

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ



Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України
Всеукраїнська громадська організація
«Арт-терапевтична асоціація»

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 1 (33)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації КВ № 17048-5818ПР від 02.02.2010



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2023

УДК 159.9
ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради ДВНЗ
«УМО» (Протокол № 10 від 20 вересня 2023 року)*

Редакційна колегія

П.В. Лушин, доктор психол. наук (голов. ред.)

М.Б. Перун, кандидат психол. наук (заст. гол. ред.)

Т.М. Титаренко – дійсна членкиня (академік) НАПН України,
доктор психол. наук; *В.О. Татенко* – член-кореспондент НАПН
України, доктор психол. наук;

О.І. Бондарчук, О.В. Брюховецька, В.О. Васютинський,

П.П. Горностай – доктори психол. наук;

Л.В. Мова – доктор пед. наук; *О.І. Бондаревська, О.Л. Вознесенська,*

О.М. Скнар, І.Р. Субашкевич, Т.В. Чаусова – кандидати психол. наук

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики в умовах війни в Україні та властивого арттерапії бачення людини і світу.

Збірник підготовлено за матеріалами XX міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни», проведеної 31 березня – 2 квітня 2023 р.

Для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, спеціалістів суміжних наук, викладачів та студентів.

© ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2023

© Арт-терапевтична асоціація, 2023



***Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я
в часи війни***

Статті збірника традиційно присвячені проблемам теоретичної та методологічної будови арттерапії (перша рубрика), опису авторських методик та прикладної практики арттерапевтичного діяння (друга рубрика).

Видання підготовлено за матеріалами ХХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни», який було організовано та проведено ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у співпраці з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України та First Aid of the Soul 17-18 червня 2022 р.

У статтях знайшли висвітлення такі надзвичайно актуальні теоретичні питання, як: колективна травма; особливості роботи з військовими та цивільними, дітьми та молоддю які щодня проживають війну; вагітними жінками. Описано методологічні засади застосування арттерапії в умовах сьогодення.

Представлено низку як авторських, так і модифікованих арттерапевтичних методик, з-поміж них: «Вкорінення та сила роду», «Послання симптому», «Побудова місточка між теперішнім та майбутнім», «Книжка Часу», «Політ до своєї мрії!», «Апарат чарівної енергії», «Повітряні змії» та інші. Презентовано прикладний плейбек-театр як арттерапевтичний інструмент психосоціальної роботи з військовослужбовцями.

Голова редакційно-видавничого відділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
кандидат психологічних наук,

М.Б. Перун



ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

УДК 159.9

АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З КОЛЕКТИВНОЮ ТРАВМОЮ

Вознесенська Олена,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ);*

Робело-Тимченко Наталі,

*магістерка експресивної арттерапії та клінічного консультування
з питань психічного здоров'я (Lesley University Кембридж, Массачусетс,
США), професійна членкиня Міжнародної асоціації експресивної арттерапії
(IEATA) та Європейської Федерації арттерапії (EFAT)
(США, Україна, Київ);*

Спейзер Вів'єн Маркоу,

*PhD, LMHC, BC-DMT, почесна професорка танцювальної
та експресивної терапії, спів-директорка Інституту мистецтв і здоров'я
при Університеті Леслі, Кембридж, Массачусетс
(США, Бостон, Массачусетс);*

Спейзер Філіп,

*PhD, RDT/BC, педагог/терапевт з експресивної арттерапії,
драматерапевт, психодраматерапевт, директор Parkside Arts and Health
Associates в Бостоні, штат Массачусетс (США, Бостон, Массачусетс);*

Старовойтов Андрій,

*кандидат психологічних наук, арттерапевт, викладач та супервізор
Східноєвропейської асоціації арттерапії (EEATA) (Сімферополь/Одеса).*

ART THERAPY IN WORKING WITH COLLECTIVE TRAUMA

Voznesenska Olena,

*PhD in Psychology, Senior Staff Researcher,
Institute of Social and Political Psychology NAES of Ukraine,
member of Board of Directors National Psychological Association,
president of Ukrainian Art-therapy Association (Kyiv, Ukraine);*

Robelot-Timtchenko Nathalie,

*master's degree in Expressive Arts Therapy and Clinical Mental Health
Counseling, psychotherapist, professional member
of the International Expressive Arts Therapy Association (IEATA)
and the European Federation of Art Therapy (EFAT),
Founder & Executive Director of the charity organization
«First Aid of the Soul» (USA / Ukraine);*



Speiser Vivien Marcow,

PhD, LMHC, BC-DMT,

professor emeritas in dance and expressive therapy

*and co-director of the Institute of Arts and Health at Lesley University,
and Advisor of «First Aid of the Soul» (Massachusetts, USA);*

Speiser Phillip,

PhD, RDT/BC, expressive arts educator / therapist, drama therapist,

and psychodramatist, Director of Parkside Arts and Health Associates,

*Board Member of «First Aid of the Soul», and Chair of Events Committee
of the International Association of Creative Arts in Education and Therapy
(Massachusetts, USA);*

Starovoytov Andriy,

PhD, art therapist, teacher and supervisor

of the East European Association of Art Therapy (Simferopol / Odesa)

Опанування наслідків колективної травми війни є викликом для українського суспільства. Стаття є результатом панельної дискусії «Арттерапія в роботі з колективною травмою», проведеної авторами в межах XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: мистецтво відновлення в часи війни» (31 березня 2023 р.), і містить психологічний аналіз можливостей арттерапії в подоланні наслідків колективної травматизації. Травма розглядається як системний феномен: носієм травми виступає не окремий суб'єкт, а соціальна група впродовж кількох поколінь. В аналізі методів роботи з колективною травмою враховано виклик роботи в «зоні бойових дій» і мультиплікація травмування через тривалість війни.

Здійснено аналіз, визначені основні принципи та спільні риси ефективних моделей допомоги травмованій особистості: комплексний підхід, заснований на мистецтві, застосування гри, засоби вираження важких емоцій, робота з образами та наративами, посилення приналежності до спільноти та залученості.

Арттерапію визначено як психотерапевтичний метод, який актуалізує для зміцнення фактори символізму, гармонії, краси. Експресивні мистецтва дозволяють вивільнити переживання і допомагають вийти на символічний рівень опрацювання травми. Рецептивна арттерапія вважається важливою для опанування наслідків травми: споглядання образотворчого мистецтва і музейна арттерапія, театр, що дає змогу охопити великі групи людей і працювати саме з емоціями (особливо застосування вуличних форм), музика, кіномистецтво як мультимодальне мистецтво, медіа-арттерапія, яка поєднує терапію, мистецтва і сучасні інформаційні технології. Важливим принципом подолання наслідків колективної травми є співтворчість – творити (будувати,



створювати, відновлювати) разом. Національною особливістю українців визначено орієнтацію на емоційно-образне переживання, а не раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів. Треба шукати нові підходи залучення людей до мистецьких і арттерапевтичних проєктів, такі форми об'єднаної колективної співпраці для подолання наслідків колективного травмування, які сприятимуть формуванню нової спільної колективної пам'яті з гордістю та взаємопідтримкою, відновлюючи нову надію на сьогодні та майбутнє.

Вважається необхідною травмаінформованість суспільства на рівні відносин різних груп, у стосунках всередині організацій, у сім'ях, у засобах масової інформації. Фахова підтримка з-за кордону є також життєво важливою для психічного здоров'я українців.

Ключові слова: колективна травма, війна в Україні, арттерапія, експресивні мистецтва, травмаінформованість.

Mastering the consequences of the collective trauma of the war is a challenge for Ukrainian society. The article is the result of the panel discussion «Art therapy in working with collective trauma» held by the authors within the framework of the 20th International interdisciplinary scientific-practical conference «Space of art therapy: the art of recovery in times of war» (March 31, 2023). The article contains a psychological analysis of the possibilities of art therapy in overcoming the consequences of collective traumatization. Trauma is considered as a systemic phenomenon: the bearer of trauma is not an individual subject, but a social group over several generations.

The analysis of methods of working with collective trauma takes into account the challenge of working in a «war zone» and the multiplication of trauma due to the duration of the war. An analysis was carried out and the main principles and common features of effective models of helping a traumatized person were identified: a comprehensive approach based on art, the use of games, means of expressing difficult emotions, working with images and narratives, strengthening belonging to the community and involvement. Art therapy is defined as a psychotherapeutic method that actualizes the factors of symbolism, harmony, and beauty for healing. Expressive arts allow a person to release emotions and help to reach the symbolic level of trauma processing. Receptive art therapy is considered important for mastering the consequences of trauma: contemplation of fine art and «museum art therapy», theater that allows you to reach large groups of people and work specifically with emotions (especially the use of street forms), music, film art as a multimodal art, media art therapy that combines therapy, arts and modern information technologies. An important principle of overcoming the consequences of collective trauma is co-creation – to create (build, create, restore) together. A national feature of Ukrainians is the orientation towards emotional and figurative experiences, rather than the rational resolution of inner-psychic conflicts. We must look for new approaches to involving people in art and art therapy projects, such forms of joint collective cooperation



to overcome the consequences of collective trauma, which will contribute to the formation of a new shared collective memory with pride and mutual support, restoring hope for the present and the future.

Trauma awareness of society at the level of relations between different groups, in relations within organizations, in families, and in the mass media is considered necessary. Professional support from abroad is also vital for Ukrainians' mental health.

Key words: collective trauma, war in Ukraine, art therapy, expressive arts, trauma awareness.

Проблема. Зараз кожен українець, де б він не знаходився, живе у стані війни, а отже, українське суспільство зазнає колективної травми. Війна завжди зачіпає всіх людей: навіть на відстані, в евакуації, завдяки інформаційно-комунікаційним технологіям кожен є свідком і отримує «травму того, хто вижив». Дуже страждає та частина суспільства, яка безпосередньо опинилась на лінії бойових дій чи під обстрілами, а з масованими обстрілами України з боку росії – це стосується всіх, хто залишився в Україні. Це є фактором змін у сприйнятті навколишнього світу, емоційному стані та поведінці. І ці зміни можуть залишитися з українцями надовго, адже дестабілізована вся соціальна система, втрачені сенси, пошкоджена ідентичність, розмита межа між добром і злом. І завдяки генетичній передачі емоційного досвіду, відкладеним ефектам «постпам'яті» страждатиме багато наступних поколінь. В умовах розвитку інформаційного суспільства колективна травма підтримується та поглиблюється за допомогою різних форм репрезентації, поширюється через ЗМІ, внаслідок обговорення в інформаційному просторі – відбувається медіатравмування.

Тому зараз гостро стоїть проблема опанування колективної травми, оплакування загиблих та визнання болю від втрати тих, хто відвернувся від нас у тяжкі часи. Відновлення психічного здоров'я досягається через вивільнення емоцій та горя. І викликом війни є пошук шляхів *легітимізації колективних травмівних переживань*.

Метою статті є психологічний аналіз можливостей арттерапії в подоланні наслідків колективного травмування.

Стаття стала результатом панельної дискусії «Арттерапія в роботі з колективною травмою», проведеної авторами в межах XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни» 31 березня 2023 р. Конференція відбувалася у змішаному форматі, частково онлайн і з синхронним перекладом, що дало змогу



взяти участь у дискусії представникам різних частин світу, під час якої було охоплено наступні питання:

- **Огляд:** Які моделі, методи та найкращі практики роботи з поточною кризою та колективною травмою? Співвідношення індивідуального та колективного в травмівному досвіді.

- **Специфіка:** В чому цінність та ефективність експресивних мистецтв і тілесних практик під час роботи з колективною травмою з різними групами населення та суспільством загалом (дітьми, опікунами, солдатами, біженцями тощо)?

- **Охоплення:** Хто і де може працювати з колективною травмою (як в Україні, так і за кордоном)? Коли починати працювати з колективною травмою, щоб запобігти її трансгенераційному розвитку? (див. [6]).

Огляд відомих практик подолання наслідків травми війни

Розпочати цей розділ ми хочемо цитатою з книги М. Гловацької-Грейпер і А. Вилегали (М. Głowacka-Grajper та А. Wylegała) «Тягар минулого: історія, пам'ять та ідентичність у сучасній Україні»: «У сторіччі, позначеному тоталітарними режимами, геноцидом, масовою міграцією та зміною кордонів, поняття пам'яті у Східній Європі часто є синонімом поняття травми. В Україні механізми пам'яті були зруйновані політичними системами, які намагалися придушити та контролювати минуле з метою сформувати нові національні ідентичності, які підтримують їхні власні плани. З розпадом Радянського Союзу пам'ять в Україні була звільнена, створюючи альтернативні бачення минулого, нових національних героїв і нових жертв. Це звільнення спогадів призвело до нових конфліктів та «війни пам'яті» [9].

Століттями Україна була пригноблена та охоплена тоталітаризмом, масовими міграціями та зміною кордонів. І всі ці роки постійно відбувалися агресивні дії з боку росії щодо України, українців, української культури. Ці дії визначають як геноцид українського народу: Голодомор 1932-1933 років – масове знищення корінного українського населення (загалом померлих з голоду понад сім мільйонів українців); «Розстріляне відродження» – знищення літературно-мистецького покоління 20-х і 30-х рр. ХХ ст. (кількість репресованих українських інтелігентів у часи сталінських репресій становила 30000 осіб); лінгвоцид через обмеження української мови й літератури – русифікація або зросійщення українців через зміцнення російської національно-політичної переваги в Україні та серед українців (заборона українського друку, підвищення платні вчителям російської мови порівняно з вчителями мови української, наказ про написання дисертацій виключно російською мовою тощо); примусове переселення українців на суто



російські землі, на далеку Північ і до неросійських республік й переміщення тамтешнього населення в Україну. Колоніальна політика росії щодо України продовжилася і після розпаду СРСР в 1991 році та утворення суверенної держави Україна. Вона проявлялася в економічних війнах (газові, «Сирна», «Шоколадна» та ін.), втручаннях у внутрішні справи України та політичні вибори. Отже, історія України містить різні травми і колективне травмування, наслідки яких передавалися із покоління в покоління.

