також активуються ділянки мозку, які допомагають підбадьорити серцево-судинну систему, гомеостаз, діяльність дихального апарату, обмінні процеси та інші функції організму. Арт-терапія сприяє розвитку дрібної моторики рук, яка необхідна в похилому віці.

Взаємодія арттерапевта з даною віковою категорією вимагає врахування цілого ряду психологічних, соціальних і фізіологічних факторів. Специфічними завданнями арттерапевтичної роботи є подолання соціальної ізоляції, підвищення самооцінки людини похилого віку, створення умов для актуалізації її життєвого досвіду, визнання цінностей, реалізація нею свого творчого потенціалу [2].

Арттерапевтична робота з людьми похилого віку може проводитися як у індивідуальній, так і в груповій формах. Доцільно використовувати різні методи арттерапії (образотворчу терапію, бібліотерапію, музикотерапію, тілесноорієнтовану), враховуючи вікові особливості. Так, образотворча терапія (арттерапія у вузькому значенні) сприяє творчому самовираженню, допомагає звільнитися від негативних думок, переживань, шляхом вираження їх на папері. Вокальні вправи сприяють зміцненню дихального апарату. Бібліотерапія спонукає до узагальнення життєвого досвіду, написання спогадів.

З метою збереження психологічного благополуччя особистості для слухачів Університету III віку Товариства «Родина Кольпінга» проводяться арттерапевтичні заняття. Заняття побудовані на принципі студійної відкритої групи, що зумовлено специфікою університету. Учасниками є особи, яким більше 55 років. Програма курсу включає роботу у таких напрямках: покращення емоційного стану особистості; робота з «Я-образом» (підвищення самооцінки, самоприйняття); формуванням позитивної атмосфери в колективі тощо.

З метою покращення емоційного стану, пошуку внутрішніх ресурсів було проведено ряд арттерапевтичних вправ: «Дерево ресурсу», «Моя радість – мій ресурс», «Каракулі Віннікота» тощо.

Однією з важливих напрямів роботи з людьми похилого віку є робота з «Я образом», зокрема узагальнення власного життєвого досвіду та віднайдення своєї значущості. Адже як зазначає М.В. Кисельова, для людей даної вікової групи важливе повернення до минулого для того, щоб побачити і усвідомити сенс свого життя [2, с. 212]. Арттерапевтичні вправи «Жила була лялька», «Мій іменний герб» допомогли учасникам заняття синтезувати уявлення про власне «Я». Створення колажу «Карта бажань» та арттерапевтична методика «Мотиваційна листівка» сприяли усвідомленню власних конкретних бажань.

Ряд занять були спрямовані на групову взаємодію, профілактику групових конфліктів. Арттерапевтичні методики «Смачна мандала», «Сузір'я», насипна груповая мандала сприяли пошуку взаєморозуміння між учасниками, зберігаючи свою індивідуальність.

Люди похилого віку схильні до апатійних емоційних станів та загострення почуттів самотності, покинутості. Арттерапія допомагає оживити позитивні емоції, покращити психоемоційний стан, забути про свої повсякденні клопоти та хвороби. Групова взаємодія сприяє комунікації та підтримці один одного.

### **Література:**

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач., Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.
2. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – СПб. : Речь, 2007. – 336с.
3. Сорока О.В. Арт-терапия в социальной сфере : [Курс лекцій] / О.В. Сорока. – Тернопіль: ТДПУ, 2008. – 86 с.

## **DIE KUNSTTHERAPIE AUSBILDUNG IN DER SCHWEIZ**

**Hans Rudolf Zurfluh,**

*diplomierter Kunsttherapeut, Dozent,*

*Schulleiter von Magenta Schule, Reiden (Luzern, Schweiz)*

Der Beruf ist seit 2011 durch die Eidgenossenschaft als Beruf anerkannt!

Die Ausbildung ist durch den Staat reglementiert. Der Dachverband, die OdA ARTECURA ist die Organisation die in Zusammenarbeit mit dem Staat verbindliche Ausbildungsstandards, die Auszubildenden Themen und Stunden vorgibt, sowie die Prüfungen durchführt und die Schulen zertifi-

ziert. Die Qualität der Schulen wird durch den Staat und die Oda ARTECURA und Zertifizierungsstellen jährlich geprüft.

Der Beruf wird mit einer „Höheren Fachprüfung“ abgeschlossen Stufe Bachelor, Master.

Die Ausbildung ist auf der Tertiärstufe und dauert berufsbegleitend ca. 4 Jahre plus zusätzlich 2 Jahre Praxis- Erfahrung.

Ausbildung Lernstunden: total mindestens 3'300 Std.

Die Zulassungsbedingung zum Studium ist ein Abschluss auf Tertiärstufe, mindestens Bachelor, im Bereich:

- Gesundheit
- Pädagogik
- Kunst
- Soziales
- oder Äquivalent (wird durch die Oda ARTECURA geprüft)

Die Schweiz kennt 5 Fachrichtungen:

- Bewegungs- und Tanztherapie
- Drama- und Sprachtherapie
- Gestaltungs- und Maltherapie
- Intermediale Therapie
- Musik Therapie

Die Ausbildung beinhaltet 7 Module:

Modul 1: Medizinische Grundlagen & Notfälle (mindestens 300 Lernstunden).

Modul 2: Psychologie, Psychopathologie, Soziologie, Pädagogik Salutogenese (mindestens 260 Lernstunden).

Modul 3: Künstlerische Fähigkeiten (mindestens 100 Lernstunden).

Modul 4: Fachmodul Kunsttherapie (mindestens 1'700 Lernstunden).

Modul 5: Praktikum (mindestens 250 Lernstunden).

Modul 6: Fallstudie, fachrichtungsspezifisch (mindestens 130 Lernstunden).

Modul 7: Berufsrolle (mindestens 210 lernstunden).

Die einzelnen Module werden an den Schulen geprüft, Taxonomie-stufen K1 bis K6.

Die **Höhere Fachprüfung in Kunsttherapie** ist eine 2 tägige **Kompetenz Prüfung** und wird durch den Staat und die Oda durchgeführt.

## АРТТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ШВЕЙЦАРИИ<sup>3</sup>

*Цурфлю Ханс Рудольф,*

*магистр арттерапии, доцент,*

*руководитель школы «Маджента» Райден (Луцерн, Швейцария)*

В Швейцарии профессия «арттерапевт» признана с 2011 года. Образование регламентируется государством. Главная организация – «OdA ARTECURA» – в сотрудничестве с государственными учреждениями определяет образовательные стандарты, такие как темы, количество часов, критерии оценки, аккредитация учебных заведений. Качество обучения ежегодно контролируется государством и «OdA ARTECURA» и удостоверяется сертификатом.

Квалификацию «бакалавр» и «магистр» присваивают после соответствующего выпускающего профессионального экзамена.

Образование состоит из трех ступеней, профессиональное сопровождение длится около четырех лет, дополнительными являются два года практики.

Общий объем образования 3300 учебных часов.

Дополнительными требованиями к студентам 3хступенчатого образования по специальности «Арттерапия» является образование на уровне не менее бакалавра в области здоровья, педагогики, искусства, социальных наук, эквивалент названий (определяется экзаменом «OdA ARTECURA»).

В Швейцарии выделяют 5 основных направлений арттерапии:

- танцевально-двигательная терапия,
- драма- и речевая терапия,
- живопись и лепка (изотерапия),
- интермодальная терапия,
- музыкальная терапия.

Образование содержит 7 модулей:

- Модуль 1. Основы медицины и кризисная помощь (300 часов).
- Модуль 2. Психология, педагогика, психопатология, социология, салютогенез (260 часов).
- Модуль 3. Художественное творчество (развития художественных способностей) (100 часов).
- Модуль 4. Арттерапия (1700 часов).
- Модуль 5. Практика (250 часов).

---

<sup>3</sup> Переклад з німецької – Людмила Волкова.

- Модуль 6. Специализация (130 часов).

- Модуль 7. Роль профессии (210 часов).

Отдельные модули оцениваются по уровням от К1 до К6.

Высший профессиональный экзамен по арттерапии – двухдневным экзаменом компетенций, проводится государственными учреждениями и «Oda ARTECURA».

## THE MULTI-MODALITIES OF THERAPEUTIC ARTS

*Shoro Eden Orfanos,*

*Art Psychotherapist, Expressive Arts (TIEA), MA, HCPC, BAAT,  
Trauma Sensitive Yoga Teacher, RYT300, Private Practice Psychotherapy and  
Yoga Trauma Informed Expressive Arts Workshops*

Eden will discuss the multi-modalities of Therapeutic Arts, holistic embodied practices and other disciplines of Psychotherapy and how they inform and influence her client work. Eden has specialist training in Art Psychotherapy, MA, BAAT HCPC, Trauma Informed Expressive Arts, T-IJM, TIEA, Equine Lead Psychotherapy IFEAL, Photo-Therapy, and Trauma Sensitive Yoga TSY/RYT. Eden utilises these varied techniques and clinical skills with numerous client groups: working with co-morbid offenders in a specialised high security locked mental health facility in the NHS/UK, refugees in Ethiopia and Kenya, sex trafficked women in Mexico, South America and India, the homeless in Skid Row, Los Angeles, California, genocide survivors in Rwanda, Autistic Spectrum Disorder children in the UK, victims of domestic violence, survivors of war / political conflict, and victims of natural disaster (international), elders with severe dementia / Alzheimer's disease in the UK, special needs / deaf / disabled children in Uganda, and in her international workshops and in her clinical private practice in London, UK. She has researched and studied for many years and is passionate about the integration of diverse theoretical frameworks, holistic arts based and embodied practice. She had found that these non-verbal action therapies are integrative and encourage the unconscious process and mind-body connection.

After many years of herself using the arts and Yogic practice as a grounding mechanism, as well as insight for self-analysis, Eden created a uniquely holistic interdisciplinary arts based and physical practice. *Art and Om* which merges the methodologies of Art Psychotherapy, Trauma Informed Expressive Arts, Trauma Sensitive Yoga, QiGong and Mindfull meditation. After years of working with a diversity of clients and facilitat-

ing international workshops, She has found these combined synergistic practices build resiliency and establish greater self-regulation; which is specifically beneficial for clients who suffer with symptoms of PTSD, anxiety disorders and complex mental health disorders. This practice supports clients to move away from emotional dysregulation and negative visceral responses by offering strategies to feel safe, empowered and self contained. Arts based, embodied action therapies and Trauma Sensitive Yoga offer agency, non-verbal expression, mind-body integration, ‘Top-down / Bottom-up’ process and an opportunity for prosocial group connection and being witnessed. Dependant on the symptoms or somatic visceral responses, the combination of these practices, when client lead, offer a holistic approach for alleviating the effects of trauma, complex mental disturbances and physical challenges. These techniques of interiorization and projection delicately access the embodied trauma of pain and repressed memories and encourage the capacity to artistically articulate it. These practices also encourage interrelatedness, empathy and meaning which benefits social construct, collective consciousness and ultimately, being human.

### **Biography.**

Eden holds a masters degree in Art Psychotherapy and Depth Psychology and is registered with the Health and Care Professions Council UK (HCPC) and British Association of Art Therapists (BAAT). She holds certifications in Trauma Informed Expressive Arts, Photo Therapy, Equine Lead Psychotherapy, Trauma Sensitive Yoga (TSY) and Vinyasa Flow Yoga – RYT200.

Described as altruistic, she has been tirelessly passionate and committed to the wellbeing and empowerment of people who have been traumatised, stigmatised or socially disadvantaged. Eden came to the field of expressive arts therapy by way of her international Humanitarian work. She believes art can be a panacea and a tool for global expression, social change, discovery and recovery. Eden has worked with a great diversity of people, from refugees in East Africa to a forensic mental health service in a high security facility of the UK / NHS, to large international corporations worldwide. She offers innovative arts based approaches to healing that inspire imagination, creativity and empowerment through the mind-body connection.

Eden created *Art and Om* as an integrative holistic practice merging the modalities of Art Psychotherapy, Trauma Informed Expressive Arts and

Trauma Sensitive Yoga. She is the author of *Art and Om Action Guidebook: The Art of Awareness, Insight and Empathy*.

### References:

1. *Adamson, E* (1991) *Art As Healing*, Wellcome Trust Library.
2. *Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S.* (1978) *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. DOI: 10.1111/jar.12035.
3. Arts Council England (2014) *The value of arts and culture to people and society: an evidence review*. <http://www.artscouncil.org.uk/what-we-do/research-and-data/value-arts-and-culture-people-and-society-evidence-review/>
4. *Barone, T. & Elliot, E.* (2001) *Arts Based Research*. Thousand Oaks : SAGE Publications.
5. *Beail, N.* (2001) *Evaluation of a Psychodynamic Psychotherapy Service for Adults with Intellectual Disabilities: Rationale, Design and Preliminary Outcome Data*.
6. *Case & Dalley* (1992) *The Handbook of Art Therapy*, London : Routledge.
7. *Damasio, A.* (2000) *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. London : Vintage Press.
8. *Edwards, D.* (2004). *Art Therapy*. London : Sage.
9. *Fraiberg, S.* (1975) *Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships*.
10. *Gilroy, A. & McNeilly, G.* (2011) *The Changing Shape of Art Therapy: New Developments in Theory and Practice* London : Jessica Kingsley Publishers.
11. *Gilroy, A.* (2006) *Art Therapy, Research and Evidence-based Practice*. London: Sage.
12. *Hogan, S* (2015) *Art Therapy Theories : Feminism in Art Therapies*. London : Routledge.
13. *Hollins, S.* (2000). *Psychotherapy, learning disabilities and trauma: new perspectives*. *The British Journal of Psychiatry*, 176(1), 32–36. <http://doi.org/10.1192/bjp.176.1.32>
14. *Junge, M. & Linesch* (1993) *Our own voices: new paradigms for art therapy research*, *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 20, pp. 61-67, Pergamon Press.
15. *Kalmanowitz, B. & Lloyd, B.* (2015) *Art Therapy and Political Violence: With Art, Without Illusion*.
16. *Kaplan, F.* (1998) *Scientific Art Therapy: An Integrative and Research based Approach*, *Art Therapy*, 15:2, 93-98.
17. *Knowles, J.G., & Cole, A.L.* (2008) *Handbook of Arts in Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
18. *Leavy, P.* (2015) *Method Meets Art, Second Edition: Arts-Based Research Practice*. London: Guilford Press.



19. *Liebmann, M. & Weston, S. (2015) Art Therapy with Physical Conditions, London: JKP.*
20. *McNi, S. (2008). Art-based research. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.*
21. *Hollins, S. & Sinason, V. (2000) Psychotherapy, learning disabilities and trauma: new perspectives. The British Journal of Psychiatry, 176 (1), 32-36; DOI: 10.1192/bjp.176.1.32*
22. *Mertens, D. (2014) Research and Evaluation in Education and Psychology: Integrating Diversity With Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods, L.A. : Sage.*
23. *Maclagan, D. (2001) Psychological Aesthetics: Painting, Feeling and Making Sense. London : Jessica Kingsley Publishers.*
24. *Milner, M. (2010) On Not Being Able to Paint. Hove : Routledge.*
25. *Schaverien, J. (1999) The Revealing Image, London : Jessica Kingsley Publishers.*
26. *Winnicott, D. W. (2005) Playing and Reality, London : Taylor & Francis Ltd.*
27. *Yalom, I. (2005) Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York : Basic Books.*
28. *Van der Kolk, B. (2015) The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma : SAGE Publications.*

## **МУЛЬТИМОДАЛЬНІСТЬ ТЕРАПЕВТИЧНОГО МИСТЕЦТВА<sup>4</sup>**

*Шоро Іден Орфанос,*

*магістр з артпсихотерапії та глибинної психології (ТІЕА),  
член Ради з професії, пов'язаних зі здоров'ям та доглядом (НСРС)  
та Британської Асоціації Арттерапевтів (ВААТ),  
ліцензований фахівець з експресивних мистецтв для осіб з травмами,  
фототерапії, психотерапії з використанням коней, йоги  
для осіб з травмами (TSY) та йоги він'яса-флоу – RYT200 (Велика Британія)*

Іден розповість про мультимодальність терапевтичного мистецтва, цілісні втілені практики та інші дисципліни у психотерапії та їхній вплив на її роботу з клієнтами. Іден – спеціаліст із терапевтичного мистецтва (МА, ВААТ, НСРС), експресивного мистецтва для осіб з травмами (Т-ІМ, ТІЕА), психотерапії з використанням коней (IFEAL), фототерапії та йоги для осіб з травмами (TSY/RYT). Іден використовує ці різноманітні техніки та клінічні навички з багатьма групами клієнтів: роботи з патологічними злочинцями у спеціалізованих закритих закладах для психічно хворих із високим рівнем охорони у Великобританії / Національній Службі Охорони Здоров'я; біженцями в Ефіопії та Кенії;

---

<sup>4</sup> Переклад з англійської – Євген Сніжко.

жінками – жертвами сексуальної торгівлі в Мексиці, Південній Америці та Індії; безпритульними району Схід Роу (Лос Анджелес, штат Каліфорнія); жертвами геноциду в Руанді; дітьми з розладами аутичного спектру в Великобританії; жертвами домашнього насилля; особами, які пережили війну / політичний конфлікт; жертвами стихійного лиха (по всьому світу); особами похилого віку з деменцією / хворобою Альцгеймера в Великобританії; дітьми з особами потребами / глухими / інвалідами в Уганді; а також на міжнародних майстер-класах та у її клінічній приватній практиці у Лондоні (Велика Британія). Психотерапевт багато років проводила дослідницьку роботу і зацікавлена в інтеграції різноманітних теоретичних основ та цілісних втілених практик, що базуються на мистецтві. Магістр з артпсихотерапії та глибинної психології дійшла висновку, що ці невербальні діяльні терапії є інтегративними і розвивають несвідомі процеси та зв'язок розуму і тіла.

Після багатьох років використання мистецтва та практики йоги як базового механізму, а також усвідомлення важливості самоаналізу, Іден створила унікально цілісну міждисциплінарну фізичну та мистецьку практику «Мистецтво і Ом», яка поєднує методології артпсихотерапії, експресивних мистецтв для осіб із травмами, йоги для осіб з травмами, Цигун та усвідомленої медитації. Після років роботи з різноманітними клієнтами та проведення міжнародних майстер-класів, Іден помітила, що ці поєднані взаємодоповнюючі практики покращують стійкість та покращують самоконтроль, що особливо корисно для клієнтів з посттравматичним стресовим розладом, тривожним неврозом та складними психічними розладами. Ця практика допомагає клієнтам відійти від емоційного дисбалансу та негативних внутрішніх реакцій через застосування стратегій для створення відчуття безпеки, впевненості та самоконтролю. Втілені дієві терапії, що базуються на мистецтві, та йога для осіб із травмами надають свободу дій, невербальне вираження, поєднання розуму і тіла, процес «згори вниз / знизу вгору» та можливість просоціального зв'язку з групою й можливість бути побаченими. Залежно від симптомів або соматичних внутрішніх реакцій, комбінація цих практик, за необхідності для клієнта, надає цілісний підхід для послаблення ефектів травми, складних психічних розладів та фізичних вад. Ці техніки інтеріоризації та проєкції обережно надають доступ до втілення травми від болю та придушених згадок і розвивають здатність творчо їх виразити. Ці практики також розвивають взаємозв'язок, емпатію та осмисленість, що є ефективним для со-

ціального існування, колективної свідомості і, врешті-решт, існування як людини.

### **Біографія<sup>5</sup>.**

**Шоро Іден Орфанос** – магістр із артпсихотерапії та глибинної психології, зареєстрована у Раді з Професій, Пов'язаних зі Здоров'ям та Доглядом (НСРС) та Британській Асоціації Арттерапевтів (ВААТ). Вона має ліцензії на експресивні мистецтва для осіб із травмами, фототерапію, психотерапію з використанням коней, йогу для осіб з травмами (TSY) та йогу він'яса-флоу – RYT200.

Часто згадувана як альтруїстична, вона невпинно віддається добробуту та зціленню людей, які були травмовані, стигматизовані або соціально незахищені. Іден увійшла у сферу експресивних мистецтв через її міжнародну гуманітарну діяльність. Вона вірить, що мистецтво може бути панацеєю та засобом глобального вираження, соціальних змін, розкриття та одужання. Іден працювала з різними категоріями клієнтів, серед яких і біженці у Східній Африці і представники криміналістичної служби психічного здоров'я у закладі високого рівня охорони Великобританії / Національній Службі Охорони Здоров'я та великих міжнародних корпорацій у всьому світі. Вона пропонує інноваційні підходи для лікування, що базуються на мистецтві, які розвивають уяву, творчість та зміцнення через поєднання розуму і тіла.

Іден створила «Мистецтво і Ом» як інтегративну цілісну практику, що поєднує модальності артпсихотерапії, експресивних мистецтв та йоги для осіб з травмами. Вона є автором «Дієвого посібника з «Мистецтва і Ома»: мистецтво обізнаності, розуміння та емпатії».

**Література:** (див. англійський варіант тексту)

---

<sup>5</sup> Переклад з англійської – Євген Сніжко.

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
творчість як задзеркалля реальності»**

**XVII Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
(Київ, 2020)**

**ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ**

## **ПОДВІЙНЕ ЗАДЗЕРКАЛЛЯ. ПРОЕКТИВНА ОНЛАЙН-ПРАКТИКА ДЛЯ РОБОТИ З ЯКІСТЮ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ «ЧЕРЕВИЧКИ»**

*Андрушко Наталія,*

*практикуючий психолог, екофасилітатор, супервізор (Київ)*

Розвиток і широке розповсюдження засобів дистанційного зв'язку призвели до появи нового способу спілкування – на відстані, але в режимі реального часу (у блогах, соціальних мережах, месенжерах). Сучасний спеціаліст користується соціальними мережами не лише як медіа-площадкою для висвітлення своєї діяльності та місцем спілкування, а й як засобом особистого маркетингу, що особливо актуально психологам-початківцям та відкриває додаткові можливості спеціалістам з фізичними особливостями.

Робота онлайн потребує нових інструментів, які б задовольняли вимоги, зумовлені особливостями функціонування таких мереж:

- 1) відповідність запиту конкретної аудиторії та психолога;
- 2) екологічність;
- 3) висока залученість учасників;
- 4) придатність для роботи у групі;
- 5) зворотній зв'язок від клієнта – у текстовому форматі.

Найповніше цим вимогам відповідають текстові проєктивні методики.

Якщо аудиторія збирається на заявлену тематику, то з позиції психолога є цілком конкретні вимоги до методики. В очній практиці приділяється увага і час для встановлення довірливої та безпечної атмосфери, як суттєвої складової результативного процесу. Для короткострокових маркетингових онлайн заходів (міні-курси, вебінари, марафони) така можливість відсутня чи значно звужена, попри це вони так само мають бути результативними, оскільки впливають на формування професійної репутації психолога.

Проєктивні методики здатні оминати психологічні захисти і сприймаються клієнтом як безпечні. При цьому психолог виконує властиві арттерапевтичному процесу функції – фасилітує процес вільного асоціювання, взаємодіє з клієнтом через продукт творчості, запитаннями допомагає клієнту усвідомити зв'язок творчого продукту та життєвої ситуації, дає безоцінковий зворотній зв'язок.

Проєктивна практика «Черевички» призначена для встановлення ключових особливостей подружніх стосунків в поточний момент часу

з подальшим визначенням кроків для поліпшення / розвитку. Базується на втіленні проєкцій клієнта в символічний вербалізований образ та його подальшому аналізі. Підходить для індивідуальної, групової роботи та роботи в парі, очно та он-лайн. Також її можна використовувати, як основу для створення образотворчих практик.

І в арттерапії, і в екофасилітації значна увага приділяється процесам пізнання клієнтом своїх механізмів саморегуляції (Вознесенська, 2015, Лушин, 2013). Можливість дослідження через створені образи себе, свого місця в світі, свого ставлення до реальності, своїх способів реагування допомагає клієнту згадати, що він є керівником свого життя, може подбати про себе. Також цьому сприяє відсутність прямих інтерпретацій. Дана практика пропонує напрямки для роздумів у формі запитань, відкритих для корекції гіпотез, реагуючи на які, клієнт вибудовує не лише загальну картину ситуації, а й способи її корекції. Робота з образами дозволяє клієнту познайомитися зі своєю буферною зоною розвитку (за Виготським) в досліджуваній сфері подружніх стосунків та усвідомити реально можливі й досяжні в його особистих умовах та обставинах наступні кроки до її покращення, а отже, вибрати екологічний для себе шлях змін.

Суспільний ефект. Широке розповсюдження психологічної літератури, можливість обговорювати гострі питання в будь-який момент часу на онлайн-форумах із залученням профільних спеціалістів різних напрямів, дала два суспільно-значимих результати: з одного боку, клієнт може не встаючи з дивану «визначити» проблему та її причини (і часто сам собі приписує «діагноз»), з іншого, перенаситившись поняттями травмованості, хоче почуватися таким, яким був до надбання психологічних знань з своєї проблеми – звичайною людиною зі звичайним дитинством і звичайним, хоч і з «родзинками», життям, якій просто потрібно розібратися з якимось питанням і вирішити, як бути далі. Тому використання проєктивних практик, розрахованих на короткострокову групову роботу онлайн, не лише допомагає психологу в професійному позиціонуванні і популяризує власне психологію, а й підвищує рівень довіри до психологів загалом: отримавши позитивний досвід екологічної дистанційної взаємодії – без оцінок, без нав'язування експертної думки, без прямих «незручних» запитань, відчувши себе експертом у своєму житті, надихнувшись відчуттями «я можу» і «я нормальний», – значно легше звернутися до психолога наступного разу за допомогою чи продовжити з ним вже розпочате дослідження хвилюючих ситуацій.

## Література:

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 198 с. – Вид.2е: випр. та доповн.
2. Лушин П.В. Экологичная помощь личности в переходный период: экофасилитация / Павел Лушин. – К., 2013. – 296 с.