Українці є одними з найбільш стійких людей. Немає сумніву в силі, патріотизмі та готовності українців боротися за свою свободу як народу і як нації. Проте колективне травмування, спричинене сучасною війною, все ще триває, адже сама війна триває.

Ми вважаємо важливим зазначити, що будь-яка травма є системним феноменом. Тим більше, це стосується колективної травми. Колективна травма зачіпає не одну людину, а велику групу, члени якої можуть бути не пов'язані родинними чи дружніми стосунками. Вони, з одного боку, сторонні один одному люди, але пов'язані між собою спільним досвідом переживання травми. Фактично йдеться про великі соціальні групи, які мешкають на одній території і мають етнічну спорідненість чи громадянську спільність. Величина такої групи може сягати всього населення країни. При цьому частина суспільства може не відчувати безпосередніх загроз, але спільність культурного досвіду та єдність території, мовного середовища, відносна соціальна та географічна автономність забезпечують поширення травмивного досвіду всередині суспільства.

Через природну емпатію до страждань людей, пов'язаних спільною культурою та середовищем спілкування, відбувається психологічне зараження тієї частини суспільства, яка безпосередньо не зазнала загроз. Колективна травма – це генералізація чи помноження індивідуального травмивного досвіду, поширеного на все чи на значну частину суспільства. Вона набуває індивідуальної актуальності через приналежність людини до соціальної групи. Системність колективної травми проявляється і в тому, що вона не має чітких часових чи просторових параметрів, що уможливорює її трансгенераційний і транстериторіальний потенціал. Носієм колективної травми виступає не окремо взятий суб'єкт, а соціальна група, яка в часовому аспекті може об'єднувати кілька поколінь, і історія якої розтягується на десятиліття. Разом з цим люди, що мають спільний травмивний досвід, в силу міграційних процесів можуть виявлятися на значному віддаленні один від одного,



в різних країнах і на різних континентах, що забезпечує екстериторіальність колективної травми – вона не локальна, і в силу цього може поширювати свій вплив на інші соціальні групи та інші країни.

Крім громадянської чи етнічної приналежності людей з колективною травмою пов'язує між собою спільність травмивного досвіду. Досвід спільного сприйняття та проживання різних за інтенсивністю загроз пов'язує сторонніх людей у єдиний символічний організм, усередині якого народжується інтуїтивне розуміння природи та змісту того страждання та горя, яке зазнає інша людина чи інша частина групи. Колективна травма зачіпає глибинні рівні психіки людини і ставить під питання її екзистенційний статус як суб'єкта свого життя та індивідуального досвіду, її право належати до певної соціальної групи і право жити так, як вона вважає за можливе та потрібне. В основі колективної травми лежить придушення права на самовизначення та права на особисту свободу.

3. Фрейд у роботі «Тотем і табу» запропонував поняття колективної душі [8]. Ми можемо припустити, що саме вона, будучи внутрішньою, прихованою частиною психіки суспільства, що забезпечує його цілісність, піддається травмивному впливу, і на її рівні фіксується досвід колективної травми.

Оскільки колективна душа має символічну природу, травмивний досвід призводить до того, що травмується / спотворюється символічна структура:

- колективної душі,
- сімейної системи,
- індивідуальної душі людини.

В контексті міркувань щодо «лікування» колективної травми, пов'язаної з війною в Україні, не можна оминати деякі важливі аспекти, пов'язані з викликом роботи в «зоні бойових дій», потребу в підтримці у великій кількості людей та одночасно сильний довготривалий гострий стрес і у клієнтів, і у спеціалістів, адже вони перебувають в спільній реальності – умовах війни (ховаються в бомбосховищах від ракетних обстрілів, перебувають на передовій, в армії, живуть і працюють у темряві, коли бомбардування енергетичної інфраструктури призводять до блекаутів та відключення світла, в центрах обігріву тощо). Теперішній час можна визначити як абсолютно нову еру людського досвіду: життя після всесвітньої пандемії Covid-19 під час війни, що триває, коли країна зазнала агресивного повномасштабного вторгнення.

Українські арттерапевти переживають разом з країною та своїми клієнтами все, що відбувається під час війни. Діалог психотерапевта



та клієнта, коли психотерапевт питає «Як ти?», а клієнт відповідає, що «Це неважливо. Скажи, як ти!» – є повсякденною реальністю психотерапевтичної практики в Україні. Ситуація в Україні, безумовно, є найскладнішою саме тому, що життя всіх людей знаходиться під постійною загрозою. Унікальність, за всієї її трагічності, теперішньої ситуації полягає в тому, що континентальна війна та соціальна криза європейської культури значною мірою трансформували уявлення про психотерапію та особливості її практичної реалізації. Це – спроба створити безпечний простір там і тоді, коли насправді безпеки немає. Межі та умови психотерапії, те, що завжди називалося «психотерапевтичною рамкою», – значною мірою розширилися. Фактично психотерапія «вийшла з кабінетів», в яких міг бути забезпечений «терапевтичний стандарт» та «умови сеттінгу». Це визначає як переваги, так і проблеми надання відповідних терапевтичних послуг для окремих осіб і груп у «проміжних просторах». Можна з упевненістю припустити, що кожен страждає як індивідуально, так і колективно, і що ми всі робимо все можливе, щоб допомогти собі та підтримати один одного в цьому.

Можна також зазначити, що незалежно від теоретичної моделі, яку фахівець застосовує, «найкращим методом» є той, який можна використовувати в ситуаціях проведення роботи під тиском ситуації.

Всі фахівці в сфері допомоги особистості сьогодні – арттерапевти, психологи, митці, які зараз працюють в Україні та з українцями, які виїхали за межі України, – розвивають власні практики допомоги, які складають моделі та методи, що підтверджуються спостереженнями та оцінками як «найкращі практики». Саме тому навчання один в одного зараз є найважливішою моделлю. І незалежно від теорії чи моделі, яка використовується як основа, це забезпечить «кращий можливий» результат. Часи війни – це можливість для навчання, проведення досліджень, які допоможуть зрозуміти, які практики є ефективними, що з часом буде доведено. Згодом буде чітко зрозумілим, що важливо, що проблематично, що становить особистий інтерес і що потребує подальшого розуміння у зв'язку з тим, що можна запланувати, а також чого можна навчитися з незапланованого.

Важливим є надання місць для трауру та свідчень під час і після колективної травми. **Стратегія опанування колективної травми** має містити легітимізацію та вивільнення травмивних переживань, об'єднання для спільного відреагування цих важких емоцій, їх переживання та спільну творчість, а також усвідомлення, побудову нових сенсів для розвитку та прогресу суспільства [3].



Визначаючи колективну травму як системний феномен, закономірним є застосування в роботі з нею системних методів терапії як ефективних для корекції її наслідків. Специфіка системного підходу полягає в орієнтації на системну динаміку людини. Це передбачає врахування в роботі взаємопов'язаності та взаємозумовленості різних рівнів структурної організації окремої людини, сім'ї, соціальної групи та суспільства загалом.

Тут важливим, ми вважаємо, огляд моделей допомоги травмованій особистості, які використовують мистецтво та є дуже ефективними в роботі зі стресом і для запобігання хворобам після травмивних подій. Ці моделі були розроблені для роботи в кризових умовах з травмами та біженцями. Всі ці моделі застосовують мистецтво як основу і мають багато спільного.

Ми назвемо кілька з цих моделей, про ефективність яких ми можемо впевнено стверджувати. Наші програми були помічними після терористичної трагедії в Нью-Йорку під час 11 вересня, а також землетрусу, який спустошив Гаїті в 2010 році (Vivien Marcow Speiser, Phillip Speiser).

Багато з цих програм базуються на доказах, і всі вони визнають мистецтво найважливішою основою для полегшення стресу та болю під час криз:

1. Перша допомога душі (FAS).
2. Психосвітня програма для дітей, які зазнали травми, Роберта Мейсі (Robert Masy).
3. Програма «Веселка» для дітей раннього віку, розроблена Дікі Мейсі (Dicki Masy).
4. Модель ігрової терапії та експресивних мистецтв, розроблена Ізабеллою Кассіною та Клаудіо Мочі (Isabella Cassina and Claudio Mochi).
5. «Мистецький притулок» Боббі Ллойда і Міріам Усскін (Bobby Lloyd & Miriam Usiskin).
6. Вальдорфська педагогіка невідкладних станів.
7. Психосвітні програми Ісра-Ейд (Isra-Aid).
8. Перша артдопомога.

Зробимо короткий аналіз основних принципів і спільних рис, які пропонує кожна з цих моделей.

1. В усіх моделях застосовується комплексний підхід, заснований на мистецтві, в якому пропонується використання власної творчості для доступу до цілющої сили мистецтва.

2. Усі моделі засновані на використанні гри як інструмента втілення, який торкається внутрішніх емоційних процесів і «підключає» людину до міжособистісного зв'язку через дію.



3. В цих моделях пропонуються ігри та мистецькі заняття, які навчають «контролю» та «вивільненню» проявів тіла та емоцій, що є принципово важливим для подолання криз. Мистецтво та гра ведуть до саморегуляції.

4. В усіх моделях дозволяється обережно, шанобливо та безпечно виражати важкі емоції, такі як горе, біль, страх та гнів.

5. В цих моделях образи виражаються через візуальне мистецтво, рух, звук / музику. Образи є важливими частинами спілкування, необхідними для відбиття (відображення), а отже і розуміння, реальності.

6. Образи перетворюються на історії. Під час криз навіть частково історії – це можливість висловлювання важких переживань. Усі моделі врешті-решт досягають точки «розповіді історії як метафорично, так і реально». Під час кризи мозок переповнюється, і здатність створювати оповідання часто порушується. Створення образів, які ведуть до історій, є початком процесу «осмислення» незрозумілого, переходу від фрагментованого внутрішнього досвіду і розірваної травмою «лінії життя» до відновлення цілісності.

7. Усі моделі через застосування гри та мистецтва охоплюють позитивний рух до «резонансу» – моменту приналежності до спільноти та залученості, що є здоровим і надає надію.

Оскільки війна в Україні ще триває, травма мультиплікується, тобто збільшується, зростає, розмножується. Це призводить до розвитку та постійних змін потреб у підтримці та допомозі. Спеціалістам з психічного здоров'я, які працюють з травмами в такі важкі часи триваючої кризи, важливо мати рамки для роботи. При цьому важлива гнучкість структури надання допомоги, щоб вона могла змінюватися і розвиватися відповідно до поточних потреб тих, хто постраждав від війни. Важливою особливістю роботи з будь-якими клієнтами зараз є постійна орієнтація арттерапевтів на динамічні процеси в групах, які певною мірою є відображенням актуальних емоційних станів суспільства, що допомагає бути в спільному потоці переживань, разом знаходити стратегії жити далі в умовах війни. Арттерапія як метод дозволяє гнучко реагувати на емоційний стан клієнтів. Водночас, дуже важливим є регулярність роботи, що дає відчуття стабільності в складні часи. «Об'єктив» фахівця з питань психічного здоров'я має бути відкритим для адаптації та постійної зміни перспективи щодо того, як краще реагувати.

Як це виглядає реально? Що ми можемо зробити відчутним, доступним і практичним для тих, хто бореться? Як ми реагуємо? Як ми втримуємо простір, який утримує? Як ми працюємо тут і зараз?



По-перше, ми маємо співпрацювати і використовувати один одного як ресурси. Важливо віднайти почуття приналежності та зв'язку з оточуючими, щоб подолати жахи та наслідки травми. Робота потребує постійної цікавості та турботи, переоцінки, запитань, навчання, формування і розвитку. Це також має ґрунтуватися на підходах до роботи з травмою, які є культурно чутливими та цілісними за своєю природою. Зокрема, ми знаємо та розуміємо, що напрацювання з експресивного мистецтва створюють відчуття контейнування природним шляхом, не потребують обов'язкової вербальної обробки та сприяють вільному самовираженню.

Отже, не існує ідеального рецепту чи сценарію, методу / підходу, який можна було б використати відповідно до потреб кожного в умовах жажливої реальності війни. Вираження за допомогою творчих засобів відновлює почуття гідності та поваги, контролю, навіть коли людина може почуватися абсолютно безсилою [9]. Застосування ігрових практик допомагає відновити ресурси, необхідні для подолання наслідків травми війни. Водночас робота з образами та символами, які є їх основою, врахування системного характеру колективної травми, є найбільш ефективними в роботі з колективною травмою війни.

Тілесні практики та експресивні мистецтва в роботі з колективною травмою війни

Чому експресивні методи, до яких належить арттерапія, мають велику цінність для подолання наслідків колективного травмування?

Особливість арттерапії полягає в її універсальності. Цей метод практично не має обмежень у використанні, ні за умовами застосування, ні за характером запиту. Арттерапія можлива для застосування для людей у будь-якому віці, дітьми та дорослими. При цьому людина може бути в будь-якому психічному статусі, якщо зберігає тією чи іншою мірою здатність до вільного руху та творчості. Для роботи застосовуються будь-які засоби, з якими можна творчо взаємодіяти і які можна трансформувати. Арттерапія унікальна тим, що використовує різні типи об'єктів для зміни стану та уявлень людини. Терапевтичним об'єктом може бути будь-що, якщо це надає значний вплив на свідомість, почуття і поведінку. Арттерапія – це психотерапевтичний метод, який актуалізує для зміцнення низку факторів, майже непомітних в інших напрямках:

- символізм,
- гармонія,
- краса.



В роботі з проблематикою колективної травми гармонія, краса та символізм виступають важливими категоріями і сприяють подоланню деструктивного та дисгармонійного потенціалу травми.

Арттерапія є системним методом. Основним засобом терапевтичного впливу тут є художній образ, який має символічну природу. Будь-який символічний об'єкт має системність, оскільки у згорнутому вигляді містить у собі інформацію про різні аспекти життя людини, висловлює безліч пов'язаних між собою значень, несе в собі потенціал психічної енергії та сенсу.

Художній образ – це символ, який виступає системним об'єктом, що зачіпає різні області та рівні психічної реальності людини. Душа людини організована символічними образами та значеннями. Очевидною є зв'язаність художнього образу в його символічних значеннях з символічною природою душі людини та символічною природою колективної душі. Травмівний вплив на одному з цих рівнів (образ – душа людини – колективна душа) дозволяє за певних цілеспрямованих (терапевтичних) зусиль досягти компенсаторних ефектів за рахунок потенціалу будь-якого іншого рівня.

В арттерапії матеріальний об'єкт виступає засобом трансформації психічного стану окремої людини чи групи. Об'єкт, щоб мати психотерапевтичний потенціал, повинен:

- мати художню виразність,
- мати символічний зміст,
- пов'язувати свідомість та несвідоме,
- виражати / зачіпати індивідуальний та колективний досвід.

Коли йдеться про відновлення символічної структури колективної душі, зруйнованої чи деформованої через травмівний досвід (соціальні катастрофи, військові дії, еміграція, втрата майна, загибель чи втрата близьких тощо), об'єктами відновлення (які зазнають межових навантажень у ситуації травми) виступають: образ «Я», образ тіла, образ сім'ї, образ будинку, спосіб життя, образ природи, образ країни.

Саме в цих сферах відбувається символізація, і саме вони створюють символічні «опори» душі. Терапевтична практика має бути спрямована на перебудову травмівного досвіду – переписування (рескриптинг) з опорою на символічні структури та добудовування (ресеміотизація) зруйнованих або патологічно трансформованих символічних елементів душі. Йдеться про душу окремо взятої людини як носія колективного досвіду, про душу сім'ї та про колективну душу [7].



Важливо визначити керівні цінності під час роботи з кризою та травмами за допомогою мистецтва.

Цінність 1: В мистецьких діях застосовується творчість як цінність надії та зцілення. Мистецтво може відновити людяність, якщо воно використовується задля людини, групи, спільноти. Крім того, мистецтво допомагає зберегти та відновити людську гідність, коли людина стикається з жахливою кризою та травмою.

Цінність 2: Підхід, чутливий до травми, під час кризи посилює міжособистісні зв'язки і співчуття один до одного.

Шлях зцілення, який допомагає відійти від «колективної травми», подолати її наслідки – це «творча колективна співпраця».

Сила творчих мистецьких терапій та експресивних практик полягає в тому, що відкриття, яким вони сприяють, можуть допомогти у формуванні саморегуляції та співрегуляції, а також у формуванні та переформулюванні індивідуальних та колективних історій. У кожного є історії, які можна розповісти, і коли вони розповідаються свідкам, ці історії та колективні історії починають змінюватися та припускати трансформацію та повторну інтерпретацію. Thich Nhat Hanh розповідав історію про перевезення біженців через моря, в якій наводив такий приклад. Коли є людина, яка зберігає спокій у кризових ситуаціях, і ця людина «випромінює» цей спокій, то спокій поширюється на інших [12]. Арттерапевти зберігають та поширюють ці моменти спокою та формування стійкості в групах. І саме цей досвід є основою, на якій сьогодні відбувається відновлення, і це є підґрунтям для подолання наслідків травмування в майбутньому.

В арттерапії експресивними мистецтвами в роботі з травмою робиться акцент на творчих засобах для стримування, розрядки та переспрямування. Арттерапія сприяє зміцненню стійкості особистості та громади, налагодженню міжособистісних зв'язків, а також зменшенню «втоми співчуття» та вигорання самих арттерапевтів чи тих, хто піклується про постраждалих.

Мистецьке самовираження та арттерапія можуть мати різноманітні творчі результати, що сприяють підтримці людей в момент звернення до травмивних переживань і складного спектру почуттів. Залучення до творчого процесу дає змогу мобілізувати ресурси (емоційні, соціальні, духовні, фізичні, когнітивні). Мистецтво та експресивне самовираження є способами «розповісти історію» символічними способами, які здатні «утримувати та стримувати», тобто, містити співіснування складних та іноді суперечливих елементів. Розповідь історій і вираження особистих наративів за допомогою різноманітних форм мистецтва для інших



людей може бути потужним інструментом для людей, щоб подолати складні наслідки травмивного досвіду. Мистецтво мобілізує пристрась і силу волі на службу нашому спільному виживанню!

Досвід клінічній роботі (Robelot-Timtchenko Nathalie) з біженцями та іммігрантами із понад 28 країн, які перебували у війнах та конфліктах, доводить, що арттерапія є надзвичайно помічною в роботі з цією категорією. Це пов'язано з високим рівнем культурних, мовних відмінностей, складними психічними травмами. Завданням арттерапевта було допомога в отриманні відчуттів приналежності, гідності та поваги, незважаючи на існуючі перешкоди. Саме мистецтво в цьому випадку є основним засобом спілкування одне з одним. Досвід роботи з групою жінок-біженок був заснований на техніках дихання та заземлення, спільному співі, танцях, майструванні, навчанні технік самозаспокоєння переважно через віддзеркалення та демонстрації. Мистецтво також використовувалося як засіб утримання простору, з'єднання одна з одною та вираження того, що зберігалось в тілі. Незалежно від відмінностей чи країни походження, різниці в досвіді, арттерапія сприяла формуванню почуття приналежності, прийняття, спільноти та зв'язків один з одним. Саме цей досвід роботи доводить, що мистецтво дійсно може бути тим ресурсом для окремих людей і спільнот, які стикаються з колективною травмою. Мистецтво – це спосіб зцілення від триваючої кризи, зокрема, травм війни. Мистецтво є засобом відреагування через самовираження того, що не можна виразити в традиційному розумінні.

Мистецтво дає відчуття відновлення серед кризи. В тій самій групі жінок-біженок у Північній Кароліні, згаданих раніше, було запропоновано створити для себе банер/пояс і прикрасити його як заведено, а також написали те, що вони хотіли б, щоб світ узнав з їхньої історії, їхнього досвіду. Одна жінка-біженка з Афганістану написала: «Я хочу жити з гідністю та повагою».

Під час війни змінюється відчуття сенсу, приналежності, мети та бачення життя в цілому. Змінюється перспектива, яку треба шукати і знаходити знов. Гідність і повагу забирають насильницьким шляхом, без дозволу. І саме застосування мистецтв в цьому випадку є важливим. Мистецтва, процес творення повертають людині почуття гідності, поваги та контролю. Мистецтво пропонує спосіб відновити відчуття сенсу та мети, оскільки людина відповідає за цей процес. Адже у творчому процесі немає правильного чи неправильного. А від арттерапевта вимагається велика обережність, співчуття і прагнення дати надію і сили кожній людині, з якою він працює.



Таким чином, коли арттерапевти працюють в групах з травмованими війною людьми, вони працюють і з особистим досвідом та травмами клієнтів, і попереджують довготривалі наслідки колективного травмування.

Отже, по-перше, мистецтво – це мова, яка є спільною для всіх людей. Саме тому експресивні мистецтва можуть так ефективно допомагати в умовах мовного конфлікту, полегшувати спілкування в іншомовному середовищі для біженців.

По-друге, агресивність є проявом колективної травми, а порозуміння можливе саме через мову мистецтва. Колективна травма – як вир роз'єднання, який поглинає всі сторони конфлікту і на рівні індивідуальному, і на рівні великих соціальних спільнот, і всіх, хто допомагає, хоча і не є стороною конфлікту.

По-третє, експресивні мистецтва дозволяють вивільнити переживання, що є умовою зцілення від будь-якої травми. І не важливо, до якої соціальної групи відноситься клієнт.

Саме мистецтво дає змогу вийти на символічний рівень опрацювання травми, що сприяє подоланню захисних механізмів, «подоланню позамежного гальмування на рівні колективної психіки», за висловом Павла Горностаєва [5, с. 21].

Зараз ми хочемо зосередитися не лише на групах та визначених страдах постраждалих від травм війни, а саме на макросоціальному рівні – на допомозі суспільству в цілому. Спробуємо визначити можливості експресивних мистецтв працювати саме на цьому рівні. Вже час переосмислювати творчі моделі, які можуть охопити індивіда, групу, громаду та суспільство.

Шляхом подолання наслідків колективної травми є створення артоб'єктів, що пов'язані з травмуючими подіями – пам'ятників, фотоальбомів, літературних творів, виставок, музеїв, кінофільмів як свідчень пам'яті багатьох людей. Також відреагування важких почуттів можливо через спільне переживання та спільну творчість [3]. Найкращим для роботи з поточною кризою та колективною травмою є застосування сучасного мистецтва. Це можна розглядати як форму рецептивної арттерапії – зцілення через сприймання мистецтва за допомогою механізму катарсису, а також через об'єднання в переживанні горя чи інших емоцій на мистецьких акціях. Ми впевнені, що будь-який вид мистецтва має потужний потенціал зцілення:

- Образотворче мистецтво, причому не лише виставки, а й пам'ятники, графіті та інші артоб'єкти вуличного мистецтва, присвячені травмівним подіям.



- Мистецтво театру і, особливо, театр імпровізації, плейбек-театр. Театр дозволяє охопити великі групи людей і працювати саме з емоціями. Застосування вуличних форм дозволить залучити тих, хто не ходить до галерей або театрів. Можливо, успішними в подоланні травм війни будуть перфоманси біля вуличних артоб'єктів.

- Музика, про вплив якої можна писати окремі статті. Пісні «Пливе кача...» і «Червона калина» для українців мають глибинний сенс. Зараз діти у всіх куточках України співають «Червону калину», і коли перші акорди лунають з колонок – будь-яка людина, яка знаходиться неподалік, починає співати «А ми свою славу Україну розвеселимо...», навіть не згадуючи, що цю пісню співали січові стрільці та воїни УПА.

- Кіномистецтво як мультимодальне мистецтво допоможе в подоланні колективної травми.

Доречною нам вважається застосування «музейної арттерапії», наприклад: проведення арттерапевтичних груп та різних творчих перфомансів на виставках сучасного мистецтва уможливить роботу саме з колективною травмою. Тому що твори мистецтва, присвячені травмівним подіям, будуть спонукати до самовираження важких почуттів учасників таких груп.

Звільнення емоцій та відреагування горя можливе за допомогою актів вшанування пам'яті – назв вулиць на честь героїв, встановлення пам'ятників. Але саме тут ми можемо зіштовхнутися з ретравмуванням на особистісному рівні: те, що має стати можливістю для подолання наслідків колективної травми для багатьох, може стати болем для того, кого це стосується особисто – родичів та друзів загиблого (наприклад, коли «*назва вулиці на його честь не поверне його до життя*»). Тобто ці дії краще перенести на той час, коли робота горя на індивідуальному рівні вже буде завершена.

На наш погляд, дуже важливим принципом подолання наслідків колективної травми є співтворчість – творити (будувати, створювати, відновлювати) разом. Співтворчість має бути у великих масштабах, із застосуванням різних видів мистецтва. І ось тут постає питання, як це зробити на рівні великих соціальних спільнот.

Треба шукати нові підходи залучення людей до мистецьких і арттерапевтичних проєктів – вуличних акцій, флешмобів тощо. Це мають бути такі партиципативні форми та методи, які можуть об'єднати людей. Арт-акції мають проходити на головних площах міст, до яких може долучитись кожен, як, наприклад, інсталяція Йоко Оно під назвою



«Додай колір або Човен біженців». Це був просто човен, розташований у порожньому білому просторі, а відвідувачі самі могли зобразити свої думки, ідеї та надії на стінах, на підлозі та на самому човні фарбами – в письмовій формі або у вигляді малюнків блакитно-синьою фарбою [1].

Великі можливості для опрацювання колективної травми на рівні суспільства надає такий вид арттерапії як *медіа-арттерапія*, який поєднує терапію, мистецтва і сучасні інформаційні технології. Можливість розміщувати продукти своєї творчості в мережі, отримувати відгуки та підтримку від багатьох людей з усього світу, розповісти свою історію – все це є важливими компонентами подолання наслідків колективного травмування [6]. А для тих, хто дивиться продукти медіа-арту – це можливість вивільнити свої затиснуті почуття, пережити катарсис, відчути близькість з іншими.

Медіа-арттерапія в формі створення анімаційних фільмів за технологією покадрової зйомки може застосовуватися з дітьми та підлітками. Анімація дає змогу не просто отримати ресурс від творчого процесу, а й опрацювати власні переживання, відновити психічне здоров'я, отримати підтримку через вподобання та коментарі після розміщення фільмів в мережі [2]. Все це працює і на подолання колективної травми війни українського суспільства як стимул для тих, хто дивиться ці фільми. Адже українські діти створюють мультфільми про війну та перемогу України.

Зараз, під час війни, мистецтво стає полем і для міфотворчості: сучасні міфи стануть основою формування ціннісно-сислової сфери майбутніх поколінь. Тобто вже зараз мистецтво надає основу для зміцнення цінностей взаємопідтримки, відданості, стійкості, самопожертування, героїзму тощо.

Нам вважається корисним започаткування проєктів національних артмарафонів заданої чи вільної тематики, коли люди створюють щось в зазначені терміни і діляться створеним в інтернет-просторі, що також можна віднести до медіа-арттерапії.

Час, простір та люди в роботі з колективною травмою війни

Чи зараз на часі починати справжню обробку травми, адже процес травмування ще триває? Ми вважаємо, що є два періоди, коли найкраще починати працювати з колективною травмою. І перший з них – прямо ЗАРАЗ. Адже продовжуючи надавати якомога більше співчуття, можливостей для самопідкування, боротьби зі стресом і горем, а також психосоціальної підтримки постраждалим, ми можемо запобігти формуванню довготривалих наслідків травми і трансгенераційні передачі травмивного досвіду.



Другий період настане після того, як закінчиться війна, а український народ почне відбудовувати свою країну. Саме в цей період можна розпочати добре скоординовану творчу співпрацю по всій країні.