## ОБРАЗ І ТІЛО В ДІЮ! МАК «ТЕАТРИ ТІЛА»

*Байбара Ірина,*

*магістр психології, сертифікований тілесно-орієнтований терапевт,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ – Рим)*

Метафоричні асоціативні карти відображають реальність в образах та відчуттях, застосовуються як для психодіагностики так і для психокорекції.

Карти колоди «Театри тіла» дозволяють працювати на ментальному, емоційному і тілесному рівнях; експериментувати, змінювати сценарій емоційного реагування, поведінки людини, переносити терапевтичний досвід у життєвий простір.

Вони узгоджують роботу обох півкуль головного мозку, що призводить до виявлення нових способів мислення, набуття свіжого погляду на проблему, виникнення інсайтів.

Метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу. Відносяться до класу арттерапії і дозволяють значно прискорити процес діагностики, психокорекції та отримання результатів.

Використання МАК «Театри тіла» дозволяє увійти в контакт з небажаними відчуттями, думками та образами, витисненими зі свідомості людини у підсвідомість. Карти допомагають знайти або створити особистісний шлях зіллення та подолання кризових станів.

Ізраїльський психолог, доктор Офра Аялон вважає важливим використання МАК у роботі з наслідками психотравмуючих подій.

Застосування карт цієї колоди не має на меті замінити існуючі підходи у роботі з травмою. Це є ще один ефективний проєктивний метод, яким можна користуватися у поєднанні з іншими існуючими підходами.

**Історія виникнення.** Протягом останніх десятиріч був створений новий унікальний інструмент роботи – «Метафоричні асоціативні карти», що застосовується психологами, психотерапевтами, бізнес-тренерами, коучами як в особистих цілях (самопізнання, саморозвиток, поліпшення взаємин з оточуючими), так і для роботи з клієнтами. Метод був створений в Німеччині і розвивався в Ізраїлі протягом останніх тридцяти років. Перші карти з'явилися в Німеччині в 1985 році. Їх творцями були Елі Раман та Морітц Егетмейер.

**Як працює?** Популярність метафоричних карт зростає з кожним роком. Візуальне зображення дедалі стає популярнішим, відтак накопичується архів візуальних образів.

Карта – це двері, за якими живе подія, враження, людська історія. Двері можуть бути закриті на великий і вже заіржавілий замок, але, ніби ключем, карта допоможе відкрити їх. І тоді вміст кімнат «витагується на світ» і набуває сенсу, наповнюється актуальним змістом. Вибираючи ту чи іншу картку, розглядаючи її і представляючи нам, людина насправді розповідає про себе, і з цієї розповіді і нам, і їй самій стає зрозуміліше, звідки вона черпає сили, яка її система цінностей, чого вона боїться та у що вірить. Ми можемо побачити, як вона сприймає себе – як жертву або як героя, як спостерігача або як глядача, ми можемо уявити, які перешкоди зустрічаються на її шляху і як вона їх долає.

Саме тому метафоричні карти називають ще асоціативними (вони викликають асоціації, завдяки яким людина проживає ще раз свою історію, актуалізує проблему), проєктивними (людина бачить в карті саме те, що вона хоче бачити, те, що емоційно відгукується в ній), терапевтичними.

#### **Структура мастер класу:**

1. Знайомство групи «Лідокіл».
2. Налаштування на актуальне питання.
3. Безпосередня робота з МАК «Театри тіла» (індивідуальна).
4. Робота з картками в групі (бажаючи).
5. Вихід на дію в найближчі 24 години для вирішення актуального питання.
6. Ресурсна техніка на закриття групової взаємодії.

**Для чого?** Як допомога клієнтам розвивати почуття впевненості в особистій безпеці та недоторканості і віру у власні сили. Допомога у формуванні навичок відкрито спілкуватися (будь-то один з одним, з керівником групи, з сім'єю або з друзями) з метою надання взаємної



підтримки. Підтвердження кожному учаснику, що його реакції, хвилювання, страхи, способи подолання кризи і плани на майбутнє є нормальними і заслуговують на увагу.

Карти інтернаціональні, тому сприймаються представниками багатьох культур, підходять для роботи з клієнтами різного віку. Вони також можуть використовуватися для проведення як групової, так і індивідуальної роботи; для вирішення проблем сімейних відносин, розв'язання внутрішніх конфліктів, роботи з втратою, травмою та наслідками психотравми. Крім того, застосування карт сприяє розширенню знань про себе та навколишній світ; розвитку уяви та креативності; знаходженню рівноваги між тілом, душею та розумом; проживанню критичних ситуацій та знаходженню стратегій виходу з них; сприяють усвідомленню свого особистісного місця та шляху у житті та інше.

Використання цього інструменту надає можливість працювати відразу з емоційною, ментальною та тілесною сферою клієнта. Робота з метафоричними картами створює безпечну обстановку, яка сприяє обміну думками, вільному від оціночних суджень.

### **Література:**

1. *Киришке В.* Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества / В. Киришке. – ОН Verlag, 2010. – 240 с.
2. *Милорадова Н.Э., Попова Г.В.* Психологические механизмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании / Н.Э. Милорадова, Г.В. Попова // Проблемы сучасної педагогічної освіти : [Зб. статей]. – Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип.42. – Ч.5. – С. 207-217.
3. *Блінов О. А.* Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації / О.А. Блынов //Актуальні проблеми вищої професійної освіти України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. – К. : НАУ, 2015. – С. 14.
4. *Верникова Н.* Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. – Винница : ЧП «ТД «Эдельвейс и К», 2014. – 124 с.
5. *Кац Г., Мухаматулина Е.* Метафорические карты: Руководство для психолога. – 4-е изд. – М. : Генезис, 2015. – 160 с.
6. *Линде Н. Д.* Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство – образ – действие. – М. : Генезис, 2015. – 384 с.
7. *Морозовская Е.* Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р. Морозовская. – Одесса, Институт Проективных карт, 2013. – 116 с.

## РОЗШИРЕННЯ ТІЛЕСНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

*Белова Оксана*

*викладач міжнародної професійної програми з танцювально-рухової терапії Prof DMT BioSoft, ментор Міжнародної школи невербального коучінгу та Міжнародної Академії глибинних трансформацій, директорка Інституту коучінгу та психотерапії БіоСофт, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

«Створювати собою простір для змін – найбільш ефективний спосіб комунікації»

«Movement never lies»

Martha Graham

Все, про що ми думаємо та говоримо, впливає на нашу невербальну присутність і на те, як ми рухаємось у життєвому просторі. Кожен унікальний спосіб руху у просторі впливає на те, як ми мислимо, відчуваємо та рухаємось по життю (проф. Стюарт Хеллер).

Останні дослідження у галузі нейропсихології говорять про те, що засоби невербального впливу можуть бути ефективними як у процесі саморозвитку (дозволяють відчувати спроможність впливу на власне життя, типологію мислення, розвиток та життєву успішність), так і надають можливість бути максимально ефективним і у процесі комунікації, і у процесі викладання.

Ефективна командна взаємодія, ефективна міжособистісна комунікація – це як і розмовний танець слова, так і розташування у просторі, форми та рухи.

Зі світу музики ми знаємо, що кожна комбінація музичних символів продукує зовсім іншу гармонію. Деякі комбінації, що приємні для одних – зовсім не сприймаються іншими, як насолода. Те, що приносить радість одним, – може бути зовсім неприємним для інших. Те ж саме ми легко можемо сказати й про слова. Різна комбінація призводить до різного впливу.

«Людина може прочитати стан іншої людини по рухах, які вона робить», – Інаят Хан (Inayat Khan), Суфійський Учитель.

Незалежно від того, чи усвідомлюємо ми це, у формуванні наших гармоній ми постійно слідкуємо за невербальними виразами та позиціями людей, які нас оточують. Десь під поверхнею ми реагуємо на наш досвід індивідуальної гармонії стосовно інших людей, з якими ми спілкуємось. Деякі гармонії та стилі зближають нас, деякі відштовхують.

Дослідження у галузі нейронауки фокусуються на концепції ембодіменту – тілесному усвідомленню – таким чином, даючи наукове підтвердження різноманітним технікам ТРТ та ембодімент / невербальному коучінгу.

Галлезе, Різолатті, Дамасіо – провідні дослідники у галузі нейронаук – наголошують на важливості цілісного дослідження людини як єдиної системи, пояснюючи те, що мозок створюється та розвивається через фізичне тіло, мисленнєві, стратегічні структури формуються на основі рухового досвіду. І консультанту важливо розуміти та знати основу структур ЦНС та їх поведінкові функції.

Аналіз статури, пози, розташування себе у просторі та рухів людини надає інформацію щодо її внутрішніх процесів мислення та емоційного стану. Звертаючись до тілесних та рухових проявів людини за допомогою відповідних інтервенцій, ми можемо розвинути її руховий репертуар та додати позитивного проживання такого роду досвіду, який впливатиме на когнітивне, емоційне, соціальне та фізичне функціонування особистості.

Базові патерни міжособистісної взаємодії розвиваються на тілесному рівні у немовляти у довербальний період, тому корекція поведінкового репертуару дорослої людини та способів контакту зі світом і людьми буде найбільш дієвою через корекцію рухових несвідомих звичок, сформованих на ранніх етапах розвитку. Клінічна практика показала, що «ці ядерні переконання та передумови часто відносно не чутливі до поверхневого вербального впливу або вираженню альтернативних поглядів на життя іншими людьми, так як їх по суті не можливо передати словами» (Briere, 2001).

Нейробіологічні дослідження свідчать: ефективний міжособистісний вплив має ґрунтуватися на тілесності – толерантності та інтроцепції, модуляції збудження та регуляції самооцінки через залучення до ефективної невербальної взаємодії після конфронтації з емоційною та фізичною безпорадністю, якщо це має місце у стратегіях міжособистісної взаємодії.

Відкриття дзеркальних нейронів стало одним із ключових аспектів розуміння процесів емпатії та міжособистісної взаємодії. Також такі поняття, як нейропластичність, мультиваріантні та динамічно складні системи заслуговують детального розгляду у процесі навчання психолога-консультанта – глибоке розуміння роботи ЦНС необхідне для роботи із різними популяціями клієнтів.

Однією із важливих концепцій для розуміння зв'язку рухових компетенцій та мисленневих стратегій є дослідження Джонсона (2007) щодо Тілесних образних схем (Body-based image schem). На відміну від дискретних когніцій епізодичної пам'яті, первинні патерни сприйняття втілюються (embodied).

Внаслідок повторюваного патерну сенсомоторного досвіду, він коагулюється з часом у те, що Джонсон (2007) називає тілесною образною схемою (body-based image schem). Наприклад: вертикальність, потоки-шлях-ціль, центр-периферія, контейнер та зміст, зв'язок, позиція у просторі (зверху, знизу, збоку, спереду, ззаду). Формування імідж-схем є природнім шляхом когнітивного розвитку.

Наприклад: повторюване об'єднання емоційного суму з сенсоримоторним переживанням важкості; центр-периферія – рух тіла вниз із за втрати м'язового тонусу, пов'язаного із емоційним станом (наприклад – плачем) – активують образну схему вертикальності у різних областях досвіду.

Вертикальність є основою для створення концепт-метафори «почуття суму – це рух до низу».

Теорія концептуальної метафори стверджує, що «абстрактні концепти визначаються через систематичне картування із заснованих (based) у тілі сенсомоторних зон на абстрактні домени (Johnson 2007: 177). Концептуальна рухова метафора відображається у нашій мові: ми розуміємо вираз I am feeling down (відчуваю себе подавленим) не тільки на семантичному рівні, але й на сенсоримоторному. Будь-який сенсорний стимул із тенденцією руху вниз, такий, як листя, яке падає восени (візуальний), рух мелодії вниз по звукоряду у музиці (акустичний), або важка сумка, що тягне донизу (гаптичний) можуть реактивувати асоціацію із сумом.

Виходячи з вище сказаного, ми переконуємося, що психолог-консультант має мати достатньо фундаментальні ембодімент компетенції для ефективної взаємодії з клієнтом:

- усвідомлення своїх рефлексивних звичок, дослідження та знання своїх базових стратегій;
- навички спостереження та аналізу руху та статури;
- уміння бачити, відчувати та розуміти базові стратегії опонента, як базу для конструктивного діалогу;
- розуміти, що діалог – не просто слова, а взаємний вплив;

- усвідомлення того, що наша рухова активність напряму впливає на наше життя – мисленнєві стратегії та здатність діяти;
- усвідомлення бюрократії звичок;
- синхронізація роботи мислення, почуттів та тілесних проявів.

## СПРИЙНЯТТЯ СУЧАСНОГО МИСТЕЦТВА ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

*Волкова Людмила,*

*старший викладач кафедри образотворчого мистецтва  
Інституту мистецтв Київського університету ім. Б.Д. Грінченка,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Оскільки сьогодні раціоналізм превалює над інтуїтивністю і чуттєвістю, відбувається зсув до **інтелектуальності**, яка перетворюється на велику цінність в суспільстві. Це також впливає на сприйняття предметів мистецтва, особливо сучасного мистецтва. І тоді ми бачимо ситуацію, коли людина, ще навіть не перейшовши до процесу **споглядання** і до безпосереднього **сприйняття** предмету мистецтва, лише розглядаючи той чи інший об'єкт, переживає розгубленість або ж обурення і гнів від нездатності номіналізувати даний об'єкт. Іншими словами, вона не може **призначити** ім'я та цінність предмета мистецтва, і, як наслідок, зрозуміти, із чим вона [людина] зустрілася, і зрозуміти як з ним взаємодіяти. До моменту взаємодії може виникати велика кількість збудження, яка, власне, і підживлює вищеозначені емоції. Однак для того, щоб більш широко подивитись на те, що з цим збудженням можна зробити, ми маємо зауважити ще одну «особливість часу», яка безпосередньо виходить із культури візуальної комунікації. На сьогоднішній день комерційна діяльність невідривно пов'язана з графічним дизайном і маркетингом, і т.п., створюється надзвичайно велика кількість візуального контенту і вибудовується маса стратегій, спрямованих на бездумну взаємодію. Так, наприклад, ми заходимо в магазин, і маємо буквально інстинктивно протягнути руку за товаром. Ми взаємодіємо з візуальними об'єктами щодня, і випрацьовуємо такі ж умовні **рефлекси** і несвідомі звички, як чистка зубів чи звичний маршрут на роботу. Така взаємодія з візуальними об'єктами спрямована на прийняття рішення до того, як людина може подумати. Або, якщо висловитись точніше, **збудження** від предмету ми перетворюємо в дію – «взяти цей предмет».

Про предмети мистецтва. По суті, ми можемо побачити надзвичайно цікаве місце напруги між людиною і предметом. **Збудження** від,

скажімо, картини вже отримане, але нетривіальність параметрів, нездатність проваємодіяти звичним чином народжує антипатію. І, оскільки все збудження залишається всередині, людина хоче щось зробити зі своїм збудженням. Або витратити (виплеснути) його звичним чином, що, очевидно, не призводить до жодних змін. Або ж можна зробити паузу і зрозуміти, що до цих пір описаний процес не є зустріччю людини з *образом* самого *твору*, з *образом, закладеним у самому предметі мистецтва*. Адже для того щоб зустрітися з ним, ще й необхідно усвідомити себе. А це означає, не просто знати щось про себе, але відкрити себе заново у взаємодії, в контакті з самим предметом.

Звичка сприймати візуальні об'єкти у нас присутня завжди, не лише під час відвідування музею. Сприймати дизайн і сприймати мистецтво ми мали б по-різному, бо ці процес мають різні завдання. В дизайні ми виступаємо об'єктом, а підхід усвідомлення себе має терапевтичний характер, бо повертає нам суб'єктність.

На майстер-класі буде розглянуто механізм сприйняття об'єктів сучасного мистецтва, а також потенційні можливості сучасного мистецтва для арттерапії в теперішніх умовах.

Буде проаналізовано полотна представників даного напрямку у хронологічному порядку, за жанровими та стилевими ознаками. Доведено, що в даному напрямку художньої творчості наявна еволюція як форми, так і підходів до втілення змісту.

Звернено увагу на диференціацію об'єктів сучасного мистецтва не за стилевими та жанровими ознаками, а за критерієм мотивації та психо-емоційної функції.

Розглянуто вправи, що дозволяють безпосередньо пережити і осмислити вплив, який здійснюють уявлення і формування понять на досвід чуттєвого сприйняття. Як змінюються переживання кольору, контрасту світла і тіні, простору у глибини залежно від зміни цих понять.

## **АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ СУПРОВІД ВАГІТНОСТІ**

*Деркач Оксана,*

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*практичний психолог, керівник відокремленого підрозділу*

*ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Вінницькій області (Вінниця)*

Ідея майстер-класу народилася в результаті багаторазового звертання до проблем вагітності та зачаття у власній психологічній практиці. Спостереження за психоемоційним станом вагітних, породіль та

молодих батьків впродовж перших двох років життя малюка дозволили виокремити ряд проблем, у розв'язанні яких використання методів арттерапії виявилось надзвичайно доцільним та ефективним.

Усі провідні фахівці наголошують: до вагітності необхідно готуватися. Готуватися – це не лише звільнити від негативних звичок вживання алкогольних чи тютюнових виробів, оптимізувати режимні моменти власної життєдіяльності та налагодити здорове харчування. У багатьох світових культурах давнини вірили, що психічний стан батьків, їхнє бажання та готовність зустріти нову Душу, визначальним чином впливає на формування не лише тіла, а й душевних якостей малюка.

Сучасна психологічна наука й практика має великий арсенал інструментів, покликаних допомогти людині у вирішенні її злободенних проблем. У нашому розумінні арттерапія – це дивовижна технологія налагодження втраченої душевної гармонії людини; унікальний, тонкий інструмент для супроводу вагітності. Адже саме в процесі художньо-творчої експресії вагітна жінка м'яко відкриває сама Себе Собі. Завдяки арттерапії невидиме проявляється на аркуші, набуває видимих форм.

У межах запропонованого майстер класу основну увагу ми зосередимо на системі арттерапевтичного супроводу вагітності та вагітних, який передбачає:

- вивчення власної готовності до прийняття малюка в своє життя та роботу з образами «Я – Мама» та «Я – Тато»;
- роботу із токсикозом та психосоматичними проявами загрози втрати вагітності;
- налагодження внутрішнього діалогу з малюком ще тоді, коли він ще лише формує своє тіло у маминому животику;
- навчання збереженню власного ресурсного стану, формування умінь керування власним емоційним станом (засобами музичної терапії, казкотерапії та медитативного малювання) роботу із деструктивними емоціями вагітних;
- підготовку до пологів та роботу із попередженням постродової депресії;
- роботу із так званою «паузою зачаття».

Окрему увагу приділимо питанням діагностики психологічної готовності до вагітності та майбутнього материнства/ батьківства методами арттерапії, що нерідко є ключовими у виникненні проблем із зачаттям та призводять до різноманітних ускладнень як у перерізі вагітності, так і під час пологів.

## ТРАВМО-ОРІЄНТОВАНА МУЗИКОТЕРАПІЯ. СТАБІЛІЗАЦІЯ

**Жабко Наталія,**  
*психолог-психотерапевт лікувально-реабілітаційного  
відділення кризових станів № 31, КНП ЛОР ЛОКПЛ,  
віцепрезидент ГО «Асоціація музикотерапевтів України» (АМУ),  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація»(Львів)*

**Львов Олександр,**  
*психолог-психотерапевт лікувально-реабілітаційного  
відділення кризових станів № 31, КНП ЛОР ЛОКПЛ,  
голова секції креативних мистецьких психотерапій УСП,  
президент ГО «Асоціація музикотерапевтів України» (АМУ),  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація»(Львів)*

Сучасна суспільно-політична, економічна ситуація в Україні, пов'язана з кризовою ситуацією на Сході України, появою великої кількості переміщених осіб, зниження якості життя населення. Це стало потужним психологічним і соціальним тиском на населення України. Тому сучасній психології, психіатрії проблемі психічної травми та розладів, спричинених нею, приділяється дуже велика увага. Психічна травма суттєво впливає на фізичне, психічне і соціальне здоров'я особистості та є функціональною моделлю розладів психіки і поведінки, у т.ч. афективних розладів, психогенних (невротичних) розладів, психосоматичних розладів.

Музика має здатність виражати увесь спектр людських почуттів і настроїв, вона є віддзеркаленням стану тіла та душі. Музична імпровізація – це звукове пізнання себе та стосунків, а співзвуччя – резонанс душі. Тілесна та духовна здатність до резонансу дозволяє нам сприймати відчуття та стани людини, яка імпровізує, включно із її несвідомими та підсвідомими меседжами. Активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків.

### ***Етапи травматерапії.***

I етап: Встановлення довірливих терапевтичних стосунків. Збір травма-специфічного анамнезу, постановка діагнозу, псіхоедукація (виховання і навчання пацієнта азам впливу травматичних подій на організм людини).

II етап: Пошук наявних у пацієнта ресурсів, їх зміцнення і примноження. Стабілізація і психічного і соматичного стану пацієнта (усунення скарг).



III етап: Конфронтація (терапевтична зустріч і подолання) з травмою.

IV етап: Скорбота і ресоціалізація.

На майстер-класі ми пропонуємо демонстрацію *етапу стабілізації психотравми методом музикотерапії*.

«Чим комплексніший розлад, тим більш структурованими повинні бути методи гри на музичних інструментах» (Wölfl; Sonntag & Jüchter).

- Тримати, підтримувати, жити (Timmermann)

**Властивості музики як базові прийоми (Storz):**

- Тиша і спокій – знижує травматичне перезбудження.
- Простота і однозначність – підтримує потребу у контролі.
- Надійність і тривалість – захищений простір гри.
- Довіра і прямота – музична підтримка та супровід.
- Толерантність щодо музичного вираження: повторне уповноваження.

- Автентичність – співпадіння вербального і невербального вираження.

**Стабілізація і активація ресурсів:**

- Психоедукація – пацієнти вчаться дбати про себе самі.
- Музичні можливості контролю: правило «стоп», дозування, модулювання, приглушення.
- Ресурсні інструменти/ стресуючі інструменти (перелік тригерів).
- Музична біографія як біографія щастя: яка музика до травми може зараз бути корисною / підбадьорливою.
- Щоденник музичного задоволення.
- Розслаблення за допомогою музики (музика, яку приніс для прослуховування пацієнт, рецептивні методи).

**Базові музикотерапевтичні техніки, психічна стабілізація та активація ресурсів:**

- Налаштування.
- Ритмічна імпровізація («баді-перкашн», вправа із стопами).
- Дихання & голос (вправи на дихання та вокал, імпровізація за допомогою голосу, спів).
- Гра терапевта для пацієнта.
- Гра в парі (різні модифікації).

## Література:

1. *Жабко Н.В.* Депресія: хандра чи смуток? Особливості музикотерапевтичної роботи з депресивними станами в умовах психіатричного стаціонару / Наталія Жабко // Форум психіатрії та психотерапії: збірка статей / Українська Спілка Психотерапевтів, Кафедра психіатрії та психотерапії ФПДО Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького – Том 12, Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2019. – 182 с.
2. *Львов О. О., Жабко Н. В.* Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти // Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Спеціальний випуск.
3. *Львов О. О., Жабко Н. В.* Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки // Психологія і особистість. – 2018. – № 2 (14).
4. *Львов О. О.* Музикотерапія як напрямок. Історія, розвиток, перспективи, техніки / Олександр Львов // Форум психіатрії та психотерапії: зб. статей / Українська Спілка Психотерапевтів, Кафедра психіатрії та психотерапії ФПДО Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького – Том 12, Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2019. – 182 с.
5. Основні моделі імпровізаційної музикотерапії. [Електронний ресурс]: [<http://musictherapy.org.ua/>]. – Режим доступу: <http://musictherapy.org.ua>.

## МЕТОДИКА АРТТЕРАПІЇ «БАРВИ ЖИТТЯ» – РОБОТА З ПАЛАЮЧОЮ СВІЧКОЮ

*Інжисєвська Леся,*

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Які б не були барвисті шляхи життя, але завжди зустрічаються труднощі, через які ми проходимо, і вони по різному впливають на плінність нашого життя, особливо на теренах нашого сьогодення, коли іде в країні війна. К. Юнг попереджав, що світ висить на тонкій ниточці людської психіки, нам іноді важко полинати у свій власний внутрішній світ – загадковий та неймовірно ресурсний. Ми всі з дитинства знаємо, що вічно можна дивитися, як горить вогонь, тече вода...

Тому не дивно, що вже в стародавні часи люди почали сприймати вогонь, як образ (символ) життя. В нашій українській духовній культурі значення слова «свіча» (свічка, свічечка) збагачується глибоким змістом, стає емоційним багатокомпонентним символом. Відомі й сталі словоспо-

лучення та прислів'я, стрижнем яких є слово «свічка», зокрема: шукати (вишукувати) щось зі свічкою – чогось дуже мало, щось чи хтось, що рідко трапляється; гра не варта свічок – щось не варте уваги та інші. Стародавні мислителі, зокрема філософи Давньої Греції, розглядали вогонь, як одну з основ світобудови, й називали вогнем, зокрема, ті сутності, які у сучасній науці називаються силами чи енергіями. Свічка має три складники: гніт, віск, вогонь. Віск, будучи речовиною чистою, м'якою, такою, що виділяє приємний аромат, є символом цнотливості чи чистоти, гніт сумирності чи покори, і любов, яку символізує вогонь.

**Мета:** подолання тривожності, невпевненості, поглиблення самопізнання.

Допоміжні матеріали: парафінові свічки, кольоровий папір, папір А4, олівці, фарби, сірники.

**Хід роботи:** учасникам розповідають про особливості та можливості роботи з палаючою свічкою.

**I етап. Підготовка та інструктування.** Кожному учаснику пропонують аркуш паперу на вибір, свічку. Орієнтовний час – 15-20хв.

**II етап. Творча робота. Інструкція.** Учасникам пропонують запалити свічки і за допомогою теплого воску, під музичний супровід на папері намалювати будь-який малюнок за допомогою воску, який капає на аркуш паперу. Орієнтовний час – до 25 хв.