Але для початку такої роботи потрібна травмаінформованість суспільства на рівні відносин різних груп, у стосунках в середині організацій, в сім'ях, в засобах масової інформації. Через відсутність розуміння дії травми в умовах триваючого збройного конфлікту і небезпеки для цивільного населення відбувається постійне ретравмування. Майже в кожного є травмівні реакції. В українському суспільстві спостерігаються прояви пасивно-жертвні форми поведінки, за визначенням Павла Горностаєва, і активно-агресивні, навіть у питаннях побутової поведінки [5]. І можна лише сподіватися на те, що травма цієї війни не стане частиною культури. З одного боку це зрозуміло – гнів, злість надають енергії. А несправедливість нападу може призводити до відчуття жертви. З іншого боку, ця злість спрямована на своїх, а позиція жертви не дозволяє вийти з травми і стати режисером свого життя.

Дерек Саммерфілд (1999), лікар, який присвятив значну частину свого життя гуманітарним службам, вважає, що західні уявлення про травму та посттравмівний стресовий розлад (ПТСР) кодифікувалися в низці принципів, які застосовувалися в «незахідних» умовах після природних і антропогенних катастроф [11]:

1. досвід війни та тривоги настільки екстремальні, що не лише спричиняють страждання, а й викликають травмування;
2. існує універсальна людська реакція на надзвичайні стресові події, зафіксована західними психологічними моделями (тобто ПТСР);
3. велика кількість жертв, травмованих війною, потребують професійної допомоги;
4. західні психологічні підходи актуальні для насильницьких конфліктів у всьому світі; жертви почуваються краще, якщо вивільняють емоції та «опрацьовують» свій досвід;
5. існують особливо уразливі групи та індивіди, які потребують спеціальної психологічної допомоги;
6. війни становлять надзвичайну загрозу для психічного здоров'я: швидке втручання може запобігти розвитку серйозних психічних проблем, а також подальшому насильству та війнам;
7. місцеві працівники перевантажені і самі можуть отримати травму [11, с. 1449-1462].

В цілому погоджуючись з принципами, сформульованими Д. Саммерфілдом, зазначимо деякі особливості підтримки психічного



здоров'я населення в ситуації війни в Україні. Українцям властиво не раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів, а саме емоційне-образне переживання. З давніх давен всі справи супроводжувалися у нашого народу мистецькими практиками – танцями, піснями, писанкарством тощо. Саме тому методи терапії експресивними мистецтвами так близькі й потребам, і ментальності українців, особливо в часи суспільних потрясінь (згадаємо велику кількість об'єктів культури та мистецтва під час мирних протистоянь на Майдані взимку 2013-2014 року – розмальовані каски, щити, скульптури тощо, або ж розмальовані гільзи від снарядів з фронту різного калібру чи інсталяції зі знайдених в зруйнованих містах предметів). Мистецтво і творчість допомагають українцям долати можливі наслідки травмування.

В основі природи травми лежить парадокс – боротьба між тим, щоб висловити те, що сталося, і в той же час заперечувати це. Ця боротьба завдає великих страждань. Джудіт Херман (Judith Herman) пише, що «конфлікт між бажанням заперечувати жахливі події та бажанням проголошувати їх вголос є центральною діалектикою психічної травми» [10, с. 1]. Дійсно, терапія експресивним мистецтвом може дозволити екстерналізувати внутрішні думки та почуття, водночас маючи здатність стримувати емоції, які виникають. Творчість дає змогу розповідати історії та зберігати їх, а також допомагає розвинути стійкість перед обличчям колективної травми.

Результати використання мистецтва допомагають вилікувати роздвоєння тіла / розуму від дегуманізуючого впливу війни. Творчість – це засіб для стримування, розрядки та переспрямування агресії. Мистецтво зміцнює стійкість особистості та спільноти та зв'язки, допомагає зменшити втому співчуття та вигорання фахівців з допомоги та підтримки особистості, а також розвинути захисні чинники в роботі з травмою.

Чи може травмований психолог – хоча б той, хто вже пережив і відпрацював свою травму – бути корисним іншим? Звісно, може. Чи буде він травмуватися ще далі під час роботи з колективною травмою? Так, буде. Виходить замкнене коло. Тому дуже важливим є другий чинник – шалена підтримка української психотерапевтичної спільноти світовою. Фахівці з усього світу – від США, Канади та Європи і до Австралії та Японії, розуміючи величезні постійно зростаючі потреби України, особливо щодо підтримки психічного здоров'я населення, включилися в таку роботу на волонтерських засадах. Керівники First Aid of the Soul (FAS) свідчать, що коли вони 25 лютого, наступного дня після повномасштабного вторгнення, розіслали заклик до дії,



понад 450 професіоналів з усього світу підписалися, щоб запропонувати волонтерську підтримку психічного здоров'я українцям, які цього потребують. Відтоді їх кількість лише зростає.

І значна частина роботи (наприклад, FAS) полягає в обслуговуванні та підтримці спеціалістів із психічного здоров'я на передовій роботі в Україні. Адже фахівці, які продовжують працювати в Україні, як ми вже наголошували, відчувають самі багато з того, з чим стикаються їхні клієнти щодня. Саме тому підтримка з-за кордону є такою життєво важливою: в цій ситуації неможливо продовжувати допомагати іншим й не отримувати підтримки від колег за межами триваючої травми. Українські фахівці з психічного здоров'я отримують безкоштовні курси навчання, супервізії, терапію. І наші закордонні колеги вважають таку підтримку українцям своїм обов'язком як спеціалістів із психічного здоров'я. І водночас розуміють, що ціна і тягар психологічної роботи в Україні є важкими та нестерпними, щоб витримувати їх на самоті.

І вимоги до фахівців для виконання такої підтримувальної роботи є наступні:

- поінформованість щодо травми та досвід роботи з відновлення психічного здоров'я постраждалих після катастроф та криз;
- постійне зростання та допитливість із культурною чутливістю;
- розуміння того, що люди, які потребують підтримки, «крихкі», і не існує ідеального способу надати цю допомогу. Тому підтримку потрібно пропонувати делікатно та обережно.

Багато з волонтерів, які допомагають фахівцям в Україні, мають досвід застосування в роботі експресивного мистецтва та/або застосовують тілесні практики, усі вони є травмопоінформованими та культурно-чутливими до сьогоденної ситуації в Україні. І незалежно від того, де вони знаходяться, незалежно від культурного походження та відмінностей, мистецтво завжди надає можливості допомогти, щось зробити, аби підтримати тих, хто цього потребує.

Чи можуть допомогти фахівці, які не переживають травмивних подій разом з українцями? Так, можуть. Але чи будуть вони почуті українцями? Чи вони не стануть об'єктами агресії? У відповідь на ці питання First Aid of the Soul розробила процес адаптації для фахівців з інших країн, які піклуються про українців. Зоною зростання є навчання методам / підходам з урахуванням травм, розвиток культурної чутливості (знання з історії, геополітики України, колективних травм, стигматизації психічного здоров'я, особливості словникового



запасу тощо). Вони мають звертати увагу на той факт, що Україна є вільною незалежною країною з сильним і витривалим народом, якому потрібна допомога!

Багато груп людей із багатьох сфер суспільства можуть реалізовувати функцію підтримки травмованій людині й травмованому суспільству через свою природну, вроджену, властиву природі людині емпатію. Завдання опанування наслідків колективної травми можуть вирішуватися тими фахівцями, які мають відношення до мистецтва, ЗМІ (радіо, телебачення та соціальні медіа) та психології: музикантами, художниками, акторами, письменниками, фотографами, журналістами, фахівцями у сфері психічного та соматичного здоров'я, і також можна залучати допомогу та підтримку релігійних установ та духовенства, вчителів і представників сфери освіти.

Для того, щоб здійснювати таку допомогу, важливо дотримання мінімальних вимог. Людина повинна мати: 1) необхідні базові знання про влаштування внутрішнього світу і психічну динаміку, 2) мати чуйність, емпатію до переживань іншого. Якщо розглядати це як мінімальні «стартові» умови для роботи з індивідуальними травмівними станами іншого, то зрозуміло, що треба лише намагатися вислухати те, що розповідають травмовані люди, просто бути поруч із людиною і приймати її такою, якою вона є, без осуду та оцінок. Адже кожному важливо бути почутим. «Спогади, що є в ядрі шоку, містять усвідомлення найбільш радикальних частин шоківної копінг-стратегії» [3, с. 24].

А митці та представники ЗМІ взаємодіють із символічним змістом культури і розуміють «мову» символічної комунікації, що є самою мовою, якою «говорить» індивідуальна та колективна душа.

Отже, з чутливістю та травмоінформованістю, з допомогою зардонних фахівців з розумінням культурних особливостей можливо організувати таку форму об'єднаної колективної співпраці на подолання наслідків колективного травмування, яка буде сприяти формуванню нової спільної колективної пам'яті, що буде містити гордість за турботу один про одного, піклування про громади, що відновлюються, таким чином відновлюючи нову надію на сьогоднішнє та майбутнє.

Якщо на останок звернутися до тематики трансгенераційних ефектів, то варто зауважити, що травма значною мірою спотворює уявлення про час. У нинішній ситуації травма «обнулила» минуле та сформувала надваріативність майбутнього. Для багатьох відкрилися можливості, на які вони ніколи не наважилися б раніше. Разом із неправними втратами, у своїй «тіні» колективна травма приховує ресурс



можливості зростання та змін власного життя та життя суспільства. Трансгенераційні передумови вже сформувалися, але чи отримають вони реалізацію – залежить від того, як люди і суспільство в цілому розпорядяться своїм майбутнім і можливостями, що відкрилися.

Висновки. Ми вважаємо, що через арттерапію українське суспільство може прокласти шлях до **опанування колективної травми**. Ефективною стратегією відновлення психічного здоров'я особистості та суспільства після колективної травми є можливість самовираження через творчість. Адже творчість надає можливості опанувати почуття, стати творцем, а отже, повернути собі певний контроль над своїм життям. Творчість та народжені образи – літературні, музичні, драматичні, візуальні – є потужними стимуляторами активності складних психічних процесів в групі та суспільстві взагалі та породжують співтворчість. Йдеться не лише про творення як процес, а й про творче сприймання створеного мистецького продукту – результату творчості. Наслідки колективної травми війни, підсиленої медіа, можуть бути подолані за допомогою самих медіа – через поширення «творів війни» у медіа-просторі.

Згодом саме співтворчість приведе до повноцінного подолання наслідків колективної травми через усвідомлення, побудову нових сенсів, прогрес, появу в суспільстві нових можливостей для змін та інновацій.

Перспективи дослідження. Панельна дискусія «Арттерапія в роботі з колективною травмою», проведена авторами в межах ХХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни» 31 березня 2023 р. залишила і відкриті питання. Українські та закордонні вчені не мають можливостей точно оцінити ступень травмованості суспільств, які допомагають Україні та українцям. Тих, які приймають біженців, тих, які працюють з нашими постраждалими та багатьох інших. Наприклад, представники Литви, Чехії, Польщі надають неоціненну допомогу українським біженцям. Чи вони таким чином не відпрацьовують свою колективну травму, пов'язану з окупацією та геноцидом Радянського союзу? Або виходять на рівень нових сенсів та усвідомлення власного травмивного досвіду? Чи не можуть фахівці з інших країн під дією колективних травм свого суспільства нашкодити і собі і українцям?

Напевно, лише після перемоги України і відновлення її територіальної цілісності, після оплакування загиблих і відбудови зруйно-



ваного буде можливо проводити дослідження та отримати відповіді на деякі питання щодо роботи з колективною травмою.

Література:

1. Вознесенська О. Блакитна кімната Йоко Оно. *Мистецтво і суспільство*. URL: http://mylookatcontemporaryart.tilda.ws/?fbclid=IwAR1Z1gBeK-c5rkK2SR0X8S16IonwPUG6zQaT5Sv8Jr7F7Tic0TQIus3C0_0
2. Вознесенська О.Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*: практичний посібник. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с. Вид. 2-ге: стереотипне.
3. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арттерапія у подоланні психічної травми*: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2016. 198 с. Вид. 2-ге: випр. та доповн.
4. Вознесенська О.Л., Скнар О.М. (ред.). *Енциклопедичний словник з арттерапії*. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
5. Горностаї П. Мистецтво в подоланні колективної травми війни. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни*: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 19-22. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>.
6. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни*: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.). За наук. ред. О.Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 12 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-prog-23-onovlena.pdf>.
7. Старовойтов А. *Арттерапія в роботі з колективною травмою* (рос.). URL: <https://www.a-starovoytov.com/tpost/b6khn1tcfl-art-terapiya-v-rabote-s-kollektivnoi-tra>.
8. Фройд З. *Тотем і табу*. Харків: Фоліо, 2019. 272 с.
9. Głowacka-Grajper, M., & Wylegała, A. *The burden of the past: History, memory, and identity in contemporary Ukraine*. Indiana University Press, 2020. 299 p.
10. Herman, J.L. *Trauma and Recovery*, NY: Basic Books, 1992. 178 p.
11. Summerfield, D. A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas. *Social Science & Medicine*, 1999. 48(10), 1449–1462. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00450-](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00450-)
12. The plight of boat people in the 1970s. *Helping refugees: Engaged Buddhism in action*. URL: https://plumvillage-app.translate.google.com/helping-refugees-engaged-buddhism-in-action/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc



УДК 159.98:316.472.3+355.244.1:364-787.3

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЦИВІЛЬНОГО ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ З ВІЙСЬКОВИМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Савінов Володимир,

молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва, співзасновник та керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», в. о. голови правління Київської філії ВГО «Українська спілка психотерапевтів», керівник відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

CIVIL PLAYBACK THEATRE WORK PECULIARITIES WITH THE MILITARY PERSONNEL DURING THE WAR

Savinov Volodymyr,

junior staff researcher at the Institute for Social and Political Psychology NAES of Ukraine, psychologist of the Children's Creativity House in Podilskiy District of Kyiv, co-founder and director of Kyiv Playback Theatre «Déjà vu plus», acting head of the board at the Kyiv branch of the NGO «Ukrainian Union of Psychotherapists», Playback Theatre Department of the NGO «Art Therapeutic Association» conductor (Kyiv)

Аналізуються доцільність, можливість та особливості перформансу плейбек-театру в аудиторії чинних військових, спираючись на реальний досвід таких виступів Київського плейбек-театру «Дежа вю плюс» під час війни. Доцільність полягає у створенні атмосфери для опрацювання переживань і проблем, які насправді хвилюють воїнів: страху бою, мотивації воювати, сили єдності, туги за рідними, гніву, повернення до цивільного життя та ін. Для військового командування плейбек-театр стає дослідницьким інструментом – «психометром» морально-психологічного стану та іншої проблематики військовослужбовців.

Можливість виступати для військових є професійним та особистісним викликом для плейбек-команди, яка бере на себе непросте завдання встановити довірливий контакт з бійцями, не виходячи за межі гуманних цінностей плейбек-театру, для чого має бути спільна з аудиторією ідеологічна позиція.

Загалом у виступах не встановлено особливої специфіки, що підтверджує універсальність та виваженість технології плейбек-театру, а також єдність армії та народу України. Встановлено дві особливості плейбек-театру, які є звичними для цивільних перформансів, але можуть нашкодити у роботі з комбатантами: ризик «деконструкції ідентичності воїна» та «гуманізації антагоніста». Проаналізувавши



системи принципів психологічної реабілітації та рекомендованих протоколів інтервенцій (США, Ізраїль, НАТО), було з'ясовано, що створювані плейбек-театром психологічні умови відповідають їх загальному духу та етапам, що забезпечує ризик деконструкції ідентичності воїна. Тобто стандартні плейбек-театральні процедури не потребують модифікацій, а для мінімізації ризиків, окрім поважного ставлення до аудиторії, історій та почуттів, необхідними є: не розширення контекстів розповідей (утримання в контексті служби); мінімізація інтерпретації подій та емоцій; мінімізація сценічної уваги до антагоніста; підкреслення авторства; відсутність спонукання до дій тощо.

Прикладний плейбек-театр як арттерапевтичний інструмент психосоціальної роботи з бійцями може застосовуватись і для покращення показників бойової підготовки, і для психологічного відновлення комбатантів.

Ключові слова: плейбек-театр, війна, деконструкція ідентичності, гуманізація, перша психологічна допомога (ППД), принципи відновлення психогенних втрат, ПТСР, контекст бойових завдань та служби.

The expediency, possibility and features of the playback theatre performance in the audience of active military personnel are analyzed, based on the real experience of such performances of the Kyiv Playback Theatre «Déjà vu plus» during the war. The expediency is in creating an atmosphere for working through the experiences and problems that actually concern soldiers: fear of battle, motivation to fight, the power of unity, longing for relatives, anger, returning to civilian life, etc. For the military command, the playback theatre becomes a research tool – a «psychometer» of the moral and psychological state and other issues of military service members.

The opportunity to perform for the military is a professional and personal challenge for the playback team, which undertakes the difficult task of establishing a trusting contact with the soldiers, without going beyond the humane values of the playback theatre, for which there must be a common ideological position with the audience.

In general, the speeches did not establish any specifics of the playback theatre, which confirms the universality and balance of playback theatre's technology, as well as the unity of the army and the people of Ukraine. Two features of playback theatre that are familiar to civilian performances but can be harmful in working with combatants are identified: the risk of «deconstructing the identity of the warrior» and «humanizing the antagonist». After analyzing the systems of psychological rehabilitation principles and recommended intervention protocols (USA, Israel, NATO), it was found that the psychological conditions created by the playback theatre correspond to their general spirit and stages, which ensures the risk of deconstruction of the warrior's identity. That is, standard playback theatre procedures do not need modifications, but to minimize risks, in addition to respecting the audience, stories and feelings, the following are necessary: not expanding the



contexts of the stories (keeping the context of the military service); minimizing the interpretation of events and emotions; minimization of stage attention to the antagonist; emphasis on authorship; lack of motivation to act, etc. Thus, applied playback theatre as an art therapy tool for psychosocial work with soldiers can be used both to improve combat training indicators and to psychologically restore actual combatants.

Keywords: Playback Theatre, war, deconstruction of identity, humanization, psychological first aid (PFA), principles of psychogenic losses recovery, PTSD, context of combat missions and service.

Проблема. Плейбек-театр не менше, а то й більше за традиційні театри, є явищем соціально детермінованим. Хіба що деякі театральні системи можуть задавати орієнтири розвитку суспільства – «епічний» театр Бертольда Брехта, «крюотичний» театр («театр жорстокості») Антонена Арто та деякі інші. Але все одно, вони відштовхуються від соціальних проблем, які постають перед суспільством, що називається, тут і зараз. Також театри часто піднімають вічні питання людства, ставлячи класику навіть без сучасного прочитання. Але і вони не позбавлені діалогу режисера з драматургом, оновлених виразних засобів та ін., тобто певного перегукування з актуальними проблемами. Плейбек-театр ще більше занурений у повсякденність, оскільки принципово не несе ідейного висловлювання, точніше навпаки – запрошує до висловлювань глядачів, присутніх... народ, одним словом. Таким чином, плейбек-театр можна назвати соціально-перцептивним чи, ще вужче, соціально-рецептивним. Тому до війни, наприклад, навіть думки не виникало про те, щоб виступати для військових чи у напрямку підвищення боєздатності людей, доки війна не стала повсякденною реальністю. Гострою, трагічною, болісною, але тут головне, що актуальною, кричущою, безпосередньою для всіх українців. Оскільки авангардом війни, загалом сучасного соціального стану в Україні є військові, то постає питання про специфіку роботи, виступів плейбек-театру для них. Чи потрібен він взагалі і які тут є особливості та перестороги?

Досвіду застосування плейбек-театру як прикладного арттерапевтичного інструмента у соціально-психологічній роботі з екс-комбатантами, тобто колишніми учасниками бойових дій, у світі є чимало (напр., залучення організацією «Fighters for Peace», Ліван, 2011 [8], Бейрут, 2016 [11]; ініціатива «Автобус свободи», Палестина, 2014 [14]; у програмі «EnActing Dialogue», Непал, 2015 [18]; проєкти



«Peace Building in Lebanon», Лівія, 2018 [17] та ін.), за його допомогою намагаються примирити повоєнні спільноти через театральний діалог, у т. ч. «деконструюючи ідентичності, пов'язані з війною» [12, с. 122]. А от плейбек-театр для тих, хто воює прямо зараз, тобто безпосередньо для комбатантів, знайти важко. Звісно, це пояснюється гуманістично-паціфістськими цінностями, на яких виникла сама плейбек-театральна спільнота – ми як «Червоний хрест», працюємо лише з наслідками війни, допомагаючи людям відновитися, «побудувати» та укріпити мир і злагоду. По-друге, з досвіду арабo-ізраїльського конфлікту встановлено, що плейбек-театр може і повинен працювати лише з людьми, які вже мають волю до примирення. Виходить, плейбек-театр завжди існує окремо від бойових дій або лише після них? Тобто проблема виступів для чинних військових є досить новою, майже не розвіданою в теоретичній площині.

Загалом весь народ України вже понад рік є авангардом цивілізованого людства, стримуючи вбивчу навалу рф, тобто відкриті перформанси вже є внеском у виживання та гуманізацію суспільства. Перформанси часто робляться і для окремих категорій людей. Закриті, відкриті чи напіввідкриті. Це, звісно, дає змогу більше заглибитись у специфічну проблематику та переживання окремих груп, допомогти саме їм опанувати життєво-професійні труднощі. Однак, виступи для чинних військових залишалися поза увагою.

Зваживши ці аргументи та проаналізувавши досвід і теж будучи цивільним, а не військовим, київський плейбек-театр «Дежа вю плюс» у липні 2022 р. прийняв запрошення виступати для чинних військовослужбовців ТрО ЗСУ, які прямо зараз захищають Україну. Адже в цьому випадку російського військового вторгнення на територію України гуманістичною цінністю ми вважаємо спротив збройній агресії і терору армії рф проти мирного населення. І хоча народ, який добровільно піднявся на цей спротив, має волю не до примирення, а до справедливого захисту, він не менш, а то й більш гостро потребує психологічної допомоги, підтримки, відновлення. Тож, паралельно виступаючи для традиційних аудиторій прикладного плейбек-театру (ВПО, поранені, постраждали від втрат і руйнувань та ін.), було прийнято рішення спробувати охопити і воюючий авангард.

Отже, в українському суспільстві, яке є авангардом в цілому, можна не виділяти найбільш активні верстви населення, адже майже всі борються і ризикують, працюють і донатять ЗСУ, допомагають одне одному тощо. Але є категорії людей, хто займається війною безпосередньо, такі як волонтери, політики, професійні організації з вироб-



ництва чи логістики амуніції, медицини, похідного харчування тощо. Але тут ми хочемо зосередитись на самих військових, хто одночасно є і частиною українського суспільства, і виконує пряму функцію його захисту від збройної агресії. То чи потрібний плейбек-театр для них? І чи можливий взагалі? Про це ми і хотіли б тут поміркувати.

Мета статті – дослідити доцільність і можливість виступу плейбек-театру для чинних комбатантів, його важливі особливості.

Нагода описати наш досвід є першою спробою його зафіксувати та почати аналізувати, висловивши міркування, які, сподіваємось, будуть корисними як для арттерапевтичної, так і для плейбек-театральної спільноти, а також для фахівців різних соціономічних професій, які наразі працюють з військовими.

Виклад основного матеріалу. Звісно, плейбек-театр не повинен бути в авангарді, тобто займатись найбільш гострими й актуальними питаннями (авдиторіями), можна спокійно продовжувати виступати для пересічних громадян, бізнесу, мистецьких чи психологічних груп... Але повністю ігнорувати проблеми сучасності також неправильно, сумно й безвідповідально. Чи не краще прийняти їх як виклики? Насправді більшість плейбек-театральних команд так і роблять, виступаючи для найбільш вразливих верств населення: постраждалих від обстрілів, ВПО, тих, хто зазнали втрат і хто переховується у бомбосховищах тощо. Тематичні плейбек-перформанси також заявляють (принаймні для афіш) теми неконфліктного спілкування, виживання без електрики, взаємодопомоги та єднання заради перемоги, опанування постійної загрози ракетно-бомбових ударів тощо. Тобто плейбек-театр природно реагує на соціальні запити, обираючи як теми для «виплескування» історій, так і самі авдиторії, найбільш вражені чи вразливі категорії наших громадян. А як щодо найбільш активних людей? Варто їх виділяти окремо чи достатньо того, що вони іноді потрапляють на відкриті перформанси, розкриваючи та опрацьовуючи мистецькими засобами актуальну проблематику, допомагаючи цим, до речі, і всім іншим. І чи потрібний плейбек-театр взагалі зайнятим, активним та успішним людям? Якщо ми театр, а не психотерапія або корекція наслідків, то, на наш погляд, відповідь має бути ствердною.

Загалом станом на червень 2023 р. театр здійснив 9 перформансів для військових. Чотири з них для ветеранів, у т. ч. у шпиталі (16 жовтня 2022 р.), тобто для тих, хто переважно вже не повернуться на фронт (екскомбатантів), хоча на двох з них були чинні військові,



ті, хто знаходяться на ротації. П'ять – для бійців, які зараз служать і знаходяться на ротації до продовження виконання бойових завдань різного характеру та інтенсивності. Чотири з цих п'яти були виступами на курсах підготовки військовослужбовців Сил територіальної оборони ЗСУ «Перша психологічна допомога та відновлення в екстремальних умовах» (липень-вересень 2022 р.), один – безпосередньо у військовій частині (23 лютого 2023 р.).

Аналіз досвіду. Загалом у виступах плейбек-театру для комбатантів ми не помітили специфічних особливостей – ні в технології проведення, ні в темах перформансів, ні в індивідуальних розповідях, ні в психології кондакtingу (спілкування), ані у сприйнятті та втіленні історій. Це підтверджує думку, що технологія плейбек-театру є універсальною, перевіреною і виваженою, тобто не потребує модифікацій під аудиторію. А також, що народ і армія – одне і те ж, тобто військові, а особливо добровольці, воїни підрозділів територіальної оборони, нічим не відрізняються від цивільного суспільства, є його органічною частиною. Ці висновки вже є результатом, адже в нас були різні очікування та побоювання, які на сьогодні не виправдались досвідом. Але якщо детальніше заглибитись, то таки можна віднайти деякі особливості плейбек-театру для чинних військових, принаймні порівнявши з традиційними прикладними перформансами та іншими інструментами психологічної допомоги, а також і самих військових з цивільними.

Спілкуючись з глядачами, переважна більшість з яких ще вчора були програмістами, вчителями чи менеджерами, все одно, було відчуття більшої, ніж зазвичай, гостроти моменту. Військові в середньому нами сприймалися конкретнішими, прямішими, сміливішими. А чого їм вже боятись? Не доводилось довго чекати на оповідача, спостерігати сором розказати «таїну» чи справжні почуття тощо. Це вимагало від плейбек-театру симетрично бути впевненішим, прямішим, ширішими. Інакше для виникнення довіри військових просто не вистачає підґрунтя. При цьому, коли довіра виникала, в очах бійців так само як у цивільних, відчувалася туга невисловленості, як у тієї непальчанки, яка років 50 тому інсайтувала Дж. Фокса на саму ідею плейбек-театру... Ще один нюанс, військові краще володіють дисципліною, що дає змогу директивніше, а отже, відносно швидше й чіткіше проводити перформанс.