**III етап. Обговорення.** Тренер перепитує учасників, чи всім комфортно, чи хотів би хтось щось змінити. Якщо так, можна домалювати, якщо ні, – всі сідають в коло та обговорюють свої почуття від роботи з палаючою свічкою та свої переживання у групі. До обговорення пропонуються наступні запитання: «Що відбувалося під час малювання палаючою свічкою?» «Що є зараз?» «Які проблеми виникли?» «Що несподіваного ви в собі віднайшли?» «Що необхідно врахувати у подальшому?» «Чи вдалось вам виявити у своїй особистості те, що потребує змін та корекції?»

Головний принцип малюнка палаючою свічкою – створення вільного і захищеного простору, в якому особистість може виражати і досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі або тривожні, можливість доторкнутися до глибинного, справжнього. Палаюча свічка знімає внутрішнє напруження, підвищує впевненість у собі, відкриває нові шляхи розвитку, допомагає висловити те, що особистість сама поки що не усвідомлює, те, чого вона сама поки не розуміє.

## ТЕАТР СПОНТАННОСТІ: ЗУСТРІЧ У ЗАДЗЕРКАЛЛІ ОСОБИСТОСТІ

*Лазоренко Борис,*

*кандидат філософських наук, доцент, провідний науковий співробітник  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Вельми актуальними і затребуваними у сучасній практичній психології є різноманітні тренінги, майстер класи і творчі лабораторії скеровані на особистісний розвиток учасників. У реаліях сучасного українського суспільства актуалізувалась проблеми опанування травматичного досвіду різних громадян у зв'язку з їх дотичністю до воєнних дій. Це стосується психотравм втрати близьких, зустрічі із власною смертю, вимушеним переселенням, втратою рідної домівки, майна, необхідністю вистояти і вижити у вирі сьогочасних подій. Актуальною є потреба громадян у розвитку саморегуляції, у знаходженні ресурсів існування в умовах гібридних війни і миру. Основне спрямування людини при цьому, як правило, вбачається у розвитку власної особистості. І в цьому є певний сенс.

Проте, в історії культури і психології існує тривала тенденція пошуків ресурсів не тільки для відновлення, але й для прориву у майбутнє. І парадоксально, такі ресурси вбачались і знаходились за межами особистості. Тому метафора дзеркала використовувалась не тільки, як засіб саморефлексії – «подивитись на себе, чи в себе», але і як спроба вийти за межі «свого дзеркала і себе в цьому дзеркалі», а саме у простір задзеркалля. Згадуючи про ресурси, ми, як правило, забуваємо про те, що у слові «resource» «re» – є префіксом, а коренем «source», яке позначає згідно гуглу-перекладача, серед іншого: першопричина, основа, джерело, походження, нора. Також нагадую, що префікс «re» означає повторення, повернення до попереднього стану, відновлення, певний поворот. Таким чином, згідно мовної інтуїції, ресурси людини, як особи і особистості, вбачаються у «першоджерелах і першопричинах», а сам процес їхнього відновлення – у правильному, істинному і вірному засвоєнні цих першоджерел.

У самому загальному вигляді, з психологічної точки зору задзеркалля – це сфера колективного несвідомого, незвіданого, невідомого, позасвідомого. Це зона, непідконтрольна особистості, її свідомості, передбаченню і розумінню. У людській культурі напрацьовано досвід поєднання і осягнення цієї сфери у різних формах тваринного тотемі-

зму, східних тваринних стилях єдиноборств, шаманізму, а у більш цивілізованих варіантах у міфології, релігії і мистецтві, відповідних їх формам, ритуалах, обрядах священнодійствах, літургіях. Серед цих зазначених форм особливе місце належить театру. Одна із провідних функцій давньогрецького театру, спадкоємцями якого ми є, була ката-рсишна, а саме очищення своєї душі і власного життя від шкідливих гріховних збочень (оскільки гріх це не попадання в ціль, недосягнення мети) шляхом глибинного поєднання із міфічним началом, як взірцем праведного способу життя. У релігійних культурах ця традиція простежується у таїнствах та містеріях. В українській народній культурі аналогічну функцію виконував вертеп.

Майстер-клас присвячений ознайомленню із авторським Театром спонтанності як своєрідним комплексом технологій, який заснований на ідеях Я. Морено та Б. Хеллінгера. Ці технології допомагають особі, за дозволом і підтримкою власної особистості, у безпечному просторі зустрітись із витісненим у несвідому сферу власним травмівним досвідом та аналогічним сімейно-родовим травмівним досвідом своїх батьків і рідних, а в умовах російсько-української війни, із досвідом проживання травмівних міжетнічних конфліктів.

Цей авторський формат пропонує групову форму роботи. Зустріч учасників починається із короткого формального вербального та невербального знайомства для встановлення довіри поміж учасниками і актуалізації їхніх внутрішніх інтуїтивних станів, необхідних для спонтанної побудови авторських сюжетів.

Серед основних правил групової роботи – конфіденційність і повага до особистості, її захистів, забезпечення умов ненасильницького спілкування. Кожен із учасників має можливість розгорнути власний сюжет. При цьому потенційно, тією чи іншою мірою, до сюжетів, які спонтанно виникають у театральному просторі, емоційно можуть долучитись усі учасники, які спочатку можуть перебувати у ролі глядачів. За потребою і згодою, значна частина учасників може поєднатись із своїми витісненими станами і пережити їх. Нерідко в учасників і глядачів спонтанно можуть виникати глибокі позитивні стани, хоча свідомо вони могли бути налаштовані на зустріч із травмівними сюжетами та станами.

Дійства, які відбуваються у театральному просторі, характеризуються спонтанністю, парадоксальністю, непередбачуваністю, відносною неконтрольованістю, глибокою емоційністю. Інколи в учасників

виникає потреба стати на коліна, сісти, чи лягти на килим. Тому учасникам рекомендується мати зручний одяг та потурбуватись про свою косметику. Завершується зустріч обговоренням отриманих результатів та закриттям «незавершених гештальтів» у тих, хто цього потребує.

### **Література:**

1. Лазоренко Б. Театр спонтанності як технологія оптимізації практик особистісного життєконструювання // Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м.Київ, 3 - 4 квітня 2014 р.) ; [за наук. ред. А.П. Чупрікова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенко-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. – К.: Золоті ворота, 2014. – С.147 – 150.

## **VYUŽITÍ ARTETERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY PŘI PSYCHOTERAPEUTICKÉ PRÁCI S TRAUMATEM**

(Přehledově metodologická studie)

PhDr. Ing. *Lhotová Marie Gabriela*,

*Ph.D., Klinická psycholožka, členka etické komise České arteterapeutické asociace, Česká arteterapeutická asociace (Praha)*

Článek popisuje jeden z možných psychoterapeutických přístupů v léčbě účinků traumatu. Jedná se o kombinaci arteterapie a existenciální analýzy, přístupu, který má léčebný potenciál, a to zejména v oblasti problematických reakcí na traumatické zážitky. Účinnými prostředky jsou výtvarné vyjádření témat existenciální analýzy, tedy hledání smysluplné odpovědi na požadavky situace. Terapeutickým cílem tohoto přístupu je získat emocionálně svobodnou zkušenost vnitřně konzistentního, svobodného a odpovědného přístupu k životu jak v individuální rovině, tak v sociální rovině vztahu k vnějšimu světu.

Trauma je dle psychologické definice situací, v níž lidé získají zážitek mimo své běžné zkušenosti a jeho síla je natolik ovlivní, že nejsou schopni zážitek vstřebat a vyrovnat se s ním okamžitě. Naopak k uvědomění si a překonání takto silného zážitku potřebujeme čas a abreakci, možnost vyjádřit tento zážitek. Předmět traumatu má zvláštní existenciální význam. Trauma proniká hluboko do podstaty člověka a zásadně mu mění život. Psychoterapeutická práce spočívá v hlubším pochopení zraněné osoby, pochopení jejich možností a na základě tohoto hledání způsobů práce s traumatem. Jedním z účinných způsobů může být arteterapie spojená s existenciální analýzou.

Existenciální analýzu považujeme za teoretickou základnu arteterapeutického přístupu. Je to směr, který se zabývá fenomenologickou analýzou

podmínek naplněného života. Těžké trauma je existenciálně vnímáno jako prožívání „hrůzy“ způsobené konfrontací s propastí bytí (namísto konfrontací „s ničím“, jako je tomu u strachu). Mechanismy zvládání, které doprovázejí tuto zkušenost, jsou typické. Tato centrální reflexe traumatu v psychoterapii se zaměří na dvě úrovně: procesuální úroveň v arteterapii sledovaná vytvářením akčních akvarelů pro relaxaci a harmonizaci. Aktualizace, vytvoření nové formy artefaktu představuje autorovi symbol možnosti změn daných kreativitou jako paralely k možnostem změn v kontextu života. Výtvarná tvorba tak pomůže zmírnit příznaky ztráty míru, podpůrných vztahů, ztráty sebe sama a ztráty budoucnosti. Druhá úroveň reflexe traumatu se obrací na základní motivace ke smysluplnému životu. V tomto ohledu lze v rámci umělecko-psychoterapeutické práce zdůraznit čtyři hlavní aspekty jak lze dosáhnout plné existence.. Tyto čtyři roviny existenciální motivace vymezil Alfred Laeugle. První motivace se soustřeďuje na kladnou odpověď na otázku „Mohu být? Mohu být zde?“ (das Dasein-Können), další navazující je „chtít být“ (das Wertsein-Wollen). Tyto dvě motivace jsou základem pro otázku „smím být takový, jaký jsem?“, tedy i zraněný (das Sosein-dürfen). Tyto tři motivace připravují a odhalují člověku čtvrtou základní motivaci, kterou je výzva ke smyslu, tedy „jaký mám být, aby můj život měl smysl. Na těchto existenciálních úrovních se člověk může vyvíjet pro budoucnost, která je JEHO budoucností. Tyto úvahy mohou pomoci obnovit oslabený kontakt s realitou, pochopit výskyt posttraumatické stresové poruchy na jedné straně, vysoký stupeň komorbiditní poruchy na straně druhé, jakož i důsledky traumatu vůbec.

V aplikaci arteterapie si můžeme tyto čtyři úrovně vizualizovat, a tak otevřít prostor pro pojmenování emocí spojených s traumatem. Výše uvedené úrovně základních motivací osobnosti slouží jako základ pro existenciálně-analytický pohled na psychopatologii a vyjadřují také proces posunu osoby podle podmínek existence. Projevy duševních poruch jsou spojeny s vypořádáním člověka s důležitými duchovními obsahy jednotlivých úrovní motivace.

V obsahových a formálních aspektech artefaktů často nalézáme, kromě projevů symptomů, také adaptivní reakce na trauma, které autor vědomě nevyužívá. Volná tvořivost a související specifická témata týkající se jednak biografie, jednak oblasti zranění, také pomáhají zpracovat skutečná fakta, která způsobila selhání v životním kontextu pacienta.

Ontologická rovina (moci být zde) vychází ze skutečnosti existence v tomto světě a zabývá se tím, jak člověk může přijmout danosti, podmínky a

možnosti tohoto světa.. Charakterizuje ji touha po bezpečí, jistotě, ochraně a prostoru. V arteterapii se toto téma projevuje hlavně ve výtvarném zpracování vlastního prostoru. Následná práce s artefakty hledá odpovědi na otázku, jak zažít bezpečnost a akceptovat podmínky a možnosti tohoto světa, jeho prostor. Axiologická rovina (chtít být zde) je vyjádřena v odpovědích na otázky, zda můžeme najít a uvědomit si hodnotu našeho života a přiklonit se mu. V arteterapie je vyjádřitelná krajinnými motivy, přírodními motivy, malbami oblíbených míst. Problémy s individuální identitou jsou v arteterapii často řešeny pomocí malby obličejů. Znamená to hledání vztahů. Etická úroveň je založena na vědomí osobní identity a vztahů ke světu. V arteterapii se odráží v autoportrétech, zobrazení rodiny a vztahů s ostatními na různých rovinách lidského bytí. V tvůrčí práci si všímáme emocí spojených s řádem. Plán osobnostně-existenciální (usilující o smysl) se snaží rozpoznat, co je opravdu dobré, aby bylo - pojednává o tom, jak najít a realizovat význam v životě. Je charakterizována touhou po naplnění, radostí a smyslem, prožíváním toho, co je osobně důležité, co v člověku chce žít, jaký je jeho zájem.

Technika akčního akvarelu.

Akční akvarely jsou založené na účincích vody a gesta ruky. Vytvářejí se smývací technikou, při které spontánně vybíráme barvy a aplikujeme je nasyceným štětcem na mokrý podklad. Spojení vody a barev vytvoří celek bez vědomých kontur. Vlastnosti výtvarných materiálů otevrou prostor pro práci s volnými asociacemi, přinášejí možnost chápat použití metafor a symbolizace. Stejně jako sen, i artefakt bývá založen na „denních zbytcích“. I zde existují vizuální obsahy, které se autor pokusí v první řadě vyjádřit, a skryté obsahy, které lze později najít na mnoha místech a které mohou pomoci objasnit životní situaci. Splňuje se tak cíl vyjádřit, odreagovat a porozumět sobě samotnému a vlastnímu životnímu kontextu. Aby člověk mohl odpovídat na požadavky smyslu, musí napřed situaci vnímat, nechat se jí oslovit, rozpoznat v ní výzvu a ukázat se ve své odpovědi. Oslovení doprovází prvotní, bezprostřední a spontánní pocity.

Použití metafor a paralelních procesů akčního působení výtvarné tvorby s lidským životem závisí na stádiích jeho vytvoření. Narodíme se v prostředí, které nemůžeme ovládat. To je představováno bílým mokrým papírem. Nanášení barev je už první akcí, kterou člověk svým gestem realizuje, člověk vytváří svůj první otisk. Nanášením dalších barev na mokrou plochu člověk tvoří, ale voda pracuje tak, že se barvy rozpíjejí a vytvářejí určité struktury, které tvoří prostor člověka. Povrch zaschne, prostor se stabilizuje, vytvoří se nový zážitek. Člověk se tak učí věřit, že situace bude



dobrá i bez jeho zásahu. Po částečném zaschnutí se barvy znovu omývají vodou, odplavují se nečistoty a vytváří nový prostor jako šance začít znovu. Voda rozmělnila a odlehčila nakupenou problematiku a člověk se opět prostřednictvím výtvarné tvorby změnou původní podoby artefaktu nyní už vědomě konfrontuje se zkušeností, že může do dění na papíře vědomě zasáhnout. Tím je osvobozen od strachu ze ztráty kontroly, stává se oslovitelným, rozumějícím a odpovídajícím. Osobní existenciální analýza spojená s arteterapií je pokusem o zmapování procesu hledání smysluplné odpovědi na požadavky života.

Klíčová slova:

Art-therapy, artifact, trauma, motivation, existential analysis.

### **Literatura:**

1. Frankl, V. E.: Utrpení z nesmyslnosti života. Psychoterapie pro dnešní dobu. Portál: Praha. 2016.
2. Längle, A. : Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza. Cesta. Praha 2002.
3. Längle, A. : (Přeložili Karel Balcar a Dalibor Dobrohruška, převzato se svolením šéfredaktora z časopisu © PROPSY 2/1997 str. 9-11.) Nalézt přítakání životu.
4. Lhotová, M., Perout, E. Arteterapie v souvislostech. Portál: Praha. 2019.
5. Lhotová, M.: Proměny výtvarné tvorby v arteterapii. Scientia: České Budějovice. 2010.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТТЕРАПИИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА В ЛЕЧЕНИИ ТРАВМ<sup>6</sup>** **(Обзорно-методическое исследование)**

*Лхотова Мари Габриэла,*

*PhDr. Ing., доктор философии, клинический психолог,  
Член комитета по этике Чешской ассоциации арттерапии,  
Чешская ассоциация арттерапии (Прага)*

Статья посвящена описанию одного из возможных психотерапевтических методов при лечении последствий травмы: синтез арттерапии и экзистенциального анализа. Данный метод обладает целебным потенциалом, особенно в области отрицательной реакции на травмирующий опыт, посредством художественного выражения с последующим экзистенциальным анализом, который представляет собой попытку сопоставить процесс нахождения значимого ответа на требова-

---

<sup>6</sup> Редагування перекладу – Владислава Ортинська.

ния ситуации. Терапевтическая цель такого подхода – свободный эмоциональный опыт, истинное восприятие Самости, внутренне последовательное и ответственное отношение к жизни (согласованность с самим собой и внешним миром).

Травматизация по своей сути имеет особое экзистенциальное значение: травма глубоко проникает в сущность человека и в корне меняет его жизнь. Задача психотерапии в этом случае – это глубокое понимание травмированного человека, отражение его возможностей и на основе этого поиск действенных способов работы с травмой, например, предлагаемый нами синтез арттерапии и экзистенциального анализа.

В данном случае, экзистенциальный анализ можно рассматривать, как теоретическую основу арттерапевтического процесса. Это направление занимается феноменологическим анализом условий прожитой жизни травмированного человека. Основное внимание при этом уделяется роли самого человека в его реализации потребности проявления своих чувств.

Экзистенциально тяжелая травма рассматривается, как переживание «ужаса», вызванного противостоянием бездне бытия (вместо того, чтобы противостоять «ничто», как в случае со страхом). Механизмы преодоления, сопровождающие этот опыт, типичны. Это центральное отражение травматизации в методе сосредоточивается на двух уровнях: уровне арттерапевтического процесса для релаксации и гармонизации состояния посредством создания жестовых акварелей и на уровне трансформации: обновляясь, создавая новую форму артефакта как символа возможности изменения, как параллели изменения в жизненном контексте посредством творчества.

Таким образом, сотворенное произведение искусства поможет уменьшить симптомы потери мира, обнищания отношений, потери себя и потери будущего. В рамках такой артпсихотерапевтической работы, мы имеем возможность показать клиенту, как можно достичь ощущения полноты своего существования, опираясь на четыре основных аспекта существования. Австрийский психотерапевт, доктор медицинских и философских наук А. Лэнгле назвал их уровнями экзистенциальной мотивации. Рассмотрим их с точки зрения поднимаемых вопросов и вектора работы специалиста:

1-й уровень такой мотивации отвечает на вопрос: «Могу ли я быть в этом мире?». В данном случае основное направление работы: помочь клиенту принять и выдержать жизненную ситуацию.

2-й уровень: Нравится ли мне жить? Вектор внимания на удовольствии человека от удовлетворения основных потребностей.

3-й уровень: Имею ли я право быть таким? Вектор поиска справедливости своего существования.

Первые три мотивации подготавливают и раскрывают человеку основную мотивацию – четвертую – зов смысла. (4-й уровень мотивации), который ищет ответ на вопрос: Что я должен делать? Вектор направлен на будущее человека, это, своего рода интеграция («внесение») себя в свою жизнь.

На этих экзистенциальных уровнях можно помочь развить в себе структуру, которая, по сути, будет являться будущим человека. Это способствует пониманию ситуации возникновения посттравматического стрессового расстройства с одной стороны, высокой степени коморбидности расстройства с другой, а также, последствий травмы, что позволит восстановить ослабленные контакт и интеграцию с экзистенциальной структурой.

Используя арттерапевтический процесс, можно визуализировать эти четыре уровня, открывая внутреннее пространство, и за счет этого получить возможность обозначить и назвать все пережитое на основе увиденного. Вышеупомянутые уровни базовой личностной мотивации выражают процесс распределения событий жизни человека по условиям существования, а также могут служить основой для экзистенциально-аналитической психопатологии. Появление психических расстройств в таком случае связано с отсутствием проявленности у человека духовного содержания отдельных уровней мотивации.

В содержании и формальных аспектах артефактов мы часто обнаруживаем, помимо проявления симптомов, ранее не известные человеку его адаптивные реакции на пережитую травму. Свободное творчество с обозначением конкретных тем, находящихся в области травмы, помогает обрабатывать реальные факты, вызвавшие нарушение функционирования клиента в жизненном контексте.

Рассмотрим планы и уровни экзистенциального анализа, возможного при такой форме арттерапевтической работы. Онтологический план – «Могу ли я быть в этом мире?» – проистекает из факта существования в этом мире. В арттерапии эта тема выражается главным образом в художественной обработке собственного пространства, а последующая работа с артефактами – это поиск ответов на вопрос: как можно испытать безопасность, принять условия и возможности этого мира, его

пространства и как этот мир можно назвать. Аксиологическая плоскость арттерапии выражается в ответах на вопросы: можем ли мы найти и осознать ценность нашей жизни и принять ее. Вопросы идентичности связаны с поиском отношений и решаются с помощью ландшафтного дизайна (природных мотивов). Основой этического уровня является осознание человеком его собственной идентичности, что в арттерапевтическом пространстве проявляется через художественное отношение к себе, своей семье. В творческой же работе мы замечаем эмоции, связанные с упорядочиванием этого аспекта жизни. Стремящийся к обозначению, личностно-экзистенциальный уровень показывает попытку клиента распознать смысл того, что на самом деле хорошо для того, чтобы быть здесь. Этот уровень имеет дело с процессом поиска реализации смысла в жизни. Он характеризуется стремлением к выполнению, радостью и смыслом.

Техника жестовой акварели, основанная на действии воды и жестов рук, включена в дополнение к тематическим акварельным рисункам. Они создаются методом размывания и истирания, в котором мы самопроизвольно выбираем цвета и наносим их максимально насыщенной акварелью кистью с расчетом на то, что слияние воды и цветов, создаваемого жестами руки, сотворит единое целое без осознанных контуров. Движение акварели позволяет использовать метафоры и символизм. Как и во сне, артефакт основан на «ежедневном остаточном опыте». В творческом артефакте присутствует наглядный контент, который автор пытался выразить в первую очередь. Также существует скрытый контент, который впоследствии можно обнаружить во многих местах артефакта и который может помочь прояснить жизненную ситуацию.

Использование метафоры и параллельности процессов действия акварели с человеческой жизнью зависит от этапов создания творческого продукта. Мы рождены в среде, которую мы не можем контролировать – эта ассоциация создается белой влажной бумагой, на которой клиент воспроизводит свое первое впечатление. На такой бумаге цвета расширяются и создают определенные структуры, образующие пространство человека. Поверхность высыхает – пространство стабилизируется, а, следовательно, рождается новый опыт. Таким образом, человек учится верить, что ситуация будет хорошей даже без его вмешательства. Второй этап творения – это действие. После частичного высыхания краски, артефакты размываются водой, которая смывает грязь и создает новое пространство, как шанс начать заново. Вода визуально

немного растворила и облегчила накопившуюся проблему, и человек снова может почувствовать уверенность и силу для изменений и обучению новому опыту. В этом случае уже многое можно исправить. Таким образом, клиент освобождается от страха неконтролируемой утечки как метафоры того, что он не контролирует процесс своего восстановления.

### **Литература:**

1. Frankl, V. E.: Utrpení z nesmyslnosti života. Psychoterapie pro dnešní dobu. Portál: Praha. 2016.
2. Längle, A. : Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza. Cesta. Praha 2002.
3. Längle, A. : (Přeložili Karel Balcar a Dalibor Dobrohuška, převzato se svolením šéfredaktora z časopisu © PROPSY 2/1997 str. 9-11.) Nalézt přítakání životu.
4. Lhotová, M., Perout, E. Arteterapie v souvislostech. Portál: Praha. 2019.
5. Lhotová, M.: Proměny výtvarné tvorby v arteterapii. Scientia: České Budějovice. 2010.

## **ПОДГОТОВКА К РОДАМ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПИИ**

**Миненко Анна,**

*практический психолог СЗШ № 201 г. Киева,  
тренер курсов для беременных в ЦПМСД №2 Днепровского р-на,  
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Каждая жизнь человека начинается с момента его зачатия. В зависимости от того, с каким посылом мы подходим к этому моменту, насколько мы обременены страхами, стереотипами, зависит какого «цвета» будет первый мазок нашей кисти на белом полотне жизни ребенка. Весь период вынашивания ребенка мы продолжаем рисовать это «полотно». Страхи, тревожные состояния, невнимание к самой себе, конфликты с окружающими, взаимоотношение с будущим отцом – всё это находит отражение в формирующейся психике ребенка. Только от будущих родителей зависит с каким посылом родится ребёнок: страх перед огромным Миром или доверие ко Вселенной. Поэтому так важны эти первые 9 месяцев и само рождения ребенка. Это тот фундамент, успешности, здоровья и любви, который мы даём человеку на всю жизнь. Давайте же создавать первую картину ребенка в галерее его жизни красочной, теплой и наполненной любовью.

**Цель** – подготовить беременных и их партнёров к естественным, безболезненным и осозанным родам.

### **Задачи:**

1. Проработка таких страхов, как: физическая боль, своя смерть или младенца, свои физические увечья и здоровье ребёнка, медицинского персонала и т.д.;
2. Исцеление от тревожных состояний;
3. Диагностика внутренних состояний;
4. Осознание внутренних потребностей;
5. Формирование гармоничного образа «я – беременная», «я – мама», «ребенок»;
6. Гармонизация внутрисемейных отношений;
7. Благословение матери – как родовой посыл для младенца.

*Материалы:* бумага А4, цветные карандаши, краски, кисти, колода метафорических карт «Благословение матери».

### **Концепция мастер класса.**

#### **1 этап:**

**Введение.** 7 мин.

- Приветствие и знакомство. Про меня и мой опыт;
- обзор воркшопа и того, что мы будем делать.

#### **2 этап: Практическая часть.** 60 мин.

• Погружение в медитативное состояние и представление своих родов.

- Рисование увиденного образа.

#### **Диагностический этап.**

Презентация своей работы. Проговаривание своих чувств, переживаний, страхов.

#### **Коррекционный этап.**

- Анализ работ и выявление деструктивных элементов в рисунке.
- Коррекция существующего рисунка; изображение нового рисунка с учётом деструктивных элементов предыдущего рисунка; написание сказки «мои лёгкие роды»; написание сказки от лица младенца.