Військовослужбовці так само висловлювали свої переживання й історії щодо служби, війни та життя в цілому, а актори так само втілювали розповіді у театральних мініатюрах. Щодо втілення історій,



особливість полягала лише у змісті розповідей та силі, гостроті емоцій, пов'язаних із загальнонаціональними трагічними обставинами війни. Якщо, наприклад, у когось з членів театру відбувся «паралельний процес», схожа особиста ситуація та почуття, то звісно, було важче їх опанувати, залишившись в рамках служіння плейбек-театру. Я, наприклад, не міг стримати сльози по 1-2 рази за перформанс, як під час слухання, так і під час інсценізації розповідей. Але аудиторія все це розуміє і навіть стає ресурсом підтримки для плейбек-театру, допомагаючи як відреагувати, так і продовжувати творчому процесу йти далі. Адже це природньо, коли всі – і актори, і глядачі, знаходяться в одній реальності – реальності війни.

Всі перформанси були «чистими», виключно рецептивними, тобто без наперед заданих тем. Були схожі історії, але червоні нитки (лейтмотиви, спільні теми) на кожній із зустрічей випліталися різні. Наприклад, було глибоко розкрито такі теми як страх майбутнього бою, прийняття і неприйняття ролі військового, адаптація до умов служби, мотивація служити і воювати, сила єдності, переживання втрати своїх близьких, туга за рідними, гнів та побоювання щодо повернення до цивільного життя та деякі інші [6, с. 85-86]. В результаті цих плейбек-театральних інтервенцій, говорячи формальною мовою, можна очікувати на зростання рівня емоційної саморегуляції у підрозділах чи групах, покращення прийняття умов служби, підвищення мотивації до захисту України та більш вираженого ставлення до повсякденних проблем реінтеграції у цивільне суспільство і т. д. по відрефлексованій та відреагованій тематиці. Але, зважаючи на конфіденційність індивідуальних історій, а іноді й військову чи службову таємницю окремих фактів, звернімося краще до особливостей самого плейбек-театру, що впливають з такої психосоціальної взаємодії.

Перша особливість функціональна і стосується ЗСУ в цілому. Розкриваючи індивідуальні наративи військових, **плейбек-театр демонструє проблематику**, яка недостатньо опрацьована, становить незручності чи небезпеку для виконання бойових завдань чи військової служби в цілому. Таким чином можна виявити проблемні сфери, дослідити їх у такій оригінальній формі та ще й моделювати на сцені, де за пильного спостереження та аналізу можна знайти і напрями вирішення деяких суперечностей. А тим більше, якщо військовослужбовці з однієї групи, соціальної категорії, тоді проблеми розкриваються глибше, різнобічніше. Такий «психометр» проблематизацій, що виконує функцію фокус-групи



чи асесмент-центру, але з додатковими функціями. Вигідно, що ефективність прикладного плейбек-театру не залежить від статі, віку, матеріального достатку та умов проживання [19, с. 2759], тобто ці речі можна не враховувати, виступаючи для будь-яких аудиторій, чоловічих і жіночих, молодих і старших, у т. ч. тих, що проживають в казармах чи польових умовах. Але відомо, що плейбек-театр краще працює з людьми з вищою освітою та містянами [там само], що теж треба враховувати при організації виступів, тобто для максимальної ефективності на перформанс краще запрошувати офіцерів, командирів та їхніх заступників з вищою освітою, бажано мешканців міст. Але і у змішаних групах теж будуть свої переваги з точки зору функції «психометру»: якщо військовослужбовці представлятимуть різні верстви населення, рівень освіти й типи поселень, то психологічна проблематика бійців ЗСУ розкриватиметься повніше й різнобічніше, доповнюючись ще особливостями «різношерстої» взаємодії всередині підрозділів.

А от як щодо ефективності для самих комбатантів? Порівнюючи дію плейбек-театрального видовища з навчанням психології бою чи швидкої психологічної допомоги, психологічною підготовкою військових загалом, відмінність полягає в тому, що **в центрі уваги знаходиться не якийсь предмет чи привнесена тренером тема, а саме особистість військовослужбовця**, як у всіх методах психотерапії. Це дає змогу обговорювати і відповідно опрацьовувати саме те, що насправді хвилює, що є проблематичним, недостатньо врегульованим або ще не прийнятим особисто. І опрацьовувати максимально конкретно та ще й візуалізовано, розраховуючи на всі психотерапевтичні та розвивальні ефекти плейбек-театру [4, 7], що полегшуватиме, оптимізуватиме актуалізовані самими бійцями психологічні та соціально-психологічні процеси. Але! Як бути з «деконструкцією воєнної ідентичності» [12], на яку плейбек-театр зазвичай був спрямований? А з рекомендованими протоколами міжособистісних інтервенцій з метою першої психологічної допомоги на полі бою («YaHaLOM», Ізраїль; «iCOVER», США; «Calm, Connect and Coach», Канада; «BESSER», Німеччина; та «ReSTART», Норвегія), які прямо забороняють спрямовувати увагу комбатанта на почуття та інтерпретацію травматичних подій [9, с. 282]?!

Стосовно цих стандартних військових протоколів психологічної допомоги на полі бою відразу зазначимо, що по-перше, інтервенції плейбек-театру дуже і дуже близькі до того, що прописано в цих алгоритмах, тобто для відновлення самоконтролю виконуються ті



самі функції і майже у тій самій послідовності, окрім останнього етапу – спонукання до дії. Отже, цивільний плейбек-театр не спонукає бійців до дії, навіть не пропонуючи варіантів! І варіанти, і сама дія стає самостійним вибором людини. А по-друге, бійці знаходяться таки не на полі бою, а на ротачії чи тимчасовій реабілітації, тобто у відносно безпечній зоні, в якій традиційно займаються відновленням санітарних психогенних втрат або відпочинком. І займатись цим відновленням та організацією відпочинку мають фахівці-психологи.

Будучи «простором емансипації» [16, с. 125], плейбек-театр надає можливість особистості переосмислити свій вибір, але у людей, які вже його здійснили, такої можливості вже немає, тому буде небезпечним або принаймні неетичним, підкреслення цієї його функції. На етапі вибору воювати чи ні – це було б доречно, а коли люди вже воюють – запізно. Якщо «соціальний театр є простором для самовираження, а альтернатива, яку він надає, сприймається як потенційна опозиція панівному порядку» [там само], то це є загрозою переосмислення позиції комбатантів. Контекст військової служби не має переосмислюватись, а ризик зсуву в інші контексти є достатньо великим. Тому розширювати контексти не варто.

Таким чином, аби не сприяти деконструкції військової ідентичності, але при цьому працювати центровано на особистості, що даватиме змогу опрацювати справжні проблеми бійців, а також здійснювати найефективніші та безпечні арт-інтервенції, перед плейбек-театром постає виклик, навіть вимога для виступів у таких аудиторіях – **утримання в контексті бойових завдань та військової служби в цілому**. Це зовсім не означає, що плейбек-театр має бути: а) тематичним, звуженим до поставлених наперед питань; б) військовим та озброєним, «агітаційним» і мотивуючим до бою; в) спрощеним до одного з процесів парадоксального поєднання – почуття спільності, ігноруючи другий – укріплення індивідуальності [4, с. 122]. Це про принципове ставлення до аудиторії, окремих оповідачів, всіх історій та почуттів, що заслуговує на окремий аналіз у порівнянні з напрацюваннями військових психологів країн НАТО [1, 2].

Якщо раніше, порівнюючи плейбек-театр з психотерапією, ми не приділяли особливого значення відмінності ролей оповідача й клієнта: «...позиція зовні схожа з позицією пацієнта/клієнта в психотерапії» [7, с. 135], то у роботі з військовими ця відмінність набуває принципового значення, особливо під час компенсації санітарних психогенних втрат, тобто психологічного відновлення між бойовими



діями. Так, широко застосовувана система принципів короткотривалої психологічної реабілітації комбатантів BICEPS (Ізраїль, США, НАТО), а також попередня, лаконічніша PIE (США), хоча і мають своїх опонентів, які доводять, що швидке повернення до бойових дій має більш негативні наслідки для особистості (вищий відсоток ПТСР у майбутньому та ін.), все одно, показують свою ефективність та доцільність, рекомендуються для використання у «реабілітації комбатантів з ознаками реакцій на бойовий стрес» [1, с. 121-123]. Плейбек-театр відповідає загальному духу, а іноді й «букві» цих систем, принаймні основному їх психологічному посланню, що людина не стає пацієнтом, а залишається бійцем. Наприклад, «Expectancy», тобто очікування повернення на фронт у системі PIE, «Centrality», тобто ідентифікація як солдата і «Contact», спонукання мислити про себе як бійця, а не пацієнта чи хворого у «BICEPS», з різних боків підкреслюють людині, що «ти у справі», в строю.

Плейбек-театр під час психологічно підтримувальної роботи з військовослужбовцями досить легко спрацьовує у цій парадигмі, адже оповідач від початку є *не пацієнтом* з проблемами чи труднощами, а «нормальним» оповідачем з історіями, *не клієнтом* із запитом чи вимогами, а *співтворцем* (користувачем, абонентом, інвестором, автором) театру, адже від нього насправді залежить, чим наповнюватиметься дійство, спільне й цікаве для всієї аудиторії. Як для травмованих людей «піти в театр і розповісти там історію – це все-таки простіше, ніж визнати, що тобі необхідна допомога психолога і ти спеціально будеш цим займатись» [7, с. 141], так і для військових участь в театрі не несе з собою ризиків стигматизації, сорому, відчуження. Хоча під час ведення перформансу кондактор має це враховувати, адже саме прохання до групи розповісти індивідуальну історію дуже часто нагадує широко відомі «групи анонімних алкоголіків», викликаючи спротив у вигляді замикання, сміху чи інших захисних реакцій, які треба якимось чином обійти – парирувати, пояснити, утилізувати. Сприятливо вираженню захисного групового афекту. Можливо, не миттєво, а через 1-2 історії.

Стосовно очікуваного змісту розповідей, ні важкі історії, що містять проблему, ні запити, що містять якусь потребу, не є обов'язковими, але вони можуть виникати самі собою, по волі глядачів. Ці речі не повинні бути заданими у вступному слові кондактора чи грі акторів перед аудиторією комбатантів. Глибокі, важкі, ресурсні... будь-які інші важливі історії не мають бути пов'язаними з активністю плейбек-театру, а лише з вибором аудиторії, поступовим і виваженим



нею самою. Якщо все грамотно зроблено – і добування, і втілення історій, сформована довіра, то вагомі історії виникнуть. Іноді кондактор або загальний груповий настрій ніби схилиють оповідачів до розповіді саме проблемних історій, депресивних мотивів, жаління себе, заглиблення в драматичні переживання тощо. Це може підвищувати якість психологічної допомоги, поглиблювати вплив на психіку і загальний моральний стан, але тоді вимагатиме ще більшої уваги до утримання в статусі військовослужбовця, без зайвих розширень контексту в просторі й часі, з підкресленням авторства кожного оповідача тощо, аби не зробити крен в бік зниження суб'єктності, не підживити позицію жертви, сумніви або емоції й почуття, часу на опрацювання яких зараз немає. З іншого боку, як і всюди, з військовими є небезпека «легковажних» перфомансів, тобто без глибоких, щирих, вагомих історій. В нашому досвіді такого не було, хоча ми і не знаємо, від чого це більше залежало – від характеристик учасників чи емоційного стану самого плейбек-театру. Це нормально, коли не за всіма історіями стоїть проблема і не кожна проблема артикулюється в історії. А от логіка драматичної арки (параболи) розгортання історій [5, с. 59] – від легкого до складного і потім знову до легкого, оптимістичнішого – теж спостерігалася, як і у виступах для ВПО.

Доведено, що плейбек-театр може бути ефективною практикою для посилення процесів відновлення після серйозних психічних захворювань [13, с. 318], тобто сприятиме одужанню і від ПТСР. А от стосовно **ризиків збільшення ПТСР** від наших дій прямо зараз та інших аргументів критиків принципів швидкого відновлення PTE та VICEPS – про це можна буде говорити, якщо плейбек-театр буде військовим і працюватиме саме «на нулі», у безпосередній близькості до бойових дій, наприклад, як у ізраїльській мультидисциплінарній команді підрозділів відновлення боєздатності (Combat Fitness Retraining Unit) [3, с. 54], адже тільки там можна було б дотриматись всіх встановлених принципів (особливо таких, як стислість, невідкладність та наближеність) [1, с. 122]. Але чи може цивільний плейбек-театр брати участь безпосередньо у театрі бойових дій? Вочевидь, ні. Тому віддаленими ризиками через застосування всієї системи принципів швидкого психічного відновлення ми можемо знехтувати, адже самі бійці також не знаходитимуться на двох театрах одночасно.

Окремим ризиком з точки зору психотерапевта, українського фахівця плейбек-театру Віталія Глиняного-Жука, який висловив



на дискусійному плейбек-клубі у квітні і травні 2023 р., є **ризик гуманізації антагоніста**. Справа в тому, що плейбек-театр як такий несе гуманістичні цінності й часто вдається до втілення антагоністів – людей, які чинять тиск на протагоніста, головного героя, є ворогами. І тоді, що глибоко дослідив італійський фахівець плейбек-театру А. Романеллі, відбувається розвиток сюжетної лінії зовнішнього антагоніста, якнайповніше втілення його почуттів «у переконливий спосіб» [15, с. 5]. Але для нашої аудиторії це не є потрібним, а може стати і шкідливим. Звісно, ми втілюємо антагоніста не «об'єктивного», а саме такого, як сприймає оповідач, проте багато уваги до ворога з великою вірогідністю розкриватиме різні боки особистості, викликаючи певну емпатію і можливість мимовільної гуманізації. Ціна акторської помилки при цьому теж зростатиме. Крім того, сама підготовка військових психологічно ґрунтується на процесі дегуманізації, «від'єднання... від людських здібностей співчуття, емпатії та взаєморозуміння» [20, с. 398], а повернення після війни у суспільство – на зворотному процесі регуманізації, як робиться, наприклад, у програмі реінтеграції військових «DE-CRUIT» (США) [там само], де вони інсценізують Шекспіра. Тому поки люди воюють, не можна їх налаштовувати на гуманізацію, адже це може зашкодити їхньому психологічному стану, необхідному на полі бою.