#### **Гармонизирующий этап.**

Презентация метафорической колоды «Благословение матери». Исторический очерк о «благословении матери своего дитя». Какую значимость данный обряд имел для наших предков, нашего рода. Благословение – это ресурс, который мы даём ребёнку в жизнь. Каждый из присутствующих вытягивает в слепую карту. По желанию проговаривает, о чём для него картинка и читает благословение на карте.

**3 этап:** Подведение итогов. 10 мин.

## ДИХАННЯ ЯК ОСНОВНИЙ ПРОТОТИП СПІЛКУВАННЯ

*Мова Людмила,*

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри сучасної хореографії КНУКіМ та кафедри хореографії і танцювальних видів спорту НУФВС України, керівник Центру психології руху і творчого самовираження «LMaluta», керівник ТРТ напряму і член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Кожен рух тіла людини є відзеркаленням будь-якого стану буття у світі, і має свого ініціатора – власне дихання. Якщо розглядати будь-який тілесний рух як контрапункт дихання, можна сказати, що дихання має можливість спілкуватися. Воно може виразити любов, страх, збудження, тривожність тощо. Біль також має своє вираження через дихання. Кожної миті відбувається перетворення нашого внутрішнього простору тіла як наслідок дихання. І кожної миті часу і руху ми приймаємо нову форму, безперервно, але маючи певний ритм. Дихання – це рух, через який відбувається усвідомлення ритму. Простір, форма і ритм нашого тіла – це ті виміри, завдяки яким відбувається наш власний зв'язок із наступним моментом, або ж – це ті виміри, які характеризують наше життя кожної миті, і саме його якісне наповнення. Це прояв динамічного вираження особистості, яка організує, дезорганізує та реорганізує себе, і кожної миті творить власне життя.

Дихання та рухи тіла людини при диханні є проявом певного емоційного обміну. Саме тому можна констатувати: той, хто не здатен до обміну емоціями, – не дихає. Тобто, вдихаючи повітря, майже його не видихає. Що, у свою чергу, впливає на стан тіла. Відбувається затиск діафрагми, що призводить до блокування вільної взаємодії між внутрішніми органами та серцем.

Ритмічний рух дихання змінює форму і простір брюшної та грудної порожнин, сприяє їхній взаємодії. Відсутність руху нівелює ритм та спотворює форму, розділяючи грудну порожнину від брюшної. Вільний рух дихання впливає на швидкість тілесних взаємозв'язків, і, тим самим, на наповнення і якість життя. Кажуть, що Нарцисс не дихав... Жодного разу не зробив вдих. Завжди відчував себе наповненим до межі і не мав свободи для обміну.

Легке дихання, вільна діафрагма, ребра, що підіймаються і опускаються – це прояв індивідуума, який взаємодіє з кимось іншим. Змінюватися можливо лише, коли є можливість поділитись, так само, як при диханні, повітря надходить в наше тіло, а повертається відозміненним в наколишне середовище.

Чим глибше дихання, тим більш глибокі емоції може зустріти людина у власному внутрішньому просторі. Чим глибше дихання, тим більш інтенсивними за силою вираження можуть бути емоції. І важливо, щоб людина мала відчуття впевненості у власному стані, і розуміла, що саме дозволяє їй буди цілісною в даному випадку, і що є її ресурсом. Дихання є не лише прототипом спілкування, але і чудовою можливістю бути в контакті з власними ресурсами. Дихання – це ритм і простір, що завжди з нами. Дихати – це будувати зв'язки з тими, хто нас оточує, з Всесвітом, і залишатися собою.

На мастер-класі ми працюватимемо з соціальними аспектами дихання. Чотири базові патерни – центрування, цикли накопичення і викиду енергії, сепарація і автономія, зустріч і комунікація – дають можливість зрозуміти теми і стратегії, якими повинен володіти арттерапевт для того, щоб грамотно працювати з проблемами клієнтів.

### **Література:**

1. Енергія і характер // Журнал біосинтезу. – №1. – М. : IOI, 2017. – 50 с.
2. Йога дихання: Пранаяма / Р.Роузен; пер. з англ. О.Г.Белосеев. – Минск: Попуррі, 2012. – 416 с.

## **КАРАКУЛІ ЯК ВІДЗЕРКАЛЕННЯ РЕАЛЬНОСТІ**

**Молчанова Оксана,**

*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти ім. Василя Сухомлинського», практичний психолог вищої категорії, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Кіровоградській області (Кропивницький)*

Знаходячись в важкій, стресовій ситуації, людина, часто сама того не помічаючи, спонтанно малює лінії, «каракулі», закреслює зображення, малює палкою по піску тощо. Цей процес не контролюється свідомістю, ці вільні малюнки мають на меті неусвідомлений спосіб винести травмівні переживання назовні, звільнитися від надлишку емоцій та почуттів. Н. Лебедева наводить спосіб виходу із важкої життєвої ситуації Н. Роджерс, яка «випускала пару», малюючи каракулі чи граючись з фарбами без особливої мети, відмічаючи, що знаходить заспокоєння за допомогою малювання.

Каракулі є цікавим напрямом спонтанного, терапевтичного малювання, вони мають високий діагностичний потенціал, розглядаються як індикатор самопізнання та соціальної зрілості особистості, що пе-



редається структурою довільних ліній (О. Вознесенська, Л. Галіцина, О. Копитін, Л. Лебедева та ін). Малюючи каракулі, люди створюють не образ чи картинку, а висловлюють свої почуття та відчуття. Разом із тим лінія може символізувати життєвий шлях чи його певний етап.

Застосування методики не має обмежень (з 4-5 років). Форми застосування: індивідуальна, групова або спільно-індивідуальна (коли відбувається робота в групі, при цьому кожен учасник групи самостійно створює свій малюнок карлүчок і працює з ним).

**Мета майстер-класу:** знайомство з технікою «Каракулі» та її модифікаціями, дослідження власних почуттів і переживань, неусвідомлених прагнень.

**Завдання:** стабілізація психоемоційного стану, зняття м'язової, емоційної напруги, гармонізація міжпівкульних звязків, наповнення ресурсом, усвідомлення витіснених мотивів поведінки та актуальних бажань особистості.

На майстер-класі учасники будуть ознайомлені з основними підходами до застосування методики «каракулі» (як класичними, так і авторськими); оволодіють базовими навичками цієї техніки для гармонізації психоемоційного стану; спробують поспілкуватися із власним неусвідомим через символічну мову; окреслять актуальні потреби, бажання, прагнення, що впливають на поведінку та міжособистісні стосунки.

## **ВІДКРИТИ СЕБЕ ЯК КНИГУ: БІБЛІОТЕРАПІЯ І НАРАТИВ**

***Мрака Наталія***

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології управління факультету психології Львівського державного університету внутрішніх справ, психолог Центру реабілітації ветеранів АТО (відділення психогенних травм № 26, НДП ЛОР ЛОКПЛ), член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)  
«Книга – людина в палітурці»*

*Макаренко*

У лексиконі людей часто трапляються такі алегоричні висловлювання, як: «почати життя з чистого аркуша», «наче відкрита книга», «немов недописана книга». Про те, як людина живе, мислить, які спогади її не полишають та про що вона мріє, можна дізнатися за допомогою наративу, у процесі якого люди «переповідають» історії свого життя. Життєві історії – це події, пов'язані в певній послідовності на

деякому часовому проміжку і наділені сюжетом. Досить часто життя людини складається з величезної кількості подій, дуже суперечливих, щоб із них можна було скласти послідовний сюжет. Почасти виділяємо ті події, які підтверджують вже сконструйовані нами домінуючі автобіографічні історії, а численні епізоди, що суперечать цим основним сюжетним лініям, відкидаємо, витісняємо, забуваємо або ж намагаємося з'єднати в єдине з уцілілих частин.

На майстер-класі буде презентована авторська методика «**Я-книга**», спрямована на розвиток креативності, усвідомлення образу «Я» та гармонізацію життєвого досвіду, яка містить елементи бібліотерапії та наративу. Спробуємо дати відповіді на питання: що означає життєва філософія для мене? Які життєві етапи є переломними, які забутими і чому? Які життєві сценарії повторювані і як часто? Зможемо поглянути на себе, як на книгу, створену власноруч через сюжет і малюнок.

**Вступ.** Арттерапія активно розвивається через нагальну потребу працювати із психологічними проблемами засобами мистецтва. Постмодерна людина насичена інформацією, яка не завжди несе позитивний заряд. Дана методика має своє першоджерело – це створення «артбуків», коли втілювався образ мотиваційного маршрутизатора на щодень у вигляді книги. Проте, акцент ставився на мріях, планах.

Арттерапевтична методика «Я-книга» – це засіб для метафорично-го самосприйняття, спроба узагальнити уявлення людини про себе саму.

Метафорична презентація структури особистісного «Я» має наукове підґрунтя у вигляді діагностичної методики на виявлення зрілості особистості, а саме – відповідальності, рівня життєвих домагань, автономності, самооцінки, креативності, життєвої філософії.

Авторська методика «Я-книга» має діагностично-терапевтичну мету і спрямована на виявлення рівня особистісних характеристик, вміння інтегрувати життєвий досвід, а також за метою визначено психодукацію (попередньо застосовувався інформаційний блок про ефективність бібліотерапії на прикладі улюбленого персонажа)

Щодо функціональності метафори як засобу впливу на клієнта під час терапевтичного процесу, дотримуємося концепції Н. Пезешкіана (представника позитивної психотерапії), який виокремлює функцію «**дзеркала**» (образний світ історій дає змогу наблизити їх зміст до внутрішнього «Я» особистості та полегшує ідентифікацію з нею), функцію **моделі** (історії – це за своєю суттю моделі і вони відображають конфліктні ситуації та пропонують можливі способи їх вирішення або

вказують на наслідки окремих спроб вирішення конфліктів), функцію **опосередкування** (у психотерапевтичній ситуації конфронтація лікар-пацієнт послаблюється тим, що між цими двома полюсами з'являється посередник у вигляді фабули).

Н. Пезешкіан описує використання історій як «помічників у поверненні на більш ранні етапи індивідуального розвитку» [3, с. 261], як спосіб альтернативних концепцій поведінки і ініціаторів зміни позиції.

Розмежовує чіткі функції психотерапевтичних метафор Д. Трунов. Він вирізняє такі функції:

- **експресивна** (за допомогою метафори клієнту легше висловити важкий для вербалізації досвід, почуття, настрої);
- **діагностична** (обрані клієнтом образи детерміновані його свідомими і несвідомими мотивами, дає терапевту підстави для певних діагностичних висновків);
- **дисоціативна** (метафора як засіб матеріалізації проблеми дозволяє клієнту буквально «побачити зі сторони» свою проблему і самому знайти шляхи її вирішення);
- **пояснювальна** (метафора дозволяє втілити наочно абстрактні психологічні теорії і поняття);
- **маніпулятивна** (метафора дає терапевту можливість більш-менш м'яко вплинути на клієнта, наприклад, через непряму оцінку);
- **розвивальна** (метафора дає змогу клієнту дізнатися та освоїти нові культурні та поведінкові норми і моделі);
- **оформлювальна** (метафора прикрашає мову терапевта і за рахунок цього робить її більш виразною і такою, що запам'ятовується для клієнта).

## II. Метафора «книга».

Від давніх часів, у різні епохи й часи книгу цінували за її здатність передавати інформацію. Книга була сакральною, призначалася для вибраних, її боялися, їй поклонялися, її іноді, як відьму, спалювали на вогнищі за силу впливу на людину. У цифрову епоху передачі інформації книжка залишається цінністю, але не для всіх. Арттерапевтична методика може мати й дидактичну мету – дати змогу замислитися над роллю книг, чи вибраної книги, яка вплинула на життєвий вибір, відіграла роль анестетика чи відкрила двері у невідомі світи.

Історія української книги – це ще одна мотиваційна платформа для створення арттерапевтичної методики «Я-книга». Починаючи від

мітології, Велесової книги, літописів та першодруків, книга завжди була провідником передових ідей та генетичним кодом українців.

Що можна побачити через метафору книги? Свій життєвий шлях (у тому числі, виділити найвагоміші життєві події, що вплинули на формування лінії життя), структуру свого «Я», плани на майбутнє, локус контролю (внутрішній чи зовнішній), коло безпечних людей і рівень довіри до них, рівень самопрезентації.

*Мета МК:* розвиток уіння презентувати себе, інтегрування життєвого досвіду, формування Я-концепції.

*Завдання:*

- розкрити творчий потенціал ;
- структурувати особистісний досвід;
- скласти психологічну мапу самоствавлення;
- побачити свій образ «Я» зі сторони;
- виміряти свій рівень самооцінки;
- визначити актуальний психологічний час (минуле, теперішнє, майбутнє), в якому перебуває клієнт;
- здійснити діагностику рівня довіри до соціуму та окремого кола людей;
- узагальнити уявлення клієнта про самого себе шляхом психоедукації та інтроспективного методів.

*Засоби, інструменти* – кольоровий папір, картон, клей, ножиці, (фото, ілюстрації та інше), ручка, олівці, кредки, стрічки для закладок.

### **III. Інструкція**

Перше питання для обговорення :

- Яка книга Вас змінила і чому ?
- Уявіть себе книгою. Якби Вам довелося помістити себе у формат книги, то кою би була ця книга? Дайте їй назву.

Пропонується вибрати папір для створення «Я-книги», олівці, кредки, закладки.

*Питання для розгляду і опису методики «Я-книга»:*

1. З яких розділів складається Я-книга? Чому?
2. Назва розділу співпадає з Вашими важливими подіями життя?
3. Яка за жанром Ваша книга?
4. Які емоції, зміни настрою Ви простежили під час формування образу книги?
5. Якого кольору Ваша книги?

6. Чому ?
7. Це улюблений колір?
8. Які ілюстрації і яка кількість є?
9. Чи було би Ваше фото в ній?
10. Якщо так, то яке саме і де?
11. Хто би читав Вашу книгу?
12. Як ви гадаєте, хто читав би із захопленням Вас , а хто ні?
13. Хто би написав передмову (післяслово) до неї?
14. Це прозова , поетична , кулінарна, спогадів?
15. Чи були сумніви щодо вибору жанру?
16. Чи ваша книга однією мовою?
17. Яка назва книги? Критерії вибору – лаконічність, поетичність, епатажність, оригінальність, метафоричність.
18. Анотація .
19. Яке видавництво би видало Вас як книгу?
20. З якого матеріалу Ваша книга? Чому?
21. Яким шрифтом у ній набрано текст ?
22. Палітурка яка?
23. Які закладки ?
24. Ваше враження від методики?
25. Чи заважав Ваш внутрішній цензор розповіді про себе?

Під час створення книги було роз'яснено (психоедекація) поняття архетипів і їх впливу на формування образів і створення книги

Методика ґрунтується на метафорі особистісного «Я» у вигляді книги. Маємо справу з архетипами – це пояснювальний опис платонівського «ейдос». Обговорюючи змісти колективного позасвідомого, ми маємо справу з найдавнішими, споконвічними типами (тобто, зроду-віку наявними вселюдськими образами). У Фрейда позасвідоме виступає метафорично як дійовий суб'єкт, ні чим іншим як скупчення саме витіснених змістів і лише тому за ним визнається практичне значення.

Так історично склалося, що термін «архетип» зустрічається вже у Філона Юдея стосовно образу Божого в людині. В Августина слово «архетип» не зустрічається, але є «ідея».

Оскільки позасвідоме, зазвичай, вважають чимось на кшталт футляра, в який вкладено інтимно-особистісне значення, яке недостатньо вивчене.

Той, хто дивиться у дзеркало вод, бачить, насамперед, власне відображення. Хто йде до самого себе, ризикує зустрітися з самим со-

бою. Дзеркало не лестить, воно незрадливо відображає те обличчя, яке ми ніколи не показуємо світові, ховаючи його за Персоною, за акторською личиною.

Отже, ті образи, які несвідомо впливають на наше щодення, ті книги, які стали архетипними – це об'єкт вивчення і завдання для учасників майстер-класу.

#### **IV. Питання для обговорення після творчої діяльності**

1. Представте свою книгу.
2. Які емоції Вас супроводжували під час створення книги.
3. Що сподобалося, а що ні?
4. Які завдання виконували охоче, а які ні?
5. Як Ви гадаєте, чому?
6. Які Ваші відчуття у тілі?
7. Чи задумувалися Ви, чому важливо побувати в іншому образі?
8. Які висновки Ви зробили по завершенню роботи?
9. Що би Ви дописали у своїй книзі?
10. Як Ви гадаєте, чи процес створення книги змінив Ваше уявлення про себе?
11. Чи мотивує Вас подібне завдання до роботи над власними страхами і тривогами.
12. Який Ваш актуальний стан?

#### ***Декодування запитань***

**Назва книги** – показувала рівень і вміння презентувати себе, метафоричне «Я», вміння відкрити у собі суб-особистості.

**Розмір шрифту** – про відкритість, чи закритість, вміння доносити свою думку оточуючим.

**Розділи книги і її назви** – про вміння інтегрувати власний досвід, ділити досвід на вагомі етапи, дало змогу зрозуміти, що таке психологічний час (минулому, теперішньому чи майбутньому часі перебуває зараз учасник тренінга).

**Анотація** – вміння бачити себе з боку, рівень самооцінки, здатність презентувати себе, рефлексувати.

**Кількість сторінок, жанрова специфіка та ілюстрації** – про внутрішній світ (складність чи простоту, вміння існувати із зовнішнім/соціальним оточенням, конфліктність, гармонійність, чи дисгармонію, плани на майбутнє.

**Видавництво (хто надрукує)** – вимірює локус контролю, діагностує рівень самооцінки.

## **Очікування та результати апробації**

Оскільки група, яка апробувала дану методику, складалася з людей, які за професійною спрямованістю причетні до мистецтва, то додаткових питань і проблем із завданнями не виникало.

Однак, декому було важко відмежуватися від того особистого життєвого досвіду і творчого (дехто вже видав свої твори).

Також акцентувалися переважно на описі запитань, а не виборі обкладинок, паперу, закладок. Навіть було зазначено однією учасницею про важливість змісту написаного, а не оформленням.

Один із учасників створив демонстративну книгу (вона була озвучена ним гумористично) і пізніше він зізнався, що поставився несерйозно до завдання. Учасник не був готовий до самозаглиблення і розповіді про себе.

*Час на виконання даного завдання: 2 години.*

### **Висновки.**

Практично-методологічне підґрунтя майстер-класу:

- допомогти розкрити внутрішній світ;
- налаштувати на рефлексію і осмислення досвіду особистості;
- акцентувати на особистісній зрілості (зокрема на розумінні життєвої філософії).

Може бути використана і як соціометричний метод у межах усталеного колективу. На перспективу – методика може бути розширена і містити елементи взаємодії з іншими «книгами-Я» Наприклад, створити книгозбірню і знайти місце своєї книги серед інших книг.

### **Література:**

1. *Копытин А. И.* Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 254 с.
2. *Пезешкиан Н.* Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан; пер с нем. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
3. *Колошина Т. Ю.* Арттерапия: Метод. рекомендации / Т. Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
4. *Лоуен А.* Предательство тела / А. Лоуен; пер. с англ. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 328 с.

## ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ МЕТОДОМ АРТТЕРАПИИ КАК СМЫСЛООБРАЗУЮЩИЙ КОМПОНЕНТ В РАБОТЕ С ЗАПРОСОМ КЛИЕНТА «ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ». МЕТОДИКА «МОЙ СЧАСТЛИВЫЙ ГОД»

*Олейник Алёна,*

*психолог, арттерапевт, семейный коуч,  
член ВГО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Поднимая вопрос гармонизации личности в клиентской работе, специалист помогает клиенту проанализировать и осознать реальную и желаемую картину его мировосприятия. И это находит своё проявление во взаимодействии человека с миром. В своей методике мы опираемся на структуру деятельности А.Н. Леонтьева, согласно которой деятельность является динамической системой взаимодействия субъекта с миром, в процессе которого происходит возникновение психического образа и его воплощение в объекте, а также реализация субъектом своих отношений с окружающей реальностью.

Любая деятельность имеет побудительные причины и направлена на достижение определенных результатов.

Побудительными причинами деятельности человека являются мотивы – совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих направленность деятельности. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, т. е. определяет ее цели и задачи.

В процессе работы вырисовывается образ желаемого результата, т. е. цель или несколько целей, достижение которых качественно повысит уровень жизни клиента. Важным моментом в работе является фокусировка на тех целях, достижение которых принесёт клиенту эмоции радости, удовольствия, ощущение счастья.

Методика сочетает в себе использование символического образа-метафоры и работу с жизненными ценностями, потребностями, целями клиента. Формирование целей клиентом рекомендуется по системе SMART (термин впервые используемый в работе Пола Майера), включающей в себя:

- Specific (конкретная) – цель должна быть конкретной, т.е. должна указывать на то, что именно необходимо достигнуть;
- Measurable (измеримая) – содержит указание на то, как измеряется результат. Если цель количественная, то необходимо указать целевую цифру, если качественная, то установить некий эталон.



• **Achievable** (достижимая) – поставленная цель должна быть реальной; кроме того, должен быть понятен механизм её достижения и он также должен быть реален;

• **Relevant** (актуальная) – необходимо понимать, что выполнение цели актуально и действительно необходимого для достижения желаемого;

• **Time-bound** (ограниченная во времени) – цель должна иметь чётко определённые границы времени её достижения.

Вопросы для анализа поставленных с учетом SMART:

1. Что мне дает это желание? Что я получу, когда это желание исполнится? Какие чувства испытываю при этом? Где это отражается в моем теле?

2. Что я потеряю или чего у меня не будет, если это желание исполнится? Какие чувства испытываю при этом? Где это отражается в моем теле?

3. Как я пойму, что моя цель достигнута (описать конкретно)? Насколько мое желание достижимо?

4. Когда я хочу, чтобы мое желание исполнилось (указать точный временной период)?

5. Что я могу сделать, чтобы моя цель была достигнута? Какие у меня есть ресурсы? Нужна ли мне помощь в достижении задуманного?

6. Что я уже сделал или делал для достижения?

7. Что я сделаю в самое ближайшее время для исполнения моего желания?

8. Что может помешать в достижении цели?

9. Что мне мешает действовать прямо сейчас?

10. Что я еще упустил из фокуса внимания?

*Этапы работы:*

1. Анализ жизненных ценностей, потребностей клиента.

2. Работа с мотивационной сферой клиента и систематизация.

3. Постановка и эмоционально-когнитивный анализ целей, согласно выстроенной клиентом системе.

4. Визуализация желаемого результата. Нарратив.

5. Поиск и конкретизация способов достижения.

6. Ресурсирующий творческий этап, усиливающий значимость и эмоциональную составляющую процесса работы.

Данная методика помогает клиенту увидеть целостную картину своих потребностей, желаемых состояний, осознать их критерии, определить их в конкретные реальные цели, действия и шаги. Помогает клиенту расширить диапазон возможностей и способов их достижения, являясь «мостиком», направлением по которому движется человек к своей собственной «гармонизации»

В работе с клиентом методика выполняется поэтапно и может быть разделена на несколько сессий.

## **ДИТЯЧІ СУПЕРЕЧКИ: ФЕНОМЕНИ ТА ВІДЛУННЯ В ДОРΟΣЛОМУ ЖИТТІ**

***Плетка Ольга,***

*молодший науковий співробітник ІСПП НАПН України,  
член Ради НС «Національна психологічна асоціація»,  
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
в Запорізькій області (Мелітополь, Київ)*

***Ортинська Владислава,***

*викладач Одеського художнього коледжу імені М. Б. Грекова,  
Інституту психології і творчості Павла Піскарьова,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Одеса)*

Протягом життя ми зіштовхуємося з різними формами комунікації. Пізнавальний інтерес, цікавість до життя у період формування особистості дає можливість розвиватися дитині, навчає її конструктивним видам спілкування у родині та серед однолітків. Поступово рік за роком дитина залучається до суспільного життя, вчиться проявляти себе та розуміти інших. У процесі первинної соціалізації вона отримує навички вирішення конфліктів, вміння домовлятися, відстоювати свою позицію, йти на компроміси та дивитися на ситуацію з позиції іншої сторони, приймати особливості свого та інших людей сприймання світу, підтримувати та допомагати членам родини.

Процес вторинної соціалізації передбачає отримання навичок міжособистісного спілкування з однолітками, з особами, які не належать колу найближчого оточення, а в майбутньому, у професійному середовищі. Такі вміння спираються на досвід, отриманий у період зростання людини, трансформуються під впливом обставин та середовищних вимог й набувають стереотипного реагування у подальшому. У дорослому віці ці стереотипи стають водночас і типовою характеристикою особистості і її поведінковими проявами.

Тобто, як зазвичай говорять, все починається у дитинстві, з першої посмішки, з першого слова, з першого пориву назустріч. Від того первинного досвіду, певною мірою, залежить самоцінність особистості, розуміння та віра її у себе, відчуття щастя і цінність самого життя, успішність у взаємодії з іншими та зі світом. Слід зауважити, що така радість пізнання та відчуття всесвітньої любові не є обов'язковою нормою – бувають різні умови життя, і тоді людина вже у дорослому віці буде формувати власну цінність, надолужувати те, що у родині не було їй доступним.

Як і про що сперечаються діти? Це питання постає перед дорослими тоді, коли є потреба втрутитися у ситуацію, що склалася між дітьми. Дорослим важливо розуміти, що основними в таких питаннях є регуляція дитячих суперечок та запобігання їх наслідкам. Екскурс у власне дитинство дозволяє віднайти таку форму спілкування, яка б допомагала дітям спілкуватися щиро та конструктивно.

Яким чином досвід спілкування у дошкільному та шкільному віці впливає на перебіг життя, які цінності та уявлення щодо себе та інших будують упередження та очікування у взаємодії? Які деструктивні чи відносно деструктивні патерни спонукають особистість до рефлексії власних станів, стимулюють особистісний розвиток та формують культуру спілкування? Ці та інші питання часто стають наразі актуальними у тих людей, які мають негаразди у налагодженні комунікації.

Арттерапія стає у нагоді при роботі з такими запитами, тому що допомагає сфокусуватися на об'єкті, як відокремленому образі проблеми, та віднайти шляхи долання деструктивних стратегій комунікативного процесу. Арттерапевтична парадигма має неабияке розгалуження методів використання творчих процесів у психотерапевтичній роботі. В останні три роки нейрографіка як продукт науки відкрила нові шляхи в арттерапевтичних практиках. Ми вважаємо, що найбільш конструктивним та дієвим методом роботи з проблемами налагодження комунікації є саме нейрографіка, яка дозволяє не тільки окреслити питання, а і змоделювати можливі варіанти долання небажаних патернів поведінки. Виконуючи нейрографічний малюнок, людина повною мірою має задіяти когнітивні, емоційні та тілесні відреагування у процесі розвитку нейропластичності мозку.

Вивчення типів та видів дитячих суперечок, знаходження їх відлуння у практиці дорослого життя дає можливість відслідкувати шлях створення особистісного стереотипу комунікації та дозволити собі

інваріантність та усвідомлюваність власної поведінки. Нами розроблено та апробовано курс підвищення кваліфікації «Про що та як сперечаються діти», який буде корисним арттерапевтам та практичним психологам, які працюють в закладах освіти, задля вивчення динаміки розвитку комунікативної компетенції дітей та дорослих.

Під час роботи лабораторії учасники матимуть змогу призвичаїтися до формату роботи з вивчення дитячих суперечок засобами арттерапії та нейрографіки. Також цікавими можуть стати відкриття щодо власної комунікативної властивості та виокремлення з особистісного досвіду тих ситуацій, які сприяли її виробленню. Ми ознайомимось з різними стилями спілкування та зможемо віднайти власний стиль комунікації з особами, у яких переважає агресивний, саркастичний та зневажливий стиль розмови.

Отже, основною темою майсте-класу є презентація курсу «Про що та як сперечаються діти» з використанням фрагментів практичної роботи та опорою на вікові особливості розвитку людини.

## **АРТКОУЧИНГ ІДЕЙ У СИТУАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ**

***Панасюк Віктор,***

*заступник декана психолого-природничого факультету  
Рівненського державного гуманітарного університету,  
старший викладач кафедри вікової та педагогічної психології, член ГО  
«Західноукраїнська асоціація арт-психологів та арт-терапевтів» (Рівне)*

Життя людини складається з низки виборів, які визначають зміну вектора життєвого шляху. Вибір – суттєва, невід’ємна властивість життєдіяльності людини, що характеризується свідомим прийняттям рішення, яке визначає головну стратегію життєздійснення. Вибір людини має як рушійні та спрямовуючі сили, так і регулятивні можливості.

На думку В. Шутца, поведінка людини – це результат її виборів, за які вона повинна нести відповідальність, а вибір трактується автором як особливе ставлення відкритості суб’єкта сукупності дійсності і тим самим є її початковою позицією у взаємодії зі світом.

Б. Поршнев вважав, вибір основною функцією особистості, а психологія вибору, на його думку, полягає у руйнуванні дипластії. Автор зазначає, що вибір характеризується «пасивною активністю» людини, пасивністю зовні, але активністю всередині, в інтрапсихічному просторі. Сам вибір є рефлексивною паузою в життєдіяльності лю-

дини, де внутрішня споглядальність спрямована на самопізнання, оцінку своїх можливостей і пріоритетів.

Згідно Дж. Келлі, людина обирає для себе стратегію поведінки у ситуації вибору, яка сприятиме розширенню та визначеності її світу. Вибір має відношення передусім до людських дій, а не до зовнішніх подій життя, тому тільки сам суб'єкт може ініціювати вибір і впливати на події лише через зміни себе, через перетворення своїх конструктів. Критерії вибору задані нормами і правилами самої особистості, які можуть не збігатися з вимогами загальноприйнятої моралі. Реалізуючи своє право вибору, людина бере на себе зобов'язання, які переживаються їм як відповідальність.

На нашу думку, у ситуаціях життєвого вибору, в контексті психологічного супроводу доцільно та ефективно застосовувати технології арттерапії, оскільки основна мета арттерапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здібностей самовираження і самопізнання в мистецтві

Плеяда арттерапевтів сучасності вважає, що суть арттерапії полягає в терапевтичній і корекційній дії мистецтва на суб'єкта і проявляється в реконструюванні ситуації за допомогою художньо-мистецької діяльності, виведенні переживань, пов'язаних із нею, у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створенні нових позитивних переживань, народженні креативних потреб і способів їхнього задоволення.

Основні завдання арттерапії передбачають активізацію особистості, спрямовану на реалізацію граничних творчих можливостей. Акцент у терапії роблять на творчу активність, на здатність створювати і спонукають клієнта самостійно творити.

Одним із напрямків арттерапії, який доцільно використовувати під час роботи з екзистенційними запитами, до яких і належить ситуація життєвого вибору, є арткоучинг.

Арткоучинг – процес вивчення і усвідомлення внутрішньої реальності і взаємодії з навколишнім середовищем для самопізнання, особистісного росту і розвитку максимального потенціалу. На відміну від глибинної психології, коучинг не працює з минулим, робота здійснюється за принципом «тут і тепер» і «на майбутнє». Головне завдання арткоучингу – постановка і досягнення цілей, за допомогою використання творчих методів.

Коучинг мистецтвом допомагає перевести інтуїтивні знаки в логічні, тобто будь-який творчий прояв (живопис, танець, музика тощо) в слова, плани і дії, що дозволяє структурувати інформацію відносно ситуації життєвого вибору та віднайти можливі шляхи її вирішення.

Одним із різновидів арткоучингу є метафоричний коучинг – аналіз роботи із зображеннями та/або метафор на основі індивідуальних асоціацій клієнта.

Застосування метафоричних проєкцій дозволяє провести аналіз асоціативного ряду персональних проєкцій через образи метафоричних карток, знайти логічні основи розуміння мови внутрішніх символів та розкрити трансформаційний потенціал особистості в ситуаціях життєвого вибору (можливість змін як психологічного простору, так і психологічного часу, і їх взаємозв'язку).

Завдяки технікам арткоучингу в ситуаціях життєвого вибору особистість кардинально трансформує старі і продукує нові життєві смисли, енергетично забезпечує реконструювання світосприйняття, якісні зміни просторово-часових координат, як початкового відліку від моменту прийняття рішення до активної фази створення життєвих сценаріїв. Здійснюючи вибір, особистість на основі аналізу та синтезу власного досвіду і уявлень про майбутній поворотні події свого життя, вписує їх у свій індивідуальний контекст, означає, асимілює, привласнює.

*Мета майстер-класу* – визначення механізмів трансформації як індивідуально-психологічних, так і соціокультурних смислів в їхніх взаємопроекціях на шляху здійснення і переживання життєвого вибору.

*Завдання майстер-класу:*

- ознайомити учасників з особливостями роботи з МАК «Pockets»;
- визначити умови організації внутрішнього і зовнішнього простору особистості в ситуації життєвого вибору;
- формування навичок використання творчого потенціалу клієнта в роботі з персональною структурою особистості і субособистостями, які актуалізуються через образотворчі засоби.

*Форма роботи:* асоціативний аналіз метафоричних образів.

*Опис методики:*

1. Вибір «кишень» із образів методики відповідно до актуального стану.
2. Визначення власних психо-емоційних станів через розбір, що перебуває в «кишені».

3. Формування візуально образу метафори.
4. Формування базового сенсу метафори.
5. Формування трансформацій в системі процесуальних складових актуальної реальності клієнта.

*Аналіз методики і супроводу за індивідуальними образами клієнта:*

1. Описи отриманих образів.
2. Формування особистісно-орієнтованої посилів.
3. Аналіз емоційних конструктів.

У результаті учасники познайомляться з поняттями інтенціональності, самоорганізації і самореалізації в ситуаціях життєвого вибору; навчаться здійснювати вибір, направляючи активність (енергію) особистості на подальшу конструктивну трансформацію світогляду.

## **АРТТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА «НАМАЛЮЙ МЕНІ ЛИСТА»**

*Подкоритова Лариса,*

*кандидат психологічних наук, доцент  
Хмельницького національного університету,  
голова осередкуВГО «Арт-терапевтичнаасоціація»  
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

*Мета:* створення позитивно-проникливого настрою та поглиблення контакту з собою.

*Обладнання: основне:* аркуші паперу формату А4, ручки для писання, пензлики, фарби (будь-які), кольорові олівці, стаканчики з водою, поштові конверти А5 і А4 формату; *додаткове:* наклейки, клей ПВА-К (краще з пензликом), ножиці, різні прикрашальні матеріали: блискітки, кольорові стрічки, кружева, природні матеріали, кава мелена і в зернах тощо.

### **Хід заняття:**

*I етап – Підготовка.* Кожному учаснику пропонується аркуш паперу, фарби або олівці на вибір та ручка для писання. Окремо, в доступному для всіх місці, ставляться додаткові матеріали.

*Орієнтовний час – 5 хв.*

*II етап – Творча робота. Інструкція:* «Намалюйте лист собі. Це має бути щось хороше: подяка, побажання, освічення в любові, похвала тощо. Ви можете не лише малювати, а й писати, використовувати додаткові прикрашальні матеріали. Зробіть лист для себе таким, яким ви його хочете від себе отримати. Зміст листів ми будемо обговорювати на стільки, на скільки вам це буде комфортно, оскільки це дуже

особистий інтимний твір, тому дозвольте собі повну свободу творчості та отримуйте максимум задоволення від процесу.

Після завершення роботи, вкладіть листівку у конверт. За бажанням ви можете відправити лист собі, написавши на конверті свою поштову адресу і наклеївши поштову марку. Ви також можете подарувати собі цей лист на певне свято чи значущу для вас дату. Коли саме ви прочитаєте лист від себе – вирішувати вам».

Орієнтовний час – 50 хв.

*III етап – Обговорення.* Після завершення роботи і повернення учасників у коло ведучий пропонує до обговорення наступні запитання: «Чи легко було малювати собі листа?», «Які ваші почуття і відчуття?», «Про що загалом був ваш лист до себе?».

Орієнтовний час – 30 хв.

*Очікувані результати:* новий досвід самопізнання, усвідомлення власного ставлення щодо себе, дослідження самоцінності.

## **ПОИСК, АБСОРБЦИЯ И ИНТЕГРАЦИЯ РЕСУРСОВ**

*Реброва Катерина,*

*руководитель Волонтерской психологической службы  
ОО «Реабилитационный центр Святого Павла»,  
руководитель Одесского отделения  
ВОО «Арт-терапевтическая Ассоциация» (Одесса)*

Когда в ситуации психологической помощи клиент и психолог оказываются перед задачей отработки травматического или стрессового опыта, стабилизация состояния клиента, и дальнейшее успешная работа возможна только при ориентации и подкреплении психологических ресурсов. «Психологический ресурс» можно определить как внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессовым и жизненным ситуациям, это средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией (Н.Е. Водопьянова).

С точки зрения С. Хобфолла, психологические ресурсы представляются тем, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. В рамках ресурсного подхода рассматриваются различные виды ресурсов, как средовые, так и личностные. С. Хобфолл, проводя анализ этого понятия, к ресурсам относит: материальные объекты (доход, дом, транспорт, одежда,



объектные фетиши) и нематериальные (желания, цели); внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.); психические и физические состояния; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях, либо служат средствами достижения лично значимых целей.

Одним из оснований психотерапевтического подхода ориентированного на ресурс является принцип «консервации», который предполагает возможность человека получать, сохранять, восстанавливать, приумножать и перераспределять ресурсы в соответствии с собственными ценностями. Посредством такого распределения ресурсов человек имеет возможность адаптироваться к вариативному ряду условий жизненной среды, развить необходимые копинг-стратегии. Психологические ресурсы выступают как системная, интегральная характеристика личности, которая обеспечивает личности возможность преодолевать трудные жизненные ситуации. В силу индивидуальных особенностей и условий среды человек во взрослом возрасте имеет определённый набор ресурсов, и стратегий преодоления с ними связанных. Для построения гибких стратегий преодоления кризисных, стрессовых или даже травматических ситуаций человек нуждается в пополнение и развитие системы ресурсов.

На предложенном мастер-классе участникам будут представлены особенности арттерапевтической работы по преодолению кризисных состояний и посттравматических проявлений. Будут продемонстрированы авторские и модифицированные арттерапевтические методики в психологической помощи детям и взрослым. Участники ознакомятся с диагностикой доминирующих потребностей и актуальных ресурсов через работу с образом в арттерапии. Будет представлен опыт сочетания направленной визуализации, билатеральной стимуляции и арттерапии в абсорбции ресурсов. Интеграция системы ресурсов будет представлена через структурную работу с мандалой. Участники мастер-класса смогут поработать с методиками «Грустное деревце», «Волшебный помощник», «Три животных» и «Мандала ресурсов».

## HEALING POWER OF THE ARTS, SELF, AND GROUP

*Robelot Nathalie,  
MA, EAT (Ukraine, Kyiv, USA)*

This workshop will explore and examine the role of the arts within healing and empowerment, how they can facilitate renewal and expand self-awareness – even if one does not consider themselves an artist. It will be an introduction to the relationship of psychodynamic therapies and expressive arts therapy. Pragmatic applications of how the arts may be used for the self and within counseling will be integrated throughout this workshop. This will be demonstrated through intermodal arts-based (i.e. music, dance, drama, writing, visual art, and meditation) experiential learning and group processing. Human beings have the innate ability to use the arts as a means of shaping and manifesting their perception of reality.

### OBJECTIVES:

- Awareness of self in relation to the arts
- Importance of creating a safe space
- Empowerment through self-reflection and group-work
- Exploration of imagination and creativity
- Self-care.

Nathalie Robelot received her master's degree in Mental Health Counseling with an Expressive Arts Therapy specialization from Lesley University in Cambridge, Massachusetts. She is a clinical Expressive Arts Psychotherapist and Mental Health Counselor dedicated to providing exceptional care and devising creative treatment plans for children, adolescents and adults. Robelot is a member of the International Expressive Arts Therapy Association [IEATA] and the European Federation of Art Therapy [EFAT]. Most of her life was spent cross-culturally between Belgium, France, and the United States. However, after consistently visiting Ukraine since 2010, she now has lived in Kyiv since 2014.

*Clinical Work:* Robelot has a wide range of clinical experience working individually and in groups with all ages in a variety of settings in the United States and cross-culturally. Robelot has led and co-facilitated arts-based support groups for: youth in a substance-abuse recovery program, women who have experienced trauma, adults living with severe and persistent mental illness, multiple groups for the elderly in a stage III Alzheimer's care unit, adult and children refugees and immigrants from nearly thirty different countries, and homeless families living in shelters. She also provided individual counseling services to clients facing anxiety, depression, and severe trauma histories.

More recently, from August 2017 to October 2019, Robelot worked as an early childhood educator as well as an expressive arts therapist at a private school in Kyiv. As part of her role there, she developed and conducted bio-psycho-social assessments (analyzing gross and fine motor skills, and social-developmental skills) and individualized education plans for each student. Robelot also provided creative counseling services and consultations to the children and families.

In June 2018 Robelot started her own private practice «Beyond Roots Counseling Services». She works with all ages and provides a range of counseling and consultation services based on the needs of the client(s). Robelot's counseling approach integrates cognitive behavioral therapy, relational-cultural therapy, and expressive arts interventions (dance, drama, music, visual arts, and writing) as a means of promoting healing and change; Robelot's clinical methods are always strengths-based, multi-culturally sensitive, and trauma-informed.

## **ЦІЛЮЩА СИЛА ТВОРЧОСТІ, Я ТА ГРУПИ<sup>7</sup>**

*Робело Наталі,*

*магістр за спеціальністю експресивної арттерапії  
та клінічного консультування з питань психічного здоров'я  
(Lesley University Кембрідж, Масачусетс, США) (США, Київ)*

Майстер-клас присвячений дослідженню та вивченню ролі творчості у лікуванні та розширенні можливостей, а також дослідженню того, як вона може сприяти оновленню та розширенню самоусвідомлення – навіть, якщо хтось не вважає себе художником. Це буде вступом до розгляду взаємозв'язку психодинамічної терапії та експресивної арттерапії. Протягом усього майстер-класу розглядатимуться можливості практичного застосування творчості для себе та у процесі консультування. Це буде продемонстровано за допомогою мультимодальної творчості (музики, танцю, драми, письма, візуального мистецтва та медитації), шляхом здобуття досвіду та групового процесінгу. Люди мають вроджену здатність використовувати мистецтво як засіб формування та прояву свого сприйняття дійсності.

*Завдання:*

- Усвідомлення себе у зв'язку із творчістю.
- Важливість створення безпечного простору.
- Розширення можливостей шляхом саморефлексії та групової роботи.
- Дослідження уяви та творчості.
- Турбота про себе.

---

<sup>7</sup> Переклад з англійської – Марина Сидоркіна.

## ВЧУВАННЯ ТА ЕСКІЗУВАННЯ або ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ТВОРЧЕ СПРИЙМАННЯ ІСТОРІЇ ПЛЕЙБЕК-АКТОРОМ

Савінов Володимир,

*молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва, засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», відділення плейбек-театру ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

На сцені потрібно жити чи зображувати життя? Де починається справжня творчість плейбек-актора, або де більше творчості – під час втілення історії чи під час її слухання? А може, як в одній із акторських шкіл, «творчий процес – лише при створенні ролі, подалі лише додаткові творчі моменти» [1, с. 36], так і у плейбек-актора – вся творчість відбувається «на стільці», далі залишається лише «пожити» в її результатах, лише втілити те, що було вже створено в уяві і переживаннях? Звісно, це радикальна позиція, але на нашу думку, процес вчування позбавлений достатньої уваги плейбек-практиків, тому хотілося б дослідити його більше на практиці, усвідомлюючи процеси створення того образу-почуття-ідеї, які потім втілює плейбек-актор.

Отже, сприймання плейбек-акторами розповіді – процес не просто технічний, а і творчий. Здається, що емоційна чутливість і емпатія, такі необхідні для них при цьому, є діями репродуктивним, коли актор ніби налаштовується на хвилю і лише співпереживає, нічого не створюючи, наче телескоп фіксує сузір'я. Але сучасні дослідження показують, що творчість є не просто продукуванням нового, а це позиція суб'єкта, саме ставлення до будь-якого предмета є творчістю [2, с. 214]. Особливості емпатії є особливостями особистісними, тож сама емпатія також є творчим процесом, адже, щоб відтворити «серце» історії, її сутність, потрібно цю сутність почути, сприйняти особистісно. Внаслідок співпереживання оповідачеві у плейбек-акторів виникає **вчування** – певний емоційний відгук, але це лише спочатку, далі має сформуватись емоційне утворення, яке відповідатиме емоційному стану оповідача у наданій історії.

Але цього ще недостатньо, адже «роль створюється не почуттям лише, але й розумом – уважним аналізом та обговоренням» [1, с. 9]. Тож, окрім емпатії, як саме проявляється творчість у сприйманні розповіді плейбек-актором? Просто почути висловлені факти, щоб потім

їх відтворити у вигляді театральної мініатюри – нібито не дуже творче завдання. Як плейбек-актор може відчувати більше, ніж було розказано, ба, навіть і створити те, чого не вистачає? Це пов'язано з тим, що сприйняття – питання не лише точного, нехай і вельми чутливого відбитку в свідомості плейбек-актора, а це і процес творчого конструювання образу світу оповідача, має бути ефект осягнення нового матеріалу [3, с. 12], а не просто його сприйняття як факту, «об'єктивного» віддзеркалення. В теорії такого конструювання образу світу виділяються стратегії пошуку аналогів (аналогізування), комбінування та реконструювання [там само]. Цей процес схожий на підготовку художника до малювання і закладання основ майбутньої картини, створення ескізу, попередній начерк, переднотатки, тож в даному контексті назвемо його **ескізуванням** історії.

Дійсно, під час слухання історії відбувається не лише співчуття, а запускається процес аналогізування, своєрідного сканування внутрішнім поглядом власного досвіду, пригадування, а де я відчував схожі почуття, де переживав щось подібне? Якщо суто такої ситуації немає у досвіді плейбек-актора, то все одно, сприймаються не самі обставини ситуації, а радше викликані нею переживання і ставлення до них. А цей перелік вже набагато вужчий, тож актор, знайшовши відповідний емоційний стан, нарощує на нього конкретні обставини, що їх надає оповідач. Тобто відбувається творчий процес комбінування окремих компонентів ситуації, пошук такого їх поєднання, що не буде протирічити одне одному, а співвідноситись і доповнюватись. І все це відбуватиметься аж до того моменту, коли в уяві плейбек-актора створиться певна модель, відбудеться процес реконструювання ситуації, певного занотування ескізу про те, а що ж саме відбулось «там і тоді». При цьому непогано було б серйозно ставити запитання, а як би я себе почував, за технікою К. Станіславського, занурення самого себе в умовні обставини, прийом магічного «а якби?». Оскільки треба втілити не лише ситуацію, а передусім, і самого оповідача, тим більше, у малих формах плейбек-театру. І цей ескіз, звісно, ще буде значно змінений, він є лише передчуттям майбутнього виконання. Більше того, він має бути гнучким, м'яким, непевним, але зовсім без нього навряд можна створити дійсно художню [4, с. 251] мініатюру на професійному рівні.

Отже, процес сприймання є творчістю плейбек-актора, певним викликом не лише для його емпатії, а й для фантазії, творчого конструювання суб'єктивного образу світу, наданого оповідачем. Все це ми

спробуємо дослідити та розвинути на даному майстер-класі, усвідомлюючи процеси вчування та ескізування, які відбуваються ще перед втіленням історії у конкретній плейбек-театральній формі. Звісно, будемо і розповідати, і втілювати історії одне одного, але спробуємо свідомо зосередитись на попередньому, не менш цікавому для чутливої й творчої людини етапі плейбек-дійства.

### **Література:**

1. *Гуревич Л.* Творчество актера. О природе художественных переживаний актера на сцене / Любовь Гуревич ; Государственная академия художественных наук. – М. : Интернациональная, 1927. – 64 с.
2. *Леонтьев Д. А.* Пути развития творчества: личность как определяющий фактор / Дмитрий Леонтьев // Воображение и творчество в образовании и профессиональной деятельности : матер. чтений памяти Л. С. Выготского: Четвертая междунар. конф. – М. : РГГУ, 2004. – С. 214–223.
3. *Моляко В. О.* Психологічні проблеми конструювання образу світу (загальні положення робочої концепції) / В. О. Моляко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Фенікс, 2018. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 24. – С. 5–18.
4. Творчість // Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – С. 249–251.

### **ЩО В СЕРЦІ?... ДІАЛОГ СЕРДЕЦЬ!**

***Сергієнко Ірина,***

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, психодраматерапевт РАФЕ, керівник Черкаського осередку ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Черкаси)*

На майстер-класі буде презентовано можливості застосування метафоричних асоціативних карток та психодрами у гармонійному доповненні. Авторські картки «Що в серці... Діалог сердець» (скорочено – «Діалог сердець») спрямовано на рефлексію та вербалізацію емоцій, почуттів, які залишилися після переживання особою травмивної ситуації. Набір складається із зображення сердець та рамок із вербальним описом емоцій, серед яких вказано почуття, пов'язані із колом реагування психіки на травму. Учасник має можливість рефлексувати власні почуття, що залишилися після важкої життєвої ситуації, а та-

кож знайти шляхи адаптації до змін. Другий метод, який буде використано у майстер-класі – це психодрама Я.Л. Морено. Психодрама передбачає застосування елементів драматизації для відтворення та терапії емоційних відбитків життя.

## ИСКУССТВО РАЗВЯЗЫВАНИЯ УЗЛОВ

*Скибицкая Юлия,*

*бодинамист терапевт-практик, супервизор, арттерапевт,  
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Очевидно, что обстоятельства, в которых люди оказываются, оцениваются ими через призму собственных представлений и личностных структур.

Восприятие происходящего зависит от способности человека тестировать как внутреннюю, так и внешнюю реальность. Мы всегда находимся в определенном контексте, имеем свою личную историю, используем данные нам природой органы чувств, и со всем этим багажом интерпретируем ситуацию, зачастую теряя и искажая конкретные факты. Используя наш думающий ум, мы составляем схему нашей реальности и создаём когнитивные карты мира, в котором прокладываем свой путь.

Важный источник информации – внутреннее чувственное восприятие. Оно проявляется, ощущается в теле. Телесные ощущения не могут быть неправильными. Но можно придавать им различные значения. Часто люди путаются в своих ощущениях, имеют затруднения в дифференцировании причин, вызвавших определенные ощущения. Ощущения затмеваются эмоциями, чувственными переживаниями, фантазиями.

В размышлениях, что человек испытывает в ситуации, можно услышать описания образов, которые беспокоят или даже угрожают гораздо больше, чем реальные ощущения. Например, сообщение «Ситуация на работе такая напряженная, что от этого давления ярываюсь на части, если не отстраняюсь» не может быть точным отражением происходящего. Интерпретации смешиваются с ощущениями, эмоциями и импульсами, теряются конкретные данные в реальном моменте. Это может создавать трудности в общении и взаимопонимании между людьми и с миром в целом. Возникает вероятность ощущения потери безопасности и доверия. Повышающаяся тревожность является воз-

можным сигналом неверно интерпретируемой реальности – реакция на вымышленных тигров, а не реальных тигров из опыта.

Естественно, реакции избегания сильнее, чем реакции приближения, когда мы встречаемся с неизведанным. Немедленно объясняя себе импульсы избегания, нелегко распознавая контекст здесь и сейчас, человек, как правило, будет иметь тенденцию к рационализации, а не к проверке того, есть ли в реальности что-то, чего следует избегать. Можно заметить, как привычка объяснять вместо того, чтобы исследовать границу неизвестного, уводит от реальности. Появляется определённая запутанность, уплотняются индивидуальные наслоения на реальность.