Якщо брати плейбек-театр в цілому, то є дуже цікаві дані про його вплив на погляди студентів, у яких встановлено, що «оцінки студентів щодо толерантності до агресії були значно знижені після контакту з плейбек-театром, однак на показники емпатії студентів істотно не вплинули» [10, с. 164]. Тобто толерантність, **терпимість до агресії зменшується** – що і потрібно воїнам для захисту від агресії ворога, а **емпатія**, хоча деякі інші дослідження плейбек-театру показували певне підвищення її рівня, при цьому **не змінюється!** Тобто в цілому ризик гуманізації ворога не можна вважати достатньо виправданим, а от ролі зовнішніх антагоністів (не обставин, не внутрішньої «тіні» чи загального опору долі [15, с. 2]), а саме персонажів російських агресорів є досить ризикованими для втілення. В нашому досвіді, правда, це були переважно сукупні образи ворога: росія, агресори, російська армія, навала, «орки» тощо. І не кожного разу ми обирали для них окрему роль, забагато честі.

Висновки. Виступаючи для військових, які беруть участь у бойових діях, а не лише для тих, хто вже повністю демобілізований з різних причин, плейбек-театр бере на себе подвійний ризик: вийти за межі власних цінностей, нібито «спонукаючи людей до агресії» та нашко-



дити самим військовослужбовцям, нібито розмиваючи їх ідентичність і знижуючи рівень морально-психологічної готовності до бою.

Створювана унікальна атмосфера для висловлення та опрацювання на плейбек-театрі саме тих переживань і проблем, які насправді хвилюють воїнів та можуть бути відволікаючими факторами від виконання бойових завдань або військової служби в цілому, доводить актуальність і доцільність застосування плейбек-театру в якості арттерапевтичного інструмента психосоціальної роботи з бійцями. Плейбек-театр традиційно опиняється десь посередині між фаховим навчанням (тактиці, медицині, психології бою і першій психологічній допомозі та ін.) і психотерапевтичною роботою (терапією, корекцією, супроводом тощо). При цьому досвід Київського плейбек-театру «Дежа вю плюс» дає підстави для застосування його і для покращення показників бойової підготовки, і для швидкого психологічного відновлення комбатантів.

При цьому можливість виступати для військових є і професійним, і особистісним викликом для плейбек-команди, яка бере на себе непросте завдання встановити довірливий контакт з бійцями, не виходячи за межі гуманних цінностей плейбек-театру. Допомагає в цьому чітке дотримання принципів і технології плейбек-театру, зокрема, під час гри посилений контроль відсутності спонукання до дії. А первинним тлом контакту стає спільна з аудиторією ідеологічна позиція, яка має бути перед цим широко визначеною, впевненою і переконливою для самих себе.

В цілому, у виступах для комбатантів (у технології, темах, індивідуальних розповідях, психології кондакtingу та гри) особливостей практично немає, що показує з одного боку, універсальність ритуалу плейбек-театру, з іншого – єдність, цілісність армії та народу України. Деякі особливості плейбек-театру для військових майже непомітні і мають різні джерела: необхідність «симетричності» настрою групи, функціональність щодо ЗСУ як «психометру», відсутність спонукання до дії тощо, але найскладнішою з них є утримання в контексті бойових завдань та військової служби в цілому, що цивільній команді зробити не просто. Окремою проблемою є ризик гуманізації зовнішнього антагоніста. Аналіз системи принципів короткотривалої психологічної реабілітації комбатантів та рекомендованих протоколів міжособистісних інтервенцій (США, Ізраїль, НАТО) показує, що створювані плейбек-театром психологічні умови відповідають їх загальному духу та етапам, що забезпечує ризик деконструкції ідентичності воїна.



Таким чином, прикладний плейбек-театр як арттерапевтичний інструмент психосоціальної роботи з бійцями може застосовуватись і для покращення показників бойової підготовки, і для психологічного відновлення комбатантів. Стандартні плейбек-театральні процедури не потребують модифікацій, хоча для мінімізації вказаних ризиків, окрім поважного ставлення до аудиторії, історій та почуттів, необхідними є: утримання від розширення контекстів розповідей; мінімізація спрямування уваги комбатанта на почуття та на інтерпретацію травмивних подій; мінімізація сценічної уваги до зовнішнього антагоніста; підкреслення авторства розповіді; відсутність спонукання до дій.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці рівня ефективності плейбек-театру для психологічного відновлення бійців, доцільності тематичних перформансів на задалегідь заявлену проблему або предмет підготовки, впливу закритих плейбек-театральних перформансів на соціально-психологічний клімат бойового підрозділу.

Література:

1. Коқун О. М., Агаев Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій* : методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
2. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. *Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами* : метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734391/>.
3. Колесніченко О. С. *Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців* : монографія. Харків: ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.
4. Савінов В. В. Базові переживання оповідача плейбек-театру для особистісних трансформацій: від справжності дійства до справжності дійсності. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матер. XIX Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17–18 червня, лютий 2022 р.) / За наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2022. 203 с. С. 116–123. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731753>.
5. Савінов В. В. Використання плейбек-театру в роботі з внутрішньо переміщеними особами. *Простір арт-терапії : зб. наук. праць* / УМО НАПН України, ВГО «Арт-терапевтична асоціація» ; редкол. : Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін. Київ: Золоті ворота, 2018. Вип. 1 (23). 112 с. С. 53–65. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711967/>.
6. Савінов В. В. Досвід перформансів плейбек-театру для військових. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : матеріали XX Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2023. 163 с. С. 82–88. Part of URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734665/>.



7. Савінов В. В. Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 21–22 червня 2015 р.) / за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Представництво Польської академії наук у м. Києві. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 133–143. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711965/>.
8. Activities / Theater: War Stories. *Fighters for Peace*. URL: <http://fightersforpeace.org/Home/WarStories> (дата звернення: 27.06.2023).
9. Adler A. B., Gutierrez I. A. Acute Stress Reaction in Combat: Emerging Evidence and Peer-Based Interventions. *Current psychiatry reports*. 2022. Vol. 24(4). P. 277–284. URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01335-2>.
10. Bornmann B. A., Crossman A. M. Playback Theatre: Effects on Students' Views of Aggression and Empathy within a Forensic Context. *The Arts in Psychotherapy*. 2011. Vol. 38, Is. 3. P. 164–168. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.004>.
11. Content / Playback Theater: War Stories. *Civil Society Knowledge Centre*. URL: <https://civilsociety-centre.org/content/playback-theater-war-stories> (дата звернення: 27.06.2023).
12. Dirnstorfer A., Saud N. B. A Stage for the Unknown? Reconciling Postwar Communities through Theatre-Facilitated Dialogue. *International Journal of Transitional Justice*. 2020. Vol. 14, Is. 1. P. 122–141. URL: <https://doi.org/10.1093/ijtj/ijz038>.
13. Galia S. M., Uri A. Playback Theatre and Recovery in Mental Health: Preliminary Evidence. *The Arts in Psychotherapy*. 2011. Vol. 38, Is. 5. P. 318–324. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.002>.
14. Rivers B. Narrative Power: Playback Theatre as Cultural Resistance in Occupied Palestine. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*. 2015. Vol. 20, Is. 2. P. 155–172. URL: <https://doi.org/10.1080/13569783.2015.1022144>.
15. Romanelli A. The Antagonist Force in Playback Theatre – Finding The Courage and Positive Intention within The Shadow. *IPTN journal*. 2017. P. 1–9. URL: <https://www.potentialstate.com/single-post/2017/11/30/antagonism-in-playback-theatre-finding-the-courage-and-positive-intention-in-the-shadow>.
16. Soroka Y., Savchenko A. Social Theater in the Crisis Time in Ukraine: A Sociological Perspective (on the Basis of Data from Kharkiv). *Laboratorium: Russian Review of Social Research*. 2021. Vol. 13(3). P. 111–133. URL: <https://doi.org/10.25285/2078-1938-2021-13-3-111-133>; <https://www.academia.edu/70939755>.
17. Stories / Frontlines Inside Our Minds. *The United Nations Development Programme's (UNDP) in Lebanon*. URL: <https://www.undp.org/lebanon/stories/frontlines-inside-our-minds> (дата звернення: 23.05.2023).
18. Tag: excombatants / Garland of Flowers by Jonathan Fox. *Playback Theatre Reflects: An independent blog for writing on Playback Theatre*. URL: <https://playbacktheatreflects.net/tag/excombatants/> (дата звернення: 23.05.2023).



19. Tytarenko T. M., Dvornyk M. S., Larina T. O. et al. Citizens Obtaining Psychosocial Support during the COVID-19 Pandemic in Ukraine: A Cross-Sectional Study. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Vol. LXXIV, Is. 11, Part. 1. P. 2755–2761. URL: <https://doi.org/10.36740/WLek202111113>.

20. Wolfert S., Ali A. Rehumanization through Communalized Narrative for Military Veterans. *The Crisis of Connection: Roots, Consequences, and Solutions* / ed. by Niobe Way, Alisha Ali, Carol Gilligan and Pedro Noguera. New York, USA: New York University Press, 2018. P. 398–413. URL: <https://doi.org/10.18574/nyu/9781479880171.003.0020>.



ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.942

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВАГІТНИХ ЖІНОК

Подкоритова Лариса,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

POSSIBILITIES OF APPLICATION OF ART THERAPY METHODS FOR PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL STATES OF PREGNANT WOMEN

Podkorytova Larysa,

*PhD in Psychology Sciences, Assistant Professor of psychology
and pedagogics department of Khmelnytsky National University,
head of the NGO «Art Therapeutic Association»
in Khmelnytsky region (Khmelnytsky)*

У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження можливостей застосування арттерапії для психологічної корекції емоційних станів вагітних жінок.

Виявлено низку психологічних особливостей і проблем жінки, яких вона зазнає під час вагітності. Це, зокрема: різноманітні страхи, фобії, незадоволення своєю зовнішністю, актуальним станом, стосунками з близькими і найближчим майбутнім.

Було також визначено, що на сьогоднішній день психологічна робота з вагітними є обов'язковим компонентом перинатального періоду і включає психопрофілактику, психогігієну та перинатальну психотерапію. Важливим моментом у роботі з вагітними жінками є їх інформування щодо особливостей періоду вагітності та пологів.

Аналіз літератури показав, що одним з найбільш ефективних сучасних методів роботи з вагітними жінками є арттерапія, яка застосовується для подолання певних проблем та підтримки позитивного стану вагітної із застосуванням засобів мистецтва та з опорою на творчий потенціал вагітної жінки.

У роботі арттерапевта з майбутніми мамами мають бути досягнуті такі цілі: зняття напруги; прийняття нового образу свого тіла; розуміння та прийняття тих психологічних змін, що відбуваються в період вагітності; оволодіння прийомами релаксації; зниження рівня



тривожності тощо. Уся робота має проводитись в режимі цікавих практичних артзавдань, результати яких вагітні зможуть проаналізувати і обговорити разом з психологом.

Діагностичне дослідження 30 вагітних жінок на базі Хмельницького перинатального центру виявило, що більшість з них переживають різноманітні негативні стани, зокрема: тривогу, занепокоєння, страх, невдоволення, невпевненість та ін.

Розроблений комплекс з арттерапевтичних завдань для психологічної корекції емоційних станів вагітних жінок включав елементи казкотерапії, кольоротерапії та образотворчої терапії (малювання).

Апробація розробленої програми виявила її ефективність: у досліджених покращилось емоційне самопочуття, зросла психологічна готовність до пологів і материнства.

Ключові слова: вагітність, пологи, материнство, страхи, арттерапія, психокорекція, емоційні стани.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the possibilities of using art therapy for the psychological correction of the emotional states of pregnant women.

A number of psychological features and problems of a woman, which she experiences during pregnancy, have been revealed. These are, in particular, various fears, phobias, dissatisfaction with one's appearance, current state, relationships with loved ones and the near future.

It was also determined that today psychological work with pregnant women is a mandatory component of the perinatal period and includes psychoprophylaxis, psychohygiene and perinatal psychotherapy. An important point in working with pregnant women is informing them about the peculiarities of the period of pregnancy and childbirth.

The literature analysis showed that one of the most effective modern methods of working with pregnant women is art therapy, which is used to overcome certain problems and establish a positive state of the pregnant woman with the use of art tools and relying on the creative potential of the pregnant woman.

In the art therapist's work with expectant mothers, the following goals must be achieved: tension relief; accepting a new image of one's body; understanding and accepting the psychological changes that occur during pregnancy; mastering relaxation techniques; reducing the level of anxiety, etc. All work should be carried out in the mode of interesting practical art tasks, the results of which pregnant women can analyze and discuss together with a psychologist.

A diagnostic study of 30 pregnant women at the Khmelnytskyi Perinatal Center revealed that most of them experience various negative states, including anxiety, worry, fear, dissatisfaction, insecurity, etc.

The developed complex of art therapy tasks for the psychological correction of emotional states of pregnant women included elements of fairy-tale therapy, color therapy, and art therapy (drawing).



Approbation of the developed program revealed its effectiveness: the subjects' emotional well-being improved, psychological readiness for childbirth and motherhood increased.

Keywords: pregnancy, childbirth, motherhood, fears, art therapy, psycho-correction, emotional states.

Проблема. Проблема вагітності і пологів завжди була актуальною, адже пологи дійсно є таким потужним фізичним і психологічним переживанням, що їх очікування пов'язане з цілою серією страхів. Крім цілком зрозумілого страху перед пологовим болем, жінку можуть почати мучити не цілком усвідомлені страхи, які спливають з глибини підсвідомості дитячими травмами власної появи на світ. Тому психологічна підтримка вагітних сьогодні має бути невід'ємною частиною підготовки до пологів. Аналіз літератури показує, що одним з найбільш ефективних сучасних методів роботи з вагітними жінками є арттерапія, яка застосовується для подолання певних проблем та підтримки позитивного стану вагітної із застосуванням засобів мистецтва та з опорою на творчий потенціал вагітної жінки [1; 2].