«Вследствие недостаточно точного (и часто некорректного) использования языка, смешения фактов, эмоций и интерпретаций в процессах коммуникации легко образуются так называемые «узлы» (когнитивные – путаница и непонимание, телесные – ощущение сжатия, закрытия и т.д.)» (В. Б. Березкина-Орлова, 2010).

В соматической психологии развития, известной, как Бодинамический анализ, есть инструмент для распознавания и распутывания таких узлов. Разработанная в Бодинамике модель Bodyknot («body» – тело, «knot» – узел, клубок трудностей), стала специальным терапевтическим приемом для осознания привычных способов размышлений о себе и других, способом улучшения контакта между людьми и разрешения конфликтов. Навыки использования Bodyknot развивают способности распознавать конкретные «элементы реальности» и описывать их более точными словами.

Существует несколько степеней детализации модели в зависимости от вариантов ее приложения. Упрощенная Модель, адаптированная для широкого применения, даёт возможность использовать ее с различными целями. В ней задействованы базовые элементы, выделение которых буквально «расклеивает» залипания в восприятии реальности.

Акценты делаются на следующих пунктах в контексте происходящего:

- Пять органов чувств – факты;
- Интерпретации и личные реакции;
- Внутренние импульсы-желания-потребности;
- Выполняемые действия.

Именно в таком варианте открываются дополнительные способы интегрирования модели Bodyknot в арттерапевтическую практику.



Когда мы задействуем художественные средства для создания видимых образов, согласуем их с ощущениями, чувствами, движениями, словами, следуя алгоритму Bodyknot, раскрывается завеса недостаточной осознанности. Можно заметить, какие элементы сильно выражены, какие пропускаются. Наглядно проявляются места, в которые человек иногда буквально не ходит! Невидимое в реальности пропускает и картинка проясняется.

Когда все элементы проявлены и понятны, это переживается, как осязаемое расширение в теле, большая сфокусированность на деталях при достаточно широком взгляде и свободе в движениях. Соединение всех элементов позволяет ощутить большую цельность и устойчивость в моменте и в пространстве жизни. Чувствуя, думая, двигаясь, раскрываясь как нечто целое, мы с большей вероятностью способны признавать реальность такой как она есть.

Делая невидимое видимым, становится проще:

- осознавать, что есть;
- присутствовать в том, что есть;
- делать выбор в том, что есть;
- двигаться в том, что есть;
- управлять тем, что есть.

Это многократно и достаточно успешно подтверждено в индивидуальной работе с самыми разнообразными трудностями в запросах, в терапии пар, семейных консультациях, различных тематических терапевтических группах.

В ситуациях особенно сильно повышенного эмоционального напряжения и давления, переживаемого, например, при травматическом опыте, теряются привычные способы тестирования реальности или их бывает недостаточно. Тогда требуются специальные навыки, позволяющие распознавать реальность, расширять спектр восприятия происходящего. Использование Модели Bodyknot в арттерапевтической интерпретации для такой категории людей одновременно является обучающим вариантом, дополняющим отсутствующие умения совладания с неблагоприятными обстоятельствами жизни. В программе по специализации «Арттерапия в работе с психической травмой» обучающего проекта ВОО «Арт-терапевтическая Ассоциация» данная методика предлагается как инструмент для профессиональной работы с определенными тематическими вопросами, обусловленными спецификой травматиче-

ских переживаний. Параллельно исследованию работы с методикой, у студентов обычно возникает множество интересных идей, как ещё можно применять и наполнять содержанием отдельные элементы данной модели. Что свидетельствует о потенциальных возможностях модели при использовании в арттерапевтическом формате.

Развязывание узлов с высвобождением большого количества жизненной энергии – полезное занятие, требующее искусства, в основе которого лежат хорошо сформированные навыки.

### **Литература:**

1. Телесная психотерапия. Бодинамика / Ред. В.Б. Березкина-Орлова. – М. : АСТ, 2010.
2. Баер У. Терапия творчеством. – М. : Независимая фирма «Класс», 2013.
3. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь.

## **БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ В ИНТЕРМОДАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

***Старовойтов Андрей,***

*кандидат психологических наук, преподаватель  
Института психодрамы, современной психологии и психотерапии,  
Восточно-Европейской ассоциации арт-терапии (Крым)*

В настоящее время тревожно-фобические состояния включают в себя различные формы изолированных фобий, генерализированное тревожное расстройство, навязчивые переживания, депрессивность, панические и посттравматические реакции, большой спектр социальных фобий. Работа с данными состояниями составляет значительный объем практической деятельности психологов и психотерапевтов. Один из ключевых признаков тревожности – ограничение творческого потенциала, когнитивные тупики, блокирование символической продукции (речь, образы) и произвольной (спонтанной) активности.

В особенности, это актуально в нынешнюю «эпоху» метамодерна, моделирующую специфическую структуру чувств, связанную с принципом флуктуирующего (нестабильной) аффектации. Особую терапевтическую значимость приобретают стабилизирующие символы и речевые конструкции.

В ходе работы мастер-класса рассматривается ряд базовых техник и алгоритм выстраивания психотерапевтического процесса в интермодальной психотерапии. Основная направленность метода – акту-

ализация спонтанной творческой продукции клиента и «запуск» процессов восстановления чувства внутренней целостности и понимания своих переживаний, в контексте идеалов свободы, как окончательного предела психотерапевтических усилий: *свобода* – это область судьбы, посылающей человека на тот или иной путь раскрытия Тайны (М. Хайдеггер, «Время и бытие»).

## **МЕТАФОРА СХОДІВ У РОБОТІ З АКТУАЛЬНИМИ ЦІЛЯМИ**

*Угрин Ольга,*

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології управління,  
доцент Львівського державного університету внутрішніх справ (Львів)*

Такі терміни як цілепокладання, продуктивність, результативність, самоефективність, самореалізація тощо є актуальними, часто вживаними як у професійному середовищі, так і в особистісному просторі сучасної молоді, яка прагне досягати високих вершин, бути конкурентноздатною та успішною.

На сьогодні існують різноманітні системи методик і прийомів роботи над собою для реалізації цілей в рамках коучингу, самоменеджменту. Так, зокрема, це концепції Лотара Зайверта (ідея економії свого часу), М.Вудкока і Д.Френсіса (ідея подолання власних обмежень), В.А. Андрєєва (ідея саморозвитку творчої особистості), А.Т. Хроленко (підвищення особистої культури ділового життя) та Бербеля і Хайнца Швальбе (ідея досягнення особистого ділового успіху). Також застосовують й правила постановки цілей за системою SMART, часовий ряд для визначення особистих цілей та ін.

Власне для ефективної роботи над актуальними цілями пропонуємо поєднати одну із коучінгових технік та розроблених авторських арттерапевтичних технік роботи психолога з актуальними цілями.

Вітчизняні та зарубіжні науковці (Н. Арутюнова, В. Гак, В. Телія, Л.Шрагіна, Т.Яценко та ін.) підкреслюють, що до метафори наше мислення звертається тоді, коли наявність готових рішень, пояснень, смислів є ускладненою. Саме наявність проблемної ситуації з багатьма невідомими чи змінними чинниками провокує процес створення метафори. У процесі її створення задіяні такі логічні операції, як порівняння і аналіз за участю уяви, що сприяє реалізації функції розуміння. Важливим є те, що ефективність розуміння через метафору обумовлена її психологічної сутністю – здатністю активізувати емоційну та інтелектуальну сфери [1].

Образ сходів є поширеним у символічних традиціях різних народів та часів. Так, за часів «золотого століття» за допомогою сходів здійснювалася комунікація між богами і людьми. Рух сходами вниз пов'язаний із поступовим сходженням божества з неба на землю. У міфології також зустрічається сюжет сходження героя по сходах зі світу людей в підземний світ, що пов'язано з небезпеками і випробуваннями. Рух сходами вгору знаменує початок нового етапу, вихід на інший рівень. У християнстві набув поширення образ сходів Якова, яку біблійний патріарх побачив уві сні і яка в навчанні батьків церкви постає прообразом Ісуса Христа, який об'єднав землю і небо. Зі сходами пов'язане й уявлення про еволюцію і інволюцію. Сходження сходами співвідноситься з удачею, знанням, святістю, досконалістю; спуск – з деградацією, нещастям. Сходами Якова вгору і вниз рухалися ангели: висхідна низка символізувала споглядальну життя, спадна – діяльну. Згідно пізнішим уявленням, цими сходами також пересувалися люди (за допомогою ангелів): вони падали, знову піднімалися і знову падали – це і є людське життя; і ніхто не міг здолати останній щабель цих сходів (християнська різновид міфу про Сізіфа).

Шлях сходами є одним із найпоширеніших символів у ініціаційних обрядах. Так, основне значення образу поєднує в собі як різні рівні світобудови і переходом з одного на інший, так із сходженням та із еволюцією як послідовного, поетапного процесу [3].

Метафора сходів пов'язана з рухом, вертикаллю, градацією і зв'язком між різними рівнями; ієрархічними відносинами, щаблями ініціації; сходження (поступове /у матеріальному, еволюційному і духовному та ін. сенсах), досягнення, перегляд цінностей прорив на інший онтологічний рівень тощо. Вона складається із сходинок, що символізують етапи шлях, що мають привести до досягнення цілі.

*Мета роботи:* визначити власні пріоритетні сторони життя, усвідомити свою актуальну ціль, розкрити приховані ресурси в її досягненні.

*Завдання:*

- здійснити діагностику різних сфер життєдіяльності;
- визначити пріоритети в житті та актуальну ціль;
- розкрити творчий потенціал;
- усвідомити шлях до реалізації обраної цілі;
- створити власну ресурсну казку про досягнення цілі.

*Засоби та інструменти:* папір А4, кольорові олівці, роздрукований тест для діагностики різних сфер життєдіяльності особистості.

## Процедура проведення

### *1 етап – діагностичний*

На першому етапі пропонуємо клієнту метод «Колесо балансу життя» [2] для визначення пріоритетних сторін життя; усвідомлення та подальшої роботи із тими сферами, що утруднюють розвиток особистості та її рух вперед.

Інструкція: «Перед Вами сфери життя людини. Потрібно оцінити кожна із них за 10-ти бальною шкалою, де 0 – не задоволені цією сферою чи відсутня у Вашому житті, 10 – максимальний її розвиток. Свою оцінку позначте символом (крапка, зірочка і т.д.) всередині кожного сектора, після чого з'єднайте всі крапки разом» (див. рис.1).

Після цього необхідно обрати ту сферу життєдіяльності, яка, на даний час, недостатньо розвинена, утруднює клієнту рух по життю. Важливо: чим більше фігура наближена до кола, тим більше людина всебічно гармонійна, реалізована.

Ця техніка наочно демонструє ту сферу життя, на яку слід звернути особливу увагу і дозволяє виокремити її актуальну ціль.

Після цього на аркуші паперу А4 слід написати конкретну ціль, з якою людина буде працювати далі. Психоедукацію за правилами формулювання цілі здійснюємо в разі потреби.

### *2 етап – візуалізація образу сходів із подальшим аналізом*

На другому етапі озвучуємо клієнту наступну інструкцію : «Перед Вами аркуш паперу, кольорові олівці. З їхньою допомогою намалуйте сходи до своєї цілі саме такі, які, найкращим чином, допоможуть її досягнути».

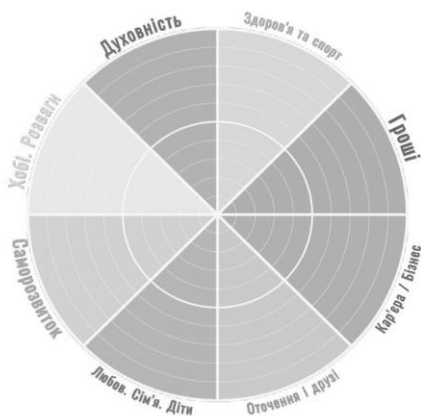


Рис.1. Колесо балансу життя

Пізніше психолог пропонує відповісти на ряд запитань:

- Опишіть сходи (Які вони? З якого матеріалу? )
- Де знаходяться сходи? Що розташоване поряд із ними?
- Хто їх створив? Хто власник?
- Яка їхня функція?
- Куди вони ведуть?
- Хто може ними користуватись?
- Як би Ви їх назвали?
- Позначте себе, де Ви є зараз. Опишіть своє відчуття, ставлення до цього місця. Як Вам на цьому місці?
- Позначте місце, де б Ви хотіли стояти в майбутньому.
- Уявіть собі, що Ви досягли бажаного. Опишіть свій стан, відчуття, темпоритм. Як швидко Ви досягли цілі?
- Що, на Вашу думку, потрібно зробити, щоб бути там, де Ви хочете?
- Що для цього треба зробити?
- Хто Вам може допомогти?
- Що може зашкодити?
- Чи є хтось біля сходів? Хто вони? Що роблять?
- Які маєте ресурси, щоб досягти бажаного?
- Із чого, на Вашу думку, слід почати?

У процесі аналізу клієнт може надписувати сходинки конкретними словами, домальовувати необхідні символи тощо. Запитання можна змінювати, модифікувати, доповнювати залежно від ситуації.

*Інтерпретація:*

- Символ сходів, їхній опис, ставлення людини до них можна розглядати, як ставлення людини до поставленої цілі.
- Відповіді на запитання про себе, свої сильні сторони та обмеження, перешкоди, взаємодія з ними дозволяє клієнту усвідомити глибше свої бажання, перевірити актуальність цілі та шлях до її досягнення.
- Помічниками у досягненні цілі можуть виступати фігура(и), які знаходяться поруч сходів.

**3 етап – створення ресурсної казки «Мої сходи до....»**

На завершальному етапі психолог пропонує клієнту узагальнити все раніше ним сказане і написати на основі цього власну ресурсну

кку, розповідь чи притчу «Мої сходи до...». Після цього відбувається обговорення казки.

### **Література:**

1. Василевська О.І., Дворніченко Л.Л. Метафора в роботі психолога-консультанта // Психологія і особистість. – 2017. – № 2 (12). – С.214 – 222.
2. Метод «Колесо балансу життя». – Режим доступу: <https://goal-life.com/uk/koleso-balansu>
3. Лестница. Энциклопедия Символы и Знаки. – Режим доступу: <http://sigils.ru/symbols/lestni.html>

## **АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ЕМОЦІЇ НА ПІНІ»**

*Харченко Ірина,  
практичний психолог ЗДО ясла-садок № 170,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Публікація присвячена обґрунтуванню та опису авторської арттерапевтичної методики «Емоції на пині». Описано процедуру, необхідні матеріали та засоби, а також результати апробації даної методики. Методика «Емоції на пині» має в основі абстрактне зображення емоцій та почуттів людини на не стійкій, рухомій, пластичній поверхні, а саме пині. Належить арттерапевтичному підходу, оскільки заснована на образотворчому мистецтві.

В сучасному світі люди часто стикаються з тим, що не зважають на свій емоційний стан, на прояв своїх почуттів, або неможливість потурбуватись просебе, свій емоційний стан. Емоції людина або не проявляє, або проявляє бурхливо, агресивно, що призводить до внутрішнього спустошення особистості.

У процесі консультування та проведення терапевтичної роботи, зазвичай люди користуються вербальними каналами. Проте є ситуації, коли вербальний спосіб взаємодії є неможливим (через фізичні вади, страх чи невміння висловити свою думку у словах тощо). У цей момент незамінною стає арттерапія. *Арттерапія гуманістична* – методологічний підхід, за якого креативність розглядається як постійно присутній внутрішній ресурс особистості, розвиток якого сприяє реалізації власного потенціалу у найрізноманітніших сферах життєдіяльності. Метою арттерапії є розвиток збалансованості, здатності тримати рівновагу чи відновлювати баланс між тими чи іншими полярностями [3, с. 43]. Творча унікальність як арттерапевтичний процес має на меті практичну актуальність у силу того, що саме індивідуальна своєрідність і творча

ініціатива кожної людини, реалізовані нею в особистій, професійній і суспільній сфері, є істотним ресурсом розвитку особистості. Творча унікальність допомагає виразити емоції клієнту, ті які він не може пояснити словами, візуалізувати його внутрішній стан. Та за допомогою методу монотипії – як способу самовираження (детальніше про метод див [3, с. 190-191]), трансформувати свої емоції, почуття для усвідомлення шляхів виходу з проблеми чи труднощів з чим стикнувся клієнт у житті. Прояв та втілення творчого потенціалу людей є основою гармонізації особистості її психологічного здоров'я. У період емоційного вигорання людині необхідна здатність до осмислення, переосмислення і перетворення свого минулого досвіду. Для цього їй важливо вміти вийти за рамки суспільних стереотипів, загальноприйнятих оман, соціальних шаблонів і знайти саме своє творче проявлення особистості.

**Творча унікальність** – це особливий феномен у життєвому шляху людини, це такі якості її індивідуальності, які формуються саме в процесі і результаті її власних творчих зусиль. Тому творча унікальність – це основа щирої неповторності людини, її особистої і професійної цінності та привабливості для інших людей [1].

Саме завдяки творчій унікальності у роботі з методикою «Емоції на піні» людина і починає краще розуміти свої емоції, почуття, труднощі, що заважають розвитку та потреби які має клієнт. Флексографія (техніка, суть якої полягає у нанесенні на поверхню крапель, ляпок, розводів не поєднаних між собою початковим змістом) допомагають у подоланні емоційного вигорання працівника, є процесом пізнання своєї особистості і підвищення самооцінки, навичок вираження емоцій та розвиток фантазії чи уяви.

Поняття **«синдром професійного вигорання»** (з англ. Burnout – «згорання», «вигорання») означає явище, що розвиває на фоні хронічного стресу конкретні зміни відношення спеціаліста до предмету професійної діяльності і до себе самого, які призводять до зношення емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів людини [2].

Досвід роботи з групами педагогів, зокрема вихователів державних навчальних закладів, практичних психологів шкіл та дошкілля, спонукає автора на створення власних арттерапевтичних методик для профілактики професійного вигорання у даній категорії спеціалістів та клієнтів. Дана методика працює з емоційно-образною сферою психіки і залучає в символічній формі природні здібності людини. Досить часто ми можемо чути від клієнта: «Я не вмію малювати», але працюючи



на піні і не треба мати обдарованість в образотворчому мистецтві. Бо процес роботи відбувається за допомогою створення образу через ляпку і спонтанні рухи.

**Методика «Емоції на піні»** може використовуватися як для групової роботи, так і для індивідуальної терапії. Вона має комплексний характер, бо в її основі покладено арттерапевтичні техніки, а саме: флексографію і монотипію. «Емоції на піні» – це створення палітри малюнків на піні для бриття, перебивання їх на аркуш та їхні трансформації у процесі роботи.

Методика охоплює візуалізацію, творчість етапу та трансформацію. Вона складається з 4 етапів: 1. Підготовчий (налаштування клієнта на процес роботи, роз'яснення особливостей роботи з матеріалами). 2. флексографію (створення малюнка за допомогою нанесення на піну кляк і маніпуляція з ними з використанням зубочисток, пензликів). 3. Монотипія (перенесення зображення на аркуш), трансформація в процесі маніпуляцій на діяльність. 4. Інтерпретація набутого досвіду.

**Мета** – усвідомлення внутрішнього ресурсу для подолання симптоматики емоційного вигорання та своїх емоцій і почуттів.

**Матеріали**, необхідні для роботи: таця (розмір, щоб помістився аркуш А-4), пінка для бриття, аркуші А-4, піпетки, рідка фарба (гуаш розведена водою), пензлики, зубочистки, довга лінійка, серветки.

### **Особливості методики «Емоції на піні».**

Методика спрямована на вираження свого емоційного стану через творчість, трансформація його в процесі та усвідомлення внутрішнього ресурсу, потенціалу, який допомагає вирішенню емоційного вигорання та особистісних конфліктів клієнта. Під час терапії клієнти мають змогу відчувати позитивні емоції, покращити свій емоційний стан, що і приводить до ресурсу, який так необхідний людині під час емоційного або професійного вигорання. Також людина навчається вмінню аналізувати, зіставляти і шукати внутрішній потенціал для розвитку особистості.

Дану методику можна використовувати для дітей від п'яти років в індивідуальній формі роботи. Від 14 років можна апробувати в групі дітей і для дорослих. Вона підходить для будь-якої категорії клієнтів. Особливо ефективною вона є для людей з порушенням емоційно-вольової сфери. Сприяє усвідомленню своїх емоцій і почуттів. Допомагає клієнтам з проявом гіперактивності та агресивної поведінки, зниже-

ною самооцінкою, неусвідомленими потребами і можливостями; для людей у стані емоційного чи професійного вигорання.

Творча унікальність або, як ще її називають, стихійна творчість властива в основному дітям. Діти відрізняються від більшості дорослих тим, що кожна мить життя для них важлива, бо характеризується новизною, неповторністю. Діти креативні та творчі, здатні бачити світ інакше, ніж дорослі. Діти цікаві, веселі, креативні, схильні пізнавати все нове, вони відверті та відкриті творчості. Що не скажеш про дорослих, особливо, коли вони перебувають у стані емоційного вигорання. Тому завданням арттерапевта є повернення дорослому почуття наївності, цікавості, творчості, опанування принципом «тут і тепер» для усвідомлення самотворення творчої особистості [4, с. 29].

### Література:

1. Абульханова-Славская К.А. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна. / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1989. – 248с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336с.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг.наук. ред. О.Л. Вознесенська, О.М.Скнар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312с.
4. Голубева О. Розвиток творчої унікальності. Метафора анімації / Голубева Олена // Простір арт-терапії: [зб. наук. праць] ; [Редкол.: УМО, 2008, ВГО» Арт-терапевтична асоціація»]. – 2008. – Вип. 1(3). – С. 27-33.

## DIE NEUN LEBENSBEREICHE UND DAS MAGISCHE QUADRAT

*Hans Rudolf Zurfluh,*

*diplomierter Kunsttherapeut, Dozent,*

*Schulleiter von Magenta Schule, Reiden (Luzern, Schweiz)*

Prozessorientierte therapeutische Kunsttherapie mit dem magischen Quadrat im Zusammenspiel mit den neun Lebensbereichen, den Farben, Formen und Zahlen.

Ein Modell zur Ermittlung *erkenntnisleitender Kriterien* und *Führen kunsttherapeutischer Prozesse* von Individuen oder Gruppen.

### Ausgangspunkt der Forschung

Vor über 20 Jahren lernten meine Frau Denise Keller, dipl. Kunsttherapeutin ED und ich, Hans Rudolf Zurfluh in einer Coaching Ausbildung das magische Quadrat kennen. Im Coaching wird dies zur Standortbestimmung und zur Bearbeitung innerbetrieblicher Themen benutzt, wie Team

Bildung. Wir wollten erforschen inwiefern das magische Quadrat in der Kunsttherapie angewandt werden könnte.

Uns war klar, dass wir als Kunsttherapeuten die Farben mit einbeziehen und nicht nur bei den Texten, Worten und eventuell Symbolen bleiben wollten. **Die Fragestellung** lautete: Kann das magische Quadrat und die Themen der Neun Lebensbereiche ebenfalls als **kunsttherapeutisches Diagnose Instrument**, sowie für die **Prozessarbeit** benutzt werden.

Bei der **Methodologie** und **Zugänge** zu den verwendeten Modellen berufen wir uns auf die Farbenlehre von Goethe, Newton, den Künstlern des Bauhauses wie Johannes Itten, Kandyinsky und anderen, sowie dem im Coaching verwendeten magischen Quadrat, die wir in einem neuen grösseren Zusammenhang bringen und kombinierten wollten.

Die **Schlussfolgerung** unserer **Forschung** ergab folgendes **Ergebnis**: Das magische Quadrat in Verbindung mit Itten's Farbkreis Modell ermöglicht es den Kunsttherapeuten bei ihrer Arbeit rasch **erkenntnisleitende Kriterien** zu erarbeiten und auf effektive Weise **kunsttherapeutische Prozesse** zu begleiten.

Ferner ergab die Forschung auch, dass dieses systemische Modell bei fast allen auch schweren Lebenskrisen, psychischen Erkrankungen wie Depression und Traumas rasche Hilfe und Stabilisierung bringen kann.

### **Methode und Zugang:**

**Die magischen Quadrate.** Die magischen Quadrate und ihre Zahlenschemata existieren schon mehrere tausend Jahre.

Überlieferungen zufolge entstand das erste magische Quadrat zwischen 2205 und 2198 vor Christus im alten China. Dem Kaiser «Yü», erschien bei der Arbeit am Gelben Fluss die göttliche Schildkröte «Hi». Sie trug auf ihrem Panzer ein Zahlenmuster, das bis heute unter dem Namen *Lo Shu* bekannt ist. Das *Lo Shu* ist ein magisches Quadrat der Kantenlänge 3 und besteht aus neun Zahlen. Egal, ob die Zahlenreihen horizontal, vertikal oder diagonal zusammengezogen werden, sie ergeben immer die Summe **15**.

Neben dem durch uns verwendeten magischen Zahlenquadrat gibt es viele verschiedene Zahlenquadrate, auf die wir hier nicht näher eingehen möchten denn sie werden eher spielerisch denn als Arbeitsmethodik verwendet.

### **Die neun Lebensbereiche**

Wir wenden in unsere Methode «*Die neun Lebensbereiche*» als eine Art Spielplan an. Jeder, der damit arbeitet, erfährt sehr schnell und auf den Punkt, ob er sich an die darin vorgegebenen Spielregeln hält oder nicht. Das heisst, die neun Lebensbereiche beantworten Fragen wie: «Bin ich in

meinem eigenen Leben bewusst beteiligt, oder lasse ich mich durch die Umstände leben?»).

Aus diesem Grund haben wir für das Modell diverse westliche und östliche Lehren unter folgenden Themen vereint: **Zahlen, Farben, Formen, Lebensthemen, Werte und Lebensskalen.**

Wir nutzen die Ziffern *Eins* bis *Neun* und ordnen sie so an, dass sie horizontal, vertikal und diagonal die Summe 15 ergeben. Neu ist in unserem Modell, dass wir die Zahlen null und zehn eingefügt haben. Sie symbolisieren den Ein- und Ausstieg in den energetischen Kreislauf der Dinge, zeigen Übergänge auf und bieten dem Klienten die Möglichkeit, das Gesamtkonstrukt der neun Lebensbereiche aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Die *Null* und die *Zehn* sprengen den Rahmen des Zahlenrasters und ermöglichen es, einen noch umfassenderen Überblick zu erhalten. Durch die Bearbeitung aller Lebensbereiche kann sich beim Klienten eine Bewusstwerdung einstellen. Verhaltensmuster des Patienten können gestaltend zum Ausdruck gebracht werden.

Doch bevor wir uns vertieft den neun Lebensbereichen widmen können müssen wir zuerst mehr über die Farben wissen und wie sie in Bezug zu den Lebensbereichen stehen. Uns war von Beginn an klar, dass wir nur das Modell des magischen Quadrates in der Kunsttherapie werden anwenden können, wenn es uns gelingt die Farben mit einzubeziehen, aber wie?

Deshalb widmeten wir uns in einem weiteren Schritt vertieft den Farben. Die Basis war Itten's Farbkreis, also die klassische Farbenlehre die bis Heute im Bereich der Gestaltung und der Kunst wegweisend angewendet wird.

### **Die Farben, Zahlen und Formen**

In unserem Buch über die Methode PTM haben wir die Farben ausführlich beschrieben und dies in die Lehre, so wie sie Itten, Kandinsky und andere beschrieben haben übernommen.

Hier möchte ich nur kurz darauf hinweisen, dass wir von Primär-, Sekundär-, Tertiär-, sowie von Hüll- oder Tarnfarben reden. Farbenpaare sind Farben, die sich im Farbkreis gegenüber liegen und als Komplementärfarben bezeichnet werden.

Damit mit den 9 Haupt-Lebensbereichen kunsttherapeutisch gearbeitet werden kann, muss ein tiefes Verständnis und Wissen über die Farben beim Therapeuten vorhanden sein. Itten und Kandinsky ordneten den Farben neben Formen auch Zahlen zu die wie wir erkannten, genau in unser Konzept des magischen Quadrates passten.

## Die neun Lebensbereiche und das magische Quadrat

Nach dem wichtigen Vorspann komme ich jetzt zu meinem eigentlichen Anliegen, Ihnen das Modell der neun Lebensbereiche vorzustellen.

In diesem Modell der PTM Methode trifft sämtliches Wissen über **Farben, Formen, Symbole, Metaphern, Gestaltungselemente** und **Zahlen** zusammen. Es stellt Ihnen ein multidimensionales Instrument vor, das die Komplexität des Lebens herunterbricht und so echte Tiefe zulässt. *Die neun Lebensbereiche*, wie wir die Methode nennen, basiert auf nachhaltigen Gesetzmässigkeiten. Sie widerspiegelt die Rahmenbedingungen, um das eigene Leben erfolgreich zu gestalten und ermöglicht es Therapeuten und Beratern, ganzheitliche und hochgradig individualisierte Standortbestimmungen durchzuführen.

Erst durch den wichtigen Schritt der Integration der Farben, den Farben und Formen sowie den ihnen zugeordneten Qualitäten konnten wir das Modell in kunsttherapeutischen Prozessen anwenden.

<b>4</b> Reichtum  Materie Sicherheit	<b>9</b> Ruhm  Anerkennung Erfolg	<b>2</b> Partnerschaft  Bedingungs- losigkeit Kooperation
<b>3</b> Familie  Herkunft Hierarchie	<b>5</b> Zentrum  Identität Unterschei- dungskraft	<b>7</b> Kinder  Ressourcen Entfaltungskraft
<b>8</b> Erfahrbares Wissen  Bewusstsein Achtsamkeit	<b>1</b> Urkraft  Vision Orientierung	<b>6</b> Hilfreiche Helfer  Verbindlichkeit Entschiedenheit

Abb. 8.3c: Kernthemen der neun Lebensbereiche inkl. Farbuordnung

Für unser Modell *Die neun Lebensbereiche* verwenden wir die Zahlen des magischen Quadrats nach Lo Shu. Das heisst, wir nutzen die Ziffern ein bis neun und ordnen sie so an, dass sie horizontal, vertikal und diagonal die Summe 15 ergeben. Neu war an unserem Modell, dass wir erkannten,

dass wir auch die Zahlen null und Zehn integrieren mussten. Sie symbolisieren für uns den Ein- und Ausstieg in den energetischen Kreislauf der Dinge, zeigen Übergänge auf und bieten dem Klienten die Möglichkeit, das Gesamtkonstrukt der neun Lebensbereiche aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Durch die Bearbeitung aller Lebensbereiche kann sich beim Klienten eine Bewusstwerdung einstellen. Das geschieht immer ausserhalb der gegenwärtigen Rahmenbedingungen.

**Farben.** Gerade weil Farben so viel über Menschen und ihre Lebenssituationen aussagen, sind sie ein wichtiger Baustein im Modell der neun Lebensbereiche.

Zu den bisherigen Farben mussten wir noch drei unbunte Farben integrieren, die Farbe **Schwarz** für **Null** und **Zehn**, hier nicht eingezeichnet und die Farbe, **Weiss** die für die Zahl **Eins** steht und Grau für die Zahl **Zwei**.

**Farbenpaare sowie Hüll- und Tarnfarben im PTM**

Als Farbenpaare werden die Farben bezeichnet, die sich in Ittens Farbkreis gegenüber liegen und die er als Komplementärfarben betitelte. Das heisst, sie ergänzen und bedingen einander. Darüber hinaus gibt es Hüll- oder Tarnfarben. Sie entstehen durch die Vermischung von Primär- und Sekundärfarben (Abb. 3.2).

Primärfarbe		Sekundärfarbe		Hüll- / Tarnfarben
<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>ROT</b>            Die Bodenständige            steht für Tatkraft.         </div>	+	<div style="background-color: #666; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>GRÜN</b>            Die Heilerin            steht für Entwicklung.         </div>	=	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>BRAUN</b>            Die Schützende            steht für Wärme.         </div>
<div style="background-color: #666; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>BLAU</b>            Die Intuitive            steht für Sinnsuche.         </div>	+	<div style="background-color: #ccc; color: black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>ORANGE</b>            Die Kreative            steht für Darstellungskraft.         </div>	=	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>SCHIEFERGRAU</b>            Die Kühle            steht für Zurückhaltung.         </div>
<div style="background-color: #ccc; color: black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>GELB</b>            Die Helle            steht für Verwirklichung         </div>	+	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>VIOLETT</b>            Die Mystische            steht für Originalität.         </div>	=	<div style="background-color: #666; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>OLIV</b>            Die Trübe            steht für Täuschung.         </div>
Tertiärfarbe		Tertiärfarbe		
<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>MAGENTA</b>            Die Sonderbare            steht für Extravaganz.         </div>	+	<div style="background-color: #ccc; color: black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>LEMON</b>            Die Frische            steht für Nutzung.         </div>		
<div style="background-color: #666; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>TÜRKIS</b>            Die Klare            steht für Verbindlichkeit.         </div>	+	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>KORALL</b>            Die Wertvolle            steht für Eigenwert.         </div>		
<div style="background-color: #ccc; color: black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>GOLDGELB</b>            Die Nährende            steht für Geborgenheit.         </div>	+	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>INDIGO</b>            Die Verantwortungsbewusste            steht für Verantwortung.         </div>		

Der Einfachheit halber haben in der nachfolgenden Abbildung neben den Farben auch gleichzeitig die Hauptthemen eingeführt

In unserer kunsttherapeutischen Methode orientieren wir uns nicht an den «krankmachenden Symptomen, sondern an den Ressourcen des Patienten. Bei unserer Arbeit mit schwer traumatisierten Patienten konnten wir die Erfahrung machen, dass alle ihre ganz persönlichen Ressourcen haben, um auch schwierigste Lebens- oder Krankheitssituationen zu überwinden. Die Schwierigkeit ist oft diese als Therapeut zu erkennen und für die Arbeit zu nutzen.

Indem wir den Schwerpunkt der Arbeit weg von der Krankheit, oder Lebenssituation nahmen war es für den Patienten, wie für den Kunsttherapeut einfacher diese Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Gleichzeitig kann aber auch erkannt werden wo Schwierigkeiten vorhanden sein können und wo und in welchem «Feld» diese liegen.

### **Kurz zusammengefasst**

Bei der genaueren Betrachtung der neun Lebensbereiche wird schnell klar, wie tiefgreifend und komplex sie sind. Auch wird deutlich, weshalb nur ein schrittweises Vorgehen und Bearbeiten möglich ist. Bereits der erste Lebensbereich birgt so herausfordernde Themen, dass ein Überspringen des Bereiches in das Feld **Partnerschaft** einschneidende Auswirkungen haben würde. Deshalb muss jedem Benutzer dieses Werkzeuges bewusst sein, dass die Anwendung Zeit braucht.

Die neun Lebensbereiche werden kunsttherapeutisch in 6 Schritten bearbeitet und verlangen vom Kunsttherapeuten eine systemische Denkweise.

In der systemischen Kunsttherapie stehen die gesunden Ich-Anteile der Patienten im Vordergrund. Der Therapeut unterstützt diese im aktivbildnerischen Prozess. Nicht der Mangel, nicht die Krankheit steht im Mittelpunkt der gemeinsamen Arbeit, sondern die kreativen Fähigkeiten, die es dem Menschen ermöglichen, eigenverantwortlich und autonom seine Ideen darzustellen.

### **Die Praktische Arbeit**

Die Praktische Arbeit erfolgt, in 6 Schritten. Im **1 Schritt** erhält der Klient 9 Blätter A4 und er wird aufgefordert zu den einzelnen Bereichen, respektive Themen, jeweils einen Satz zu formulieren und zu notieren. Im **2 Schritt** muss zu allen neun Lebensbereichen schriftlich Stellung genommen werden. Dadurch entsteht eine Verbindlichkeit zu jedem Bereich. Im **3 Schritt** muss in das mittlere Feld, eine zum Satz passende skizzenhafte Zeichnung (eventuell Collage) angefertigt werden. Im **4 Schritt** werden die Blätter dem Modell entsprechend angeordnet. Die Vernetzung zwischen

den einzelnen Bereichen wird für den Klienten und den Therapeuten erstmals sichtbar. Im **5 Schritt**, werden die Lebensbereiche analysiert. Die Klienten erfahren psychische und körperliche Widerstände, während sie die Lebensbereiche bearbeiten. Das Erkennen der Ressourcen, Potenziale, der Verhinderungsstrategien, der Erwartungen, Glaubenssätze und Routinen aufspüren und thematisieren muss das Ziel sein. Im **6 Schritt** wird das Neue, das sich zeigt, begleitet und gestaltet, damit es eingeübt und später im Alltag umgesetzt werden kann. Dadurch werden die Lebensentwürfe des Klienten erweitert, verfestigte Strukturen oder starre Systeme aufgelöst.

Vom Therapeuten wird ein grosses Feingefühl und eine hohe Fachkompetenz in allen Bereichen – insbesondere der Farben-, Formen- und Symbolsprache sowie der Objektgestaltung verlangt. Er muss dem Klienten jederzeit ein geschütztes Transformationsfeld (= einen Raum) bieten, damit er sich in seinem Sein entfalten und die Gegenwart / das Jetzt zum Protagonisten werden kann.

Mir ist bewusst, dass die Arbeit mit den Neun Lebensbereichen hier nur Ansatzweise bearbeitet und verstanden werden kann – generell kann ein systemischer Prozess nur ganzheitlich und von einer Meta-Ebene aus verstanden werden. Aber gerade deshalb und durch immer wieder überraschend eintretende Erkenntnisschritte ist die Arbeit und der Einsatz lohnenswert.

## **ДЕВЯТЬ ОБЛАСТЕЙ ЖИЗНИ И МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ<sup>8</sup>**

*Цурфлю Ханс Рудольф,*

*магистр арттерапии, доцент,*

*руководитель школы «Маджента» Райден (Луцерн, Швейцария)*

Процессуально-ориентированная терапевтическая арттерапия с магическим квадратом во взаимодействии с девятью сферами жизни, цветами, формами и числами.

Модель для определения когнитивных критериев и ведения арттерапевтических процессов отдельных лиц или групп.

**Исходный пункт исследования.** Более 20 лет назад моя жена Дениз Келлер, дипл. арттерапевт Э.Д. и я, Ханс Рудольф Цурфлю познакомились с магическим квадратом на курсах по подготовке коучей. В коучинге это используется для определения местоположения и для проработки внутрипроизводственных вопросов, таких, как формиро-

---

<sup>8</sup> Переклад з німецької – Людмила Волкова.



вание команды. Мы хотели изучить, насколько можно использовать магический квадрат в арттерапии.

Нам было ясно, что, как арттерапевты, мы хотели включить цвета, а не ограничиваться только текстами, словами и, возможно, символами. Вопрос заключался в следующем: можно ли использовать магический квадрат и темы из Девяти Жизненных сфер также в качестве диагностического инструмента в арттерапии, а также в процессе работы.

С точки зрения **методологии** и **подходов** к используемым моделям, мы ссылаемся на теорию цвета Гете, Ньютона, художников Баухауза, таких как Йоханнес Иттен, Кандинский и другие, а также на магический квадрат, используемый в коучинге, объединяя и комбинирую все это в новом, более широком контексте.

В нашем исследовании был получен следующий **результат**: Магический квадрат в соединении с моделью цветового круга Иттена позволяет арттерапевтам быстро вырабатывать **когнитивные критерии** в своей работе и эффективно сопровождать **арттерапевтические процессы**.

Кроме того, исследования также показали, что эта системная модель может оказать быструю помощь и привести к стабилизации практически во всех, даже тяжелых жизненных кризисах, психических заболеваниях, таких как депрессия и травмы.

#### **Метод и подход.**

**Магические квадраты.** Магические квадраты и их числовые схемы существуют уже несколько тысяч лет. Согласно преданиям, первый магический квадрат возник между 2205 и 2198 гг. до н.э. в древнем Китае. Божественная черепаха «Хи» появилась императору «Ю» во время работы на Желтой реке. На ее панцире был числовой узор, который до сегодня известен как Ло Шу. Ло Шу – это магический квадрат с длиной ребра 3 и состоит из девяти чисел. Независимо от того, по горизонтали, по вертикали или по диагонали суммированы числовые ряды, они всегда дают в сумме 15.

Наряду с используемым нами магическим квадратом, существует много различных квадратов, которые мы не будем здесь рассматривать, потому что они больше используются как игра, а не в качестве рабочего метода.

**Семь жизненных сфер.** В нашем методе мы используем «Девять областей жизни», как своего рода игровой план. Любой, кто работает с ним, очень быстро и точно узнает, придерживается ли они

правил игры или нет. Это означает, что девять областей жизни отвечают на такие вопросы, как: «Я сознательно участвую в своей собственной жизни или я позволяю нести себя обстоятельствам?» По этой причине мы объединили в этой модели различные западные и восточные учения по следующим темам: **числа, цвета, формы, жизненные темы, ценности и шкалы жизни.**

Мы используем числа от **одного** до **девяти** и располагаем их так, чтобы они по горизонтали, вертикали и диагонали давали в сумме число 15. Что нового в нашей модели, так это то, что мы включили числа **ноль** и **десять**. Они символизируют вход и выход в энергетический круговорот вещей, показывают переходы и предлагают клиенту возможность взглянуть на общую структуру девяти областей жизни с другой точки зрения. Ноль и десять выходят за рамки числовой клетки и позволяют получить еще более полный обзор. Через проработку всех жизненных сфер, у клиента может прийти осознание. Поведенческие паттерны пациента могут прийти к своему выражению.

Но прежде, чем мы сможем глубже погрузиться в девять областей жизни, нам нужно узнать больше о цветах и о том, как они соотносятся с жизненными областями. Нам уже изначально было ясно, что мы сможем использовать модель магического квадрата в арттерапии, если только нам удастся включить цвета. Вопрос лишь в том, как же это сделать? Поэтому на следующем этапе мы посвятили себя цветам. Основой был Цветовой круг Итена, то есть, классическая теория цвета, которая до сих пор является путеводной в области дизайна и искусства.

**Цвета, числа и формы.** В нашей книге о методе РТМ мы подробно описали цвета и переняли их в нашу теорию в том виде, как они были описаны Иттенем, Кандинским и другими.

Здесь я хотел бы кратко указать, что речь идет о первичных, вторичных, третичных, а также защитных или камуфляжных цветах. Цветовые пары – это цвета, которые в цветовом круге находятся друг напротив друга и называются дополнительными цветами.

Для того, чтобы терапевтически работать с 9 основными сферами жизни, терапевт должен иметь глубокое понимание и знание цветов. Иттен и Кандинский к каждому цвету также привели в соответствие определенные формы и числа, которые, как мы увидели, вписываются в нашу концепцию магического квадрата.

### **Девять жизненных сфер и магический квадрат.**

После необходимых вступительных я перехожу к собственно изложению модели девяти жизненных сфер.

Эта модель метода РТМ объединяет все знания о *цветах, формах, символах, метафорах, элементах дизайна и числах*. Она знакомит вас с многомерным инструментом, который пробивает комплексность жизни, открывая ее подлинную глубину. *Девять жизненных сфер*, как мы называем метод, базируется на устойчивых закономерностях. Он отражает общие условия для успешного формирования вашей собственной жизни и позволяет терапевтам и консультантам проводить целостные и в высшей степени индивидуализированные определения местоположения.

Для нашей модели «*Девять жизненных сфер*» мы используем числа магического квадрата согласно Ло Шу. Это означает, что мы используем цифры от одной до девяти и располагаем их так, чтобы они давали в сумме 15 по горизонтали, вертикали и диагонали. Что нового в нашей модели, так это то, что мы поняли, что нам следует интегрировать также числа ноль и десять. Для нас они символизируют вход и выход в энергетический круговорот вещей, выявляют переходы и предлагают клиенту возможность взглянуть на общую модель девяти жизненных сфер с другой точки зрения.

Путем проработки всех жизненных сфер клиент может стать более осознанным. Это всегда происходит вне текущих типовых условий.

**Цвета.** Именно потому, что цвета так много говорят о людях и их жизненных ситуациях, они являются важным структурным элементом в модели девяти жизненных сфер (см. рисунок на стр. 181).

В дополнение к предыдущим цветам нам пришлось интегрировать еще три ахроматических цвета, *черный* цвет для *нуля* и *десяти*, которые здесь не показаны, *белый* цвет для *единицы*, и *серый* – для *двойки*.

Для простоты на следующем рисунке рядом с цветами также представлены основные темы (см. рисунок на стр. 182).

В нашем арттерапевтическом методе мы ориентируемся не на симптомы, которые делают человека больными, а на его ресурсы. В нашей работе с тяжело травмированными пациентами мы на опыте увидели, что у каждого есть свои собственные личные ресурсы для преодоления даже самых трудных жизненных ситуаций или болезней.

Сложность для терапевта часто состоит в том, чтобы их распознать и использовать для работы.

При отведении фокуса работы от болезни или жизненной ситуации, пациенту и арттерапевту было легче распознать и использовать эти ресурсы. Но в то же время можно распознать, где могут быть трудности, и где и в каком «поле» они лежат.

**Краткое описание.** При более пристальном рассмотрении девяти жизненных сфер становится ясно, насколько они глубоки и сложны. Становится также понятно, почему возможен только пошаговый подход и обработка. Уже первая жизненная сфера содержит в себе столь сложные темы, что перепрыгивание через данную сферу сразу в поле *партнерства* имело бы серьезные последствия. Поэтому каждый, кто использует данный инструмент, должен осознавать, что для его применения требуется время.

Девять жизненных сфер прорабатываются в 6 шагах и требуют от арттерапевта системного мышления.

В системной арттерапии на первом плане стоят здоровые части Я пациента. Терапевт поддерживает их в активном художественном процессе. В центре общей работы лежит не недостаток, не болезнь, а творческие способности, которые позволяют людям независимо и автономно воплощать свои идеи.

### **Практическая работа.**

Практическая работа выполняется в 6 шагов. На *первом этапе* клиент получает 9 листов формата А4 и его просят сформулировать и записать по предложению для каждой сферы, соответственно, темы. На *втором этапе* необходимо письменно написать свою позицию по всем девяти жизненным сферам. Тем самым возникает обязательства для каждой области. На *третьем* шаге на среднем поле нужно нарисовать схематичный рисунок (возможно, коллаж), соответствующий предложению. На *шаге 4* листки располагаются соответственно модели. Только теперь для клиента и терапевта становится ясной связь между отдельными областями. На *5-м шаге* жизненные сферы анализируются. Работая над жизненными сферами, клиенты испытывают психологическое и физическое сопротивление. Целью является распознавание и рассмотрение ресурсов, потенциала, препятствующих стратегий, ожиданий, убеждений и программ. На *6-м шаге* появляющееся новое сопровождается и разрабатывается так, чтобы его можно было практиковать, а затем применять в повседневной жизни. В результате

жизненные планы клиента расширяются, растворяются затвердевшие структуры или жесткие системы.

От терапевта требуется сильная чувствительность и высокий уровень знаний во всех областях, – в частности, в языке цветов, форм и символов, а также в дизайне предметов. Он должен каждый раз предлагает клиенту защищенное трансформационное поле (=пространство), чтобы тот мог раскрыться в своем существе, а настоящее / теперешнее может играть главную роль.

Я осознаю, что работа с Девятью Жизненными сферами может быть выполнена и понята здесь лишь частично, в общем, системный процесс может быть понят только целостно и на мета-уровне. Но именно из-за этого и из-за удивительных все снова неожиданно возникающих шагов познания, работа стоит того.

## **MINDFULNESS & ART THERAPY: CREATING NEW PATHWAYS OF MEANING AND BEING**

*Chukabarah Alexandra,*

*M.S., Art Therapist, (Atlanta, Georgia, USA)*

In an ever-increasing environment of conflict, both in the internal mind and the external world, there is an increasing need to both understand these forces and to provide relief and release. Mindfulness-based art therapy provides a method to gain insight and understanding into the mental processes of a person, shedding light on sources of inner conflict. Simultaneously, it also provides a reduction of stress, depression, anger, and anxiety for various clinical populations and for practitioners as well. This presentation aims to uncover the processes of mindfulness-based art therapy as utilized in two clinical settings, a residential mental health treatment center and a rehabilitation center for veterans with PTSD and brain injury. Practical applications and interventions included «mindful art groups» and open art studio groups that wove together tenets of meditation and present moment awareness with art therapeutic techniques and processes. Benefits of the methods presented included reduction in stress, anxiety, and associated physiological symptoms as well as the increase of insight and understanding of emotions and behavior. Following the presentation, a hands-on experiential will illuminate the basic processes and structure of the mindfulness-based art therapy intervention as used in these two settings.

## УСВІДОМЛЕНІСТЬ ТА АРТТЕРАПІЯ: СТВОРЕННЯ НОВИХ ШЛЯХІВ ДЛЯ ЗНАЧУЩОСТІ ТА ІСНУВАННЯ<sup>9</sup>

*Чукабара Александра,*

*магістр, арттерапевт (Атланта, штат Джорджія, США)*

У постійно зростаючому конфліктному середовищі, як всередині свідомості, так і у зовнішньому світі, збільшується необхідність зрозуміти ці сили та забезпечити допомогу і вихід із ситуації.

Усвідомлена арттерапія (така, що базується на усвідомленні) надає метод для розуміння психічних процесів особи, виявляючи джерела внутрішнього конфлікту. Одночасно вона призводить до послаблення стресу, депресії, гніву та тривоги у різних клінічних груп і практикуючих.

*Метою* цього майстер-класу є розкриття процесів усвідомленої арттерапії, які використовуються у двох клінічних умовах – у центрах психіатричної допомоги та у реабілітаційних центрах для ветеранів із посттравматичним стресовим розладом та травмами мозку. Практичні вправи та інтервенції проходили у «групах усвідомленого мистецтва» та відкритих групах мистецьких студій і поєднували методи медитації та усвідомлення поточного стану з техніками арттерапії. Переваги цих методів наступні: ослаблення стресових станів, тривоги, зменшення проявів симптомів, спричинених цими станами, а також підвищення усвідомлення і розуміння емоцій та власної поведінки. Під час майстер-класу відбудеться наочна демонстрація базових процесів та структуру втручання за допомогою усвідомленої арттерапії.

### «ART AND OM» WORKSHOP

*Shoro Eden Orfanos,*

*art psychotherapist, MA, HCPC, BAAT,  
trauma Sensitive Yoga Instructor, RYT 300, private practice  
psychotherapy and yoga (United Kingdom of Great Britain)*

The *Art and Om* workshop merges the methodologies of Art Psychotherapy, Trauma Informed Expressive Arts and Trauma Sensitive Yoga. This experiential and psycho-educational workshop will demonstrate the combined benefits of integrative expressive art therapies (drama / movement, visual art) and Yogic practice, through a neurobiological lens, to contribute to

---

<sup>9</sup> Переклад з англійської – Євген Сніжко.

identifying symptoms and alleviating the effects of trauma. Experience imaginative expression and contained artistic creation, incorporating a gentle grounding process within a Yogic framework including: Vipassana (mind-body awareness), Yoga Nidra (guided mindful meditation), Pranayama (attuned breathing techniques), and Asanas of Vinyasa Flow (rhythmic movement of physical postures) within a safe healing space. The intention of Trauma Sensitive Yoga (TSY) is to build resiliency and establish greater self-regulation; specifically for clients who suffer with symptoms of PTSD and anxiety disorders. TSY supports clients to move away from emotional dysregulation and negative visceral responses by offering strategies to feel safe, empowered and self contained. Both arts based therapies and TSY offer agency, non-verbal expression, mind-body integration, ‘Top-down / Bottom-up’ process and an opportunity for prosocial group connection and being witnessed. Dependant on the symptoms or somatic visceral responses, the combination of both practices, when client lead, offer a holistic approach for alleviating the effects of trauma. Discover the use of Drishti (orienting with focal gaze) as a regulatory mechanism, and the practice of Dharma – which encourages interrelatedness, empathy and meaning. Witness techniques of interiorization and projection, in order to delicately access the embodied trauma of pain, and a renewed ability to artistically articulate it – revealing it through a holistic physical practice and contained creative process. Gain insight and experience the synergy of these mutually beneficial modalities. Discover artistic initiatives and innovative techniques to deepen an embodied practice, while empowering and enriching transformative trauma therapies.

No artistic skills or yoga experience necessary. ‘Accessible Yoga’ will be promoted.

To support the theme of the conference, CREATIVITY AS A LOOKING GLASS OF REALITY, for this specific *Art and Om* Workshop, I will integrate mirroring and witnessing through expressive arts activities and ground the practice in principles of the ‘Looking Glass Self’ social concept and Jungian Theory of synchronicity and Shadow Self.

### **Expressive art and art psychotherapeutic workshops with Eden O. Shoro**

Gain insight and awareness while having fun.

Feel revitalised and grounded through these integrative experiential workshops...

**Open to all:**

**Art and Intuition** – Connecting the mind and body through creativity. This fun and fluid workshop encourages flexible, divergent and intuitive thinking through active imagination. Explore and discover the mind-body connection through expressive creativity and spontaneous art making.

**Art and Om**© – Imaginative, flowing and fun. Integrating Expressive Arts and Yogic practice. Encouraging: active imagination art making, mindful meditation, gentle vinyasa flow yoga and pranayama to restore and energize.

**Creative Self Care** – This healing and grounding workshop is centred in a nurturing physical practice and art making as an emotional journal. This workshop was created to support those in the caring profession, counsellors / therapists, teachers or those who work with vulnerable people and children.

**Transforming Trauma** – Traumatic encounters can be transformative. Rethink and release challenging or painful experiences through somatic expression and art making. This workshop is offered with a succession of follow on therapeutic sessions to support a holistic healing journey.

#### **For Professionals:**

**Art + Yoga = Plasticity** – Integrated Practice through a Neurobiological Lens.

Both arts based therapies and Yoga offer agency, non-verbal expression, mind-body integration, ‘Left Brain’ to ‘Right Brain’ connection and ‘Top-down / Bottom-up’ processing. Experiential and Psycho-educational workshop for professionals.

**Art as Language** – Introduction into Trauma Informed Expressive Arts and Art Psychotherapy. Experiential learning for professionals. Explore the impact of Expressive Arts as a narrative and healing tool. Gain insight and discover innovative techniques to deepen your practice and enrich your client work. Open to professionals in the caring profession; OTs, counsellors / therapists, SEN teachers, or Yoga instructors.

**TSY and TIEA** – Discover the grounding techniques of Trauma Sensitive Yoga (TSY) and Trauma Informed Expressive Arts (TIEA) as a container and healing mechanism. Witness techniques of interiorization and projection, to delicately access embodied trauma and a renewed ability to artistically articulate it. Gain insight and experience the synergy of these mutually beneficial modalities. Discover artistic initiatives and innovative techniques to deepen an embodied practice, enriching transformative trauma therapies.

#### **References:**

Emerson, D. & Hopper, E. (2011) *Overcoming Trauma Through Yoga: Reclaiming Your Body*. Berkeley: North Atlantic Books.



- Emerson, D. (2015) *Trauma-Sensitive Yoga in Therapy: Bringing the Body into Treatment*. New York: W. W. Norton & Company.
- Harris, J. (2001) *Jung and Yoga: The Psyche-body Connection*. Toronto: Inner City Books.
- Hass-Cohen, N. & Carr, R. (2008) *Art Therapy and Clinical Neuroscience*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Judith, A. (1952) *Eastern Body, Western Mind : Psychology and the Chakra System as a path to the Self*. Berkeley: Celestial Arts Publishing.
- King, J. L. (2016). *Art Therapy, Trauma and Neuroscience : Theoretical and Practical Perspectives*, New York: Routledge.
- Levine, P. A. (1997) *Waking the Tiger - Healing Trauma*. Berkeley, CA, North Atlantic Books.
- Music, G. (2015) *Bringing Up the Bodies: Psyche–Soma, Body Awareness and Feeling At Ease*. BPF and John Wiley & Sons, Ltd - British Journal of Psychotherapy 31, 1 (2015) 4–19.
- Rappaport, L. (2014) *Mindfulness and the Art Therapies : Theory and Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rothschild, B. (2010) *8 Keys to Safe Trauma Recovery: Take-Charge Strategies to Empower Your Healing*. New York: Norton Professional Books.
- Rothschild, B. (1958) *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: Norton Professional Books.
- Sharma, M. (2014) *Yoga as an Alternative and Complementary Approach for Stress Management: A Systematic Review*. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, Vol 19.
- Van der Kolk, B. A. (2014) *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
- Van der Kolk, B, Stone L, West J, Rhodes A, Emerson D, Suvak M, Spinazzola J. (2014). *Yoga as an Adjunctive Treatment for Post-traumatic Stress Disorder: a Randomized Controlled Trial*. The Journal of Clinical Psychiatry. Vol 75(6): e559–65.
- White, G (2007) *Yoga Beyond Belief : Insights to Awaken and Deepen Your Practice*. Berkeley, CA. North Atlantic Books.

## МАЙСТЕР-КЛАС «МИСТЕЦТВО І ОМ»<sup>10</sup>

**Шоро Орфанос Іден,**

*артпсихотерапевт, МА, НСРС, ВААТ,  
інструктор з йоги для осіб з травмами, RYT 300,  
приватна практика психотерапії та йоги (Велика Британія)*

Майстер-клас «Мистецтво і Ом» поєднує методології артпсихотерапії, експресивних мистецтв та йоги для осіб із травмами. Цей між-

---

<sup>10</sup> Переклад з англійської – Євген Сніжко.

дисциплінарний майстер-клас продемонструє користь інтегративних експресивних арттерапій (драма / рух, візуальне мистецтво) та практики йоги через призму нейробіології для сприяння ідентифікації симптомів та послабленню ефектів травми.

На майстер-класі буде продемонстровано творче вираження та стриману художню творчість, процес зазаемлення в межах застосування йоги, у тому числі: Віпасана (усвідомлення зв'язку розуму й тіла), йога Нідра (спрямована усвідомлена медитація), Пранаяма (налаштовані техніки дихання) та Асани з він'яса-флоу (ритмічний рух фізичних положень) у безпечному зцілювальному просторі.

Мета взастосування вправ йоги для осіб із травмами (TSY) – побудова стійкості та опанування методами саморегуляції, особливо, клієнтами, які страждають від симптомів посттравматичного стресового розладу. Йога для осіб із травмами допомагає клієнтам відійти від емоційної нестабільності та негативних внутрішніх реакцій шляхом пропонування стратегій для відчуття безпеки, сили та самоконтролю. Обидва види арттерапії та йога для осіб із травмами надають свободу дій, невербальне вираження, поєднання розуму й тіла, процес «згори-вниз / знизу-вгору» та можливість просоціального зв'язку з групою і можливість бути побаченими. Залежно від симптомів чи соматичних внутрішніх реакцій, комбінація обох практик, за необхідності для клієнта, надає цілісний підхід для послаблення ефектів травми. Розкрийте для себе використання Дрішті (орієнтування фокусуванням погляду) як регуляторний механізм та практику Дхарми, яка розвиває взаємозв'язок, емпатію та значущість. Учасники матимуть можливість познайомитися з техніками інтеріоризації та проєкції для обережної, екологічної роботи з травмою і болем клієнта та поновлену можливість творчого вираження травми через цілісну фізичну практику та керований творчий процес; усвідомити та відчутти синергію цих взаємодоповнюючих модальностей. Також учасники зможуть відкрити для себе нові творчі ініціативи та інноваційні техніки для практичного збагачення методів роботи з травмами.

Творчі навички та досвід у йозі не актуальні. Презентуватиметься «Доступна йога».

Із метою підтримки теми конференції «Творчість як задзеркалля реальності» для даного майстер-класу «Мистецтво і Ом» я інтегрую віддзеркалення з допомогою вправ з експресивного мистецтва та ак-

центую увагу на принципах соціальної концепції «Віддзеркалене Я», теорії синхронності та Тіні (архетип, К. Юнг).

### **Майстер-класи з експресивного мистецтва та артпсихотерапії з Іден О. Шоро<sup>11</sup>**

Пізнайте та зрозумійте себе, весело проводячи час.

Відчуйте себе оживленими та цілісними завдяки цим інтегративним експериментальним майстер-класам.

**Для всіх:**

**Мистецтво та інтуїція** – поєднання розуму і тіла через творчість. Цей веселий та рухливий майстер-клас розвиває гнучке, різнопланове та інтуїтивне мислення через активну уяву. Досліджуйте та відкривайте зв'язок розуму з тілом через експресивну творчість та спонтанне створення мистецтва.

**Мистецтво та Ом©** – образно, рухливо і весело. Поєднання експресивного мистецтва та практики йоги. Розвиваються активна уява для створення мистецтва, застосовуються усвідомлена медитація, йога він'яса-флоу та пранаяма для відновлення енергії.

**Творчий догляд за собою** – цей лікувальний цілісний майстер-клас сконцентрований на вихованні фізичної практики і створенні мистецтва як емоційний щоденник. Цей майстер-клас створений для підтримки тих, хто піклується про інших: психотерапевтів, вчителів та тих, хто працює з вразливими дорослими й дітьми.

**Трансформування травми** – травматичні події можна змінювати. Переосмисліть та відпустіть болісні переживання через соматичне вираження та створення мистецтва. Цей майстер-клас має продовження у вигляді терапевтичних сесій для підтримки цілісного лікування.

**Для професіоналів:**

**Мистецтво + Йога = Пластичність** – інтегрована практика через призму нейробіології.

І терапія мистецтвом, і йога дають свободу дій, невербальне вираження, інтеграцію розуму й тіла, зв'язок «лівого мозку» та «правого мозку» та обробку «згори-вниз / знизу-вгору». Цікавий та психо-освітній майстер-клас для професіоналів.

**Мистецтво як мова** – введення до мистецької психотерапії для осіб з травмами. Навчання за досвідом для професіоналів. Вивчіть

---

<sup>11</sup> Переклад з англійської – Євген Сніжко.

вплив експресивного мистецтва, як розповідального та зцілювального засобу. Зрозумійте і розкрийте для себе інноваційні техніки для поглиблення вашої практики та збагачення роботи з клієнтом. Пропогуються фахівцям професій із догляду, ерготерапії, психотерапії, спеціальної педагогіки та для інструкторів з йоги.

**TSY та TIEA** – Відкрийте для себе цілісні техніки йоги для людей із травмами (TSY) та експресивних мистецтв для людей із травмами (TIEA) як механізм для стримання та зцілення. Познайомтеся з методами інтеріоризації та проєкції для обережного доступу до втіленої травми та поновленої можливості творчо її виразити. Усвідомте та відчуйте синергію цих взаємодоповнювальних модулів. Відкрийте для себе мистецькі ініціативи та інноваційні методики для поглиблення втілених практик, збагачення трансформативних терапій для людей із травмами.

**Література** (див. англійський варіант).

### **АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА: «БУДЬ СОБОЮ»**

**Шнак Христина,**

*практичний психолог закладу дошкільної освіти № 163 м. Львова,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Кожна людина протягом свого життя, незважаючи від професії, статусу чи віку, у будь-якій неприємній ситуації «одягає» ту чи іншу маску. Особливо це стосується педагогів (вихователів). Неодноразово у роботі вихователя відбувається втручання в особистий простір (з боку колег, адміністрації, батьків вихованців). Часто особисті межі людини просто стираються. Все це призводить до стресового стану, попередником якого є: страх бути звільненою, різноманітні непорозуміння з батьками вихованців та інше. Внаслідок чого людина «одягає» маску, щоб уникати певних конфліктів з іншими. Вона починає бути несправжньою. Вихователь приховує свій справжній стан (образу, страх, тривогу), пригнічує свої емоції та почуття, втрачає контакт зі своїм «Я». Педагоги часто не можуть виразити свої справжні почуття, адже педагогічна робота вимагає толерантного ставлення всіх учасників освітнього процесу.

Дана методика дає можливість виразити свої емоції, віднайти гармонію зі своїм «Я». Цю методику можна використовувати не лише у роботі з педагогами (вихователями), але у всіх сферах, де є взаємодія у системі «людина-людина».

*Мета:* усвідомити та коригувати негативні психоемоційні стани, які людина переживає під час чи після конфлікту, за допомогою створення маски.

Під час роботи створюється маска: **«Я не така (ий)!»**, з трансформацією у маску **«Я така(ий), яка(им) хочу бути»**.

*Матеріали:*

- кольоровий папір (різного виду, різної структури);
- тканина, мереживо, пір'я, намистинки, блискітки, стрічка декоративна клейка та інше;
- кольорові олівці, гуашеві фарби, пензлики;
- аркуші А4 формату;
- ножиці, клей.

**Інструкція до методики та послідовність виконання:**

### **1. Створення маски.**

• Сядьте зручно, кілька разів зробіть глибокий вдих-видих. Заглибтесь у свій внутрішній світ, прислухайтеся до своїх почуттів. Пригадайте собі недавній конфлікт чи якусь неприємну ситуацію, які принесли вам негативні емоції та переживання. Що ви робили в цей момент, що хотіли зробити, але так і не зробили?

• Розплющіть очі і створіть *маску «Я не така(ий)!»*, яка б відображала весь той негатив.

- Обговорення кожної роботи.
- Драматизація індивідуальна (за бажанням).
- Обговорення.

### **2. Трансформація першої маски, переробка її в маску «Я така (ий), яка (им) хочу бути».**

• Сядьте зручно, кілька разів зробіть глибокий вдих-видих. Заглибтесь у свій внутрішній світ, прислухайтеся до своїх почуттів. Пригадайте собі ще раз той самий конфлікт чи якусь неприємну ситуацію, які принесли вам негативні емоції та переживання. Що ви хотіли зробити в цей момент? Тепер ви маєте повну свободу, зробіть все, що бажаєте. Дозвольте собі бути такою(им), якою(им) ви б хотіли бути.

• Розплющіть очі і додайте до маски те, чого вам найбільше бракує в тому чи іншому конфлікті (наприклад, впевненості, відваги). Можливо, навпаки, ви хотіли б щось «забрати» зі своєї поведінки. (Наприклад, ви б хотіли бути менш самовпевнені, тоді додайте щось проти-

лежне). Доробіть *маску*, яка б називалась «*Я така(ий), якою(им) хочу бути!*», яка б відображала свободу, впевненість, самодостатність.

- Обговорення кожної роботи.
- Драматизація індивідуальна (за бажанням).
- Обговорення.
- Завершення.

#### **Питання для обговорення після довершення маски:**

1. Що це за маска? Розкажіть про неї.
2. Які почуття виявляє маска?
3. Яка назва маски?
4. Що відчували, коли створювали маску?
5. Що відчуваєте, коли одягаєте маску?
6. Що ця маска хоче сказати людям?
7. Що бачать люди, коли Ви у масці?
8. Чи хоче маска Вас про щось запитати?
9. Чи бажаєте Ви запитати маску про щось?

#### **Питання для обговорення на завершення:**

1. Яка різниця у відчуттях між першою і другою маскою?
2. З якою маскою Вам комфортніше?
3. Чи хочеться щось сказати маскам?
4. Чи хочеться щось змінити в масці?
5. Чи усвідомлюється щось? Що саме? Про що це для Вас?

#### **Очікуванні результати:**

- Усвідомлення того, що стримує людину поводитись у конфлікті так, як їй хочеться.
- Зняття тривоги, негативних емоцій.
- Можливий вихід із емоційної напруги.
- Покращення самооцінки.
- Стимул до того, щоб в подальшому не нівелювалися власні бажання, потреби.
- Стимул до самозахисту.

## ЗМІСТ

### ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

<b>Артеменко В.</b> Творчий підхід у лікуванні не інтегрованих рефлексів головного мозку .....	4
<b>Бреусенко-Кузнєцов О.</b> Символічна теорія особистості: В'ячеслав Іванов .....	6
<b>Валявко І.</b> Психологічні проблеми сурогатного материнства: біологічні батьки-сурогатна мати-дитина та арттерапевтичні методи роботи .....	12
<b>Вознесенська О.</b> Арттерапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми .....	18
<b>Волкова Л.</b> Сучасне мистецтво як ресурс арттерапії .....	24
<b>Гніда Т.</b> «Невимушена саморобка» як авторська арттерапевтична методика групової роботи .....	25
<b>Гундєртайло Ю.</b> Арттерапевтичні методи у соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб .....	29
<b>Дєрkach О.</b> Перинатальна арттерапія: арттерапевтичний супровід вагітних та вагітності .....	31
<b>Доцюк А.</b> Мистецтво чи арттерапія: фронталі доби сюрреалізму (аналіз «останньої грані» мистецтва С.Далі) .....	35
<b>Драгоманова Т.</b> Залучення особистісних ресурсів у процесі психокорекційної роботи за допомогою метафоричних карт «Лікувальний живопис».....	40
<b>Кроліковська О.</b> Практики сучасного мистецтва як актуальні інструменти арттерапії в добу мета модерну .....	41
<b>Кучинська А.</b> Методи арттерапії в роботі з травмою війни і в умовах бойового стресу .....	42
<b>Лазоренко Б.</b> Театр спонтанності: особливості соціально-психологічного супроводу особи у задзеркалля особистості .....	44
<b>Lhotová M.</b> Arteterapie v České republice: možnosti vzdělávání .....	47
<b>Лхотова М.</b> Арттерапія в Чеській республіці: варіанти освіти .....	54
<b>Львов О.</b> «Якщо ти повіриш у мене, я повірю в тебе». (Діалог Аліси з Єдиногомом) .....	61
<b>Молчанова О.</b> Застосування каракулів у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання .....	67
<b>Мрака Н.</b> Бібліотерапія як відображення внутрішніх потреб особистості .....	70
<b>Назаревич В., Борейчук І.</b> Самоідентифікація у фотографічних зображеннях як форма соціалізації особистості .....	72

<b>Плетка О.</b> Специфіка роботи з групою в складній соціальній ситуації: символізація досвіду .....	75
<b>Подкоритова Л.</b> Арттерапія як дисципліна: досвід викладання .....	78
<b>Прянічкінова О.</b> Використання засобів арттерапії в методі EMDR під час роботи з травмою у дітей, що мають порушення або несформованість мовлення .....	82
<b>Реброва К.</b> Арттерапія в психологічній реабілітації сімей ветеранів АТО.....	83
<b>Рурик Г.</b> Допомога психолога клієнту у процесі прийняття рішень у складних життєвих обставинах .....	86
<b>Савінов В.</b> До питання про місце творчості у плейбек-театрі .....	90
<b>Сергієнко І.</b> Синтез методів психодрами та метафорічних асоціативних карт у терапії психотравми .....	96
<b>Сидоркіна М.</b> Арттерапія як засіб розвитку соціального інтересу .....	99
<b>Скнар О.</b> Ресурси тіла і тілесна палітра емоцій .....	100
<b>Старовойтов А.</b> Робота з тривожністю в інтермодальній психотерапії ...	102
<b>Цимбала О.</b> Арттерапевтична робота з людьми похилого віку .....	105
<b>Zurfluh H.</b> Die kunsttherapie ausbildung in der schweiz .....	107
<b>Цурфлю Х.</b> Арттерапевтична освіта у Швейцарії .....	109
<b>Shogo E.</b> The multi-modalities of therapeutic arts .....	110
<b>Шоро І.</b> Мультимодальність терапевтичного мистецтва .....	113
<b>ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ ТА ЛАБОРАТОРІЇ</b>	
<b>Андрушко Н.</b> Подвійне задзеркалля. Проективна онлайн-практика для роботи з якістю подружніх стосунків «Черевички».....	117
<b>Байбара І.</b> Образ і тіло в дію! МАК «Театри тіла» .....	119
<b>Белова О.</b> Розширення тілесних компетенцій психолога-консультанта...	120
<b>Волкова Л.</b> Сприйняття сучасного мистецтва засобами арттерапії.....	125
<b>Деркач О.</b> Арттерапевтичний супровід вагітності.....	126
<b>Жабко Н., Львов О.</b> Травмо-орієнтована музикотерапія. Стабілізація.....	128
<b>Інжисівська Л.</b> Методика арттерапії «Барви життя» – робота з палаючою свічкою.....	130
<b>Лазоренко Б.</b> Театр спонтанності: зустріч у задзеркаллі особистості .....	132
<b>Lhotová M.</b> Využití arteterapie a existenciální analýzy při psychoterapeutické práci s traumatem (Přehledově metodologická studie).....	134



<b>Лхотова М.</b> Використання арттерапії та екзистенційного аналізу у лікуванні травм (оглядово-методичне дослідження).....	137
<b>Миненко Г.</b> Підготовка до родів методами арттерапії .....	141
<b>Мова Л.</b> Дихання як основний прототип спілкування.....	142
<b>Молчанова О.</b> Каракулі як відзеркалення реальності.....	143
<b>Мрака Н.</b> Відкрити себе як книгу: бібліотерапія і наратив.....	144
<b>Олейник А.</b> Цілепокладання методом арттерапії як смислотвірний компонент у роботі із запитом клієнта «Гармонізації особистості» Методика «Мій щасливий рік» .....	152
<b>Панасюк В.</b> Арткоучинг ідей у ситуації життєвого вибору.....	154
<b>Плетка О., Оргинська В.</b> Дитячі суперечки: феномени та відлуння в дорослому житті.....	156
<b>Подкоритова Л.</b> Арттерапевтична вправа «Намалюй мені листа» .....	159
<b>Реброва К.</b> Пошук, абсорбція та інтеграція ресурсів .....	160
<b>Robelot N.</b> Healing power of the arts, self, and group.....	162
<b>Робело Н.</b> Цілюща сила творчості, я та групи.....	163
<b>Савінов В.</b> Вчування та ескізування або як відбувається творче сприймання історії плейбек-актором.....	164
<b>Сергієнко І.</b> Що в серці?... Діалог сердець! .....	166
<b>Скибицька Ю.</b> Мистецтво розв'язування вузлів.....	167
<b>Старовойтов А.</b> Базові техніки подолання тривожних станів у інтермодальній психотерапії.....	170
<b>Угрин О.</b> Метафора сходів у роботі з актуальними цілями.....	171
<b>Харченко І.</b> Арттерапевтична методика «Емоції на піні» .....	175
<b>Zurfluh H.</b> Die neun lebensbereiche und das magische quadrat.....	178
<b>Цурфлю Х.</b> Дев'ять областей життя і магічний квадрат.....	184
<b>Chukabarah A.</b> Mindfulness & art therapy: creating new pathways of meaning and being.....	189
<b>Чукабара А.</b> Усвідомленість та арттерапія: створення нових шляхів для значущості та існування.....	190
<b>Shoro E.</b> «Art and Om» Workshop.....	190
<b>Шоро І.</b> Мистецтво і Ом.....	193
<b>Шпак Х.</b> Арттерапевтична методика: «Будь собою» .....	196

## **Навчальний курс** **«Теорія і практика арттерапії: розмаїття підходів»**

**Курс спрямований** на оволодіння практикою застосування арт-терапевтичних технологій у консультуванні та психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку тілесної й емоційної чутливості, умінню по-творчому вирішувати терапевтичні й дидактичні завдання.

**Курс призначений** для практичних і медичних психологів, соціальних працівників, педагогів, студентів старших курсів психолого-педагогічних спеціальностей і представників творчих професій.

**Основна мета:** оволодіти теорією та практичними навиками роботи методами арттерапії; розкрити особистісний потенціал учасників програми.

### **Основні завдання:**

- Набути досвід практичного застосування арттерапії в групі.
- Оволодіти вміннями інтерпретувати, прогнозувати, корегувати поведінку іншої людини, спираючись на невербальні компоненти людського буття та продукти артдіяльності.
- Розвинути емпатію, саморефлексію, сформувані професійну свідомість.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

### **Навчальна програма розрахована більш ніж на 360 годин**

Студенти **обирають** для вивчення один з напрямів: *танцюваль-но-рухова терапія, казкотерапія, арттерапія в роботі із сім'єю, арт-терапія в роботі з травмою, арттерапія і психосоматика, театраль-но-драматичні форми арт-терапії, музична терапія.*

**Команда** провідних арттерапевтів Асоціації пропонує своє авторське бачення навчання арттерапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів **О.А. Бреусенко-Кузнєцов**, д-р психол. н.; **О.Л. Вознесенська**, ст. н. с., к. психол. Н.; **Мова Л.В.**, доц., к. психол. н., **О.М. Скар**, ст. н. с., к. психол. н., **М.Ю. Сидоркіна**, к. психол. н., **Л.В. Галіцина**, **Ю.Д. Гундештайло**, **В.В. Рубан**, **Ю.М. Скибицька** та ін.

За підсумками навчання видається **сертифікати** НАПН України та ВГО "Арт-терапевтична асоціація".

Програма складається з 12 модулів по 3 дні по 8 годин, самостійної роботи, супервізійних занять, особистої терапії учасників.

**Додаткова інформація:** [art.therapy1@gmail.com](mailto:art.therapy1@gmail.com)

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
творчість як задзеркалля реальності»  
XVII Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція**

**(Київ, 27-29 лютого 2020 р.)**

Верстка – *О.М. Скнар, О.Л. Вознесенська*

Літературна редакція, коректура – *О.М. Скнар, Л.В. Галицина*

Дизайн обкладинки *А.А. Миколенко,*

в оформленні обкладинки використано малюнок *Benjavisia  
Ruangvaree*, який люб'язно надано *Nathalie Robelot*

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого  
у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

---

Підписано до друку 20.02.2020 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк цифровий.  
Ум. друк. арк. 10,9. Наклад 300 пр.  
Надруковано ФОП Назаренко Т.В.

---