Мета статті. Представити результати дослідження з використання методів арттерапії під час психологічної підготовки вагітних жінок до пологів.

Виклад основного матеріалу. Важливий внесок у розробку цих питань зробили такі вчені як: О. Агнаєва, Л. Баз, Г. Брехман, В. Брутман, Ф. Варга, О. Вознесенська, І. Добряков, А. Захаров, Н. Коваленко, Т. Леус, С. Минюрова, Р. Мухамедрахімов, Д. Пайнз, В. Петленко, Г. Філіпова, І. Хамитова, М. Чибисова та інші.

Зростання інтересу до психологічних аспектів вагітності, пологів та материнства в цілому, в психологічній науці сьогодні не є випадковістю. Низка наукових досліджень, проведених останніми роками, дозволила по-новому поглянути на проблему психології особистості, психології життя і смерті, витоків психічного і фізичного здоров'я, обумовлених різними обставинами і чинниками перинатального розвитку. Це перш за все роботи зарубіжних дослідників: Р. Ассаджіолі, А. Бертин, Же. Грабер, С. Гроф, Ф. Дольто, Х. Нікель, Л. Нільсон, Д. Пайнз, Т. Поверни, З. Фанті й ін.

Стисло узагальнюючи висновки досліджень цих та інших авторів, можна сказати, що вони розглядають перинатальну стадію життя як перший етап людського існування, де різні чинники роблять значний вплив на організм і психіку майбутньої дитини, а взаємобумовленість духовного, психічного і соматичного найбільш наочна



і достовірна. Найважливішими чинниками, що впливають на дитину, є впливи з боку матері. Саме пренатальний період є найбільш чутливим не тільки для дитини, але і для його матері, що дає можливість досліджувати фізичне і психічне здоров'я відразу двох поколінь. Тому необхідна конкретна психотерапевтична робота з кожною вагітною жінкою, направлена на те, щоб допомогти їй в цей складний період та активізувати всі духовні, психологічні і фізичні ресурси [1; 2].

Зміни, які відбуваються в жіночому організмі під час вагітності, носять комплексний характер. Жінка переживає багато складних і часто негативних емоцій: від тривоги до фобій, від роздратування до люті. Серед найбільш складних психологічних проблем, яких знає жінки під час вагітності можна виокремити:

- важке переживання фізичних аспектів вагітності;
- страх і тривога за долю плода, його фізичне здоров'я;
- страх пологів і пологового болю; страх перед годуванням новонародженого;
- переживання, пов'язані з майбутньою необхідністю доглядати за новонародженим тощо [1; 3].

Відповідно, вкрай важлива робота психолога, спрямована на профілактику і корекцію таких станів. Від того, чи отримає жінка кваліфіковану психологічну допомогу, найчастіше залежить перебіг вагітності, пологів, післяпологового періоду. У найбільш загальному вигляді у психологічній роботі з вагітними жінками можна виокремити такі основні напрямки як психопрофілактика і психогігієна та перинатальна психотерапія.

Дослідження показують, що одним з найефективніших, найцікавіших, найм'якших методів психологічної роботи з вагітними є арттерапія [2; 3; 5].

Використання арттерапії з вагітними жінками має здійснюватися на підставі добровільної інформованої згоди і відрізняється різноманітністю форм, вибір яких проводиться індивідуально і відповідно до бажання жінки. Робота арттерапевта, спрямована на профілактику таких станів, вкрай важлива [2].

Робота арттерапевта з вагітними жінками спрямована на психологічну підготовку до пологів і материнства, забезпечення сприятливого психоемоційного настрою протягом вагітності, підвищенню довіри до лікаря [2; 5].

Арттерапія з вагітними жінками може бути спрямована на актуалізацію й усвідомлення ними радості материнства, власної жіночності, які узгоджуються з більш широкими уявленнями про свою особистість, зна-



ходженням способів її прояву в контактах із зовнішнім середовищем, а також вільним вибором і прийняттям відповідальності за їх реалізацію [5].

Арттерапевтична робота повинна прицільно охоплювати соціум, сім'ю, біографію, успадковані ознаки, що визначають формування необхідного, розвивального та творить Я майбутньої матері. При проведенні терапії необхідно спиратися на ті резерви, що сприяють продуктивному розвитку Я вагітної жінки (природні задатки і напрацьовані самою жінкою здібності; потенції, властиві родовій основі, і досвід індивідуального розвитку конкретної жінки) [3].

Якщо аналізувати арттерапію та ефективність її методик в даному випадку, то можна сказати, що творчі продукти, які народжуються у процесі арттерапії, є образом предметного світу, а людина, яка щось створює, переносить у роботу частинку себе; таким чином, сам творчий продукт містить і образ предмету, і образ Я.

Однією з переваг арттерапії є смислотворення та використання символів у якості своєрідних метафор, що дозволяють відкрити матеріал психічного життя. Тому художній образ володіє властивістю до потенціювання та накопичення різноманітних переживань, проєктованих на нього людиною. Водночас він «безпечний» у тому сенсі, що переживання постають у «дистанційованому», символічному вигляді. Тому людина відчуває себе більш захищеною, ніж коли б прагнула виразити психологу свої переживання безпосередньо у поведінці чи словах. Саме ігровий простір, зображувальний матеріал та образ є засобами психічного захисту та саморегуляції.

Такі методи є дуже ефективні у роботі з вагітними жінками, які в цей особливий період свого життя стають надто вразливими.

У роботі арттерапевта з майбутніми мамами мають бути досягнуті такі цілі:

- зняття напруги;
- прийняття нового образу свого тіла;
- розуміння та прийняття тих психологічних змін, що відбуваються в період вагітності;
- оволодіння прийомами релаксації;
- зниження рівня тривожності [2; 3; 5].

Уся робота має проводитись в режимі цікавих практичних артзавдань, результати яких вагітні зможуть проаналізувати і обговорити разом з психологом.

Ґрунтуючись на теоретичному аналізі проблеми та відповідно до цілей і завдань нашого дослідження, нами була розроблена



програма експериментального дослідження емоційного стану вагітних жінок за допомогою методів арттерапії, а саме:

- 1) методика «Спільне створення казки» [3];
- 2) вибір кольору [3; 4];
- 3) проєктивна методика «Міст» [3].

Крім того, була використана бесіда як метод додаткового збору даних.

Наше дослідження проводилось на базі Хмельницького перинатального центру. Вибірку склали 30 вагітних жінок віком від 21 до 28 років.

Нижче подаємо опис отриманих результатів дослідження.

За результатом методики «Спільне створення казки» визначено, що у вагітних спостерігаються такі переживання:

- прагнення до прекрасного (13,3 % досліджених);
- брак енергії і невдоволення собою (по 10 % досліджених);
- по 6,7 % досліджених виявили заглибленість в побут і зв'язаність сімейними обов'язками, а також відчуття недостатності уваги та піклування;

• і по одній дослідженій були виявлені наступні проблеми: відсутність та знецінення труднощів; відсутність конкретної мети; відчуття незадоволеності; розчарування; недостатність спілкування; обмеження можливостей і наміченої мети; фаталістичне сприймання життєвої ситуації.

Таким чином, лише 13,3% досліджених вагітних жінок на момент проведення дослідження переживали позитивні емоційні стани. Решта 86,7% вагітних мали переживання більше негативного змісту.

Використання методики вибору кольорів дало змогу визначити наступне:

- жовтий і синій кольори обрали по 16,7 % досліджених;
- зелений і червоний – по 13,3 %;
- бліді тони та фіолетовий колір обрали по 10 % досліджених;
- сірий і чорний – по 6,7 %;
- коричневий і помаранчевий – по 1 дослідженій.

Ці вибори відповідно співвідносяться з таким психічними станами:

- спокій і врівноваженість (синій колір) відзначені у 16,67% досліджених;
- бажання до самовираження (жовтий колір) – у 16,67% досліджених;
- відчуття незахищеності (зелений колір) переживає 13,33% досліджених;
- так само 13,33% досліджених продемонстрували енергійність (червоний колір);



- чутливість (бліді тони) та неспокій (фіолетовий колір) – мають по 10% досліджених;
- втома, невпевненість (сірий колір) та стрес і страх (чорний колір) відзначені у 6,7 %;
- енергійність і бажання до самовираження (помаранчевий колір), а також роздратування і занепокоєння (коричневий колір) відзначено у 3,3 % досліджених.

Таким чином, за даною методикою виявлено, що 50 % досліджених вагітних жінок мали негативні емоційні стани. Це менше, ніж показала попередня методика, але виявлений показник все одно досить високий.

Результати діагностики за методикою «Міст»

У досліджених були виявлені наступні стани:

- спокій – у 10 (33,3%) досліджених;
- тривожність – у 8 (26,67%) досліджених;
- енергійність – у 6 досліджених (20%);
- роздратування – у 4 досліджених (13,33%);
- відчуженість, невпевненість – по 1 дослідженій (3,33%).

Якщо підсумувати, то за цією методикою негативні психоемоційні стани відзначаються у 46,7 % досліджених, що майже збігається з результатами вибору кольору.

За всіма методиками відзначено досить високий відсоток досліджених із різними негативними станами, зокрема тривога, неспокій, роздратування, відчуття незадоволеності тощо.

Для унаочнення ми звели дослідні дані у таблицю 1 та представили на рисунку 1.

Таблиця 1

Узагальнені результати дослідження психічних станів вагітних жінок

Методика	Досліджені з негативними психічними станами, %	Досліджені з позитивними психічними станами, %	Досліджені з нейтральними психічними станами, %
Методика «Спільне створення казки»	73,3	13,3	13,3
Вибір кольору	40	50	10
Проективна методика «Міст»	46,7	53,3	-



Примітка. У групу «негативні психічні стани» були включені: відсутність енергії, незадоволення, страх, тривога, невизначеність, втома, невпевненість, відчуття незахищеності. У групу «позитивні психічні стани» були включені: прагнення до прекрасного, спокій, врівноваженість, енергійність, бажання до самовираження, прагнення до пізнання, впевненість. У групу «нейтральні психічні стани» були включені: заглибленість, чутливість.

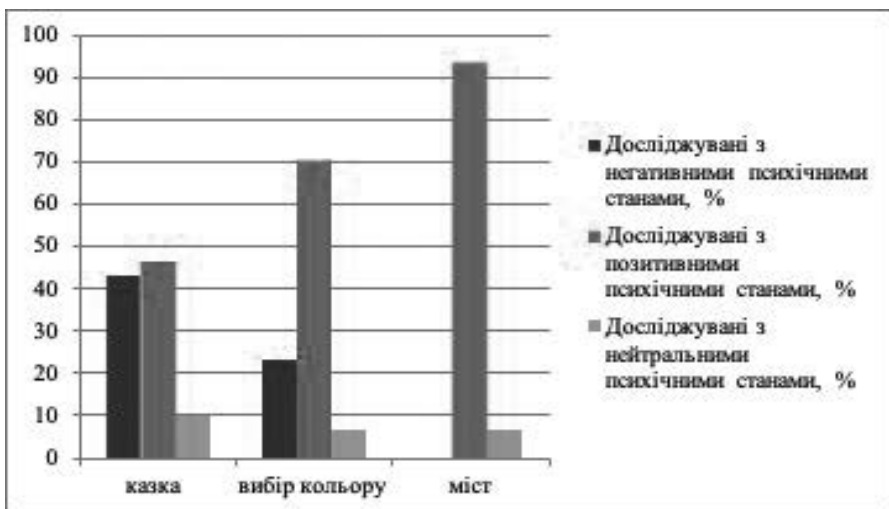


Рис. 1. Узагальнені результати дослідження психічних станів вагітних жінок

Як видно з таблиці 1 і рисунку 1, найбільший відсоток осіб з негативними психічними станами виявлено під час роботи з казкою. Можливо, це пов'язано з тим, що казка звертає вагітну жінку до її дитинства і невирішених у цей період психологічних проблем, які наразі є неусвідомленими або малоусвідомленими, однак провокують негативні переживання.

Щодо діагностики за кольором, тут варто зауважити, що вибір кольору значною мірою обумовлений не лише актуальним психічним станом вагітної, а і її смаковими перевагами та звичками.

Результати за методикою «Міст» також вартують певного зауваження: малюнок несе в собі терапевтичну силу, тому сам процес його створення може сприяти покращенню емоційного стану вагітної.

Отже, за результатами діагностики були виявлені особи з негативними психічними переживаннями. Це дало нам підставу продовжити арттерапевтичну роботу з вагітними жінками у напрямку корекції емоційних станів та відповідної психологічної підготовки до пологів.

Нами було розроблено комплекс з арттерапевтичних методик для психологічної підготовки до пологів. Вибір арттерапевтичних ме-



тодик пояснюється тим, що вони апелюють до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаними з її творчими можливостями.

Основні цілі арттерапевтичної роботи з вагітними – це самовираження учасниць, розширення їх особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості в період вагітності.

З метою подолання негативних емоційних станів у майбутніх породіль та розвитку їх психологічної готовності до пологів нами була складена арттерапевтична програма:

- творча казкотерапія надає можливість знизити рівень напруги вагітної, ліквідувати джерела її страхів. Вона конкретизує потреби, надає їй підтримку, зміцнює почуття власної вартості, навчає позитивно мислити, а також підказує способи подолання складних ситуацій;
- кольоротерапія допомагає виявити причини стресового стану вагітної та відкорегувати їх; дає можливість налаштуватись на позитив, розслабитись та віднайти моральний спокій;
- образотворча терапія (малювання) дає змогу під іншим кутом подивитися на своє життя, визначити свій емоційний стан і проаналізувати події, почуття, емоції і відчуття.

Можна зауважити подібність методів, використаних на етапі діагностики і корекції емоційних станів вагітних. Відмінність застосування цих методик на етапі діагностики і етапі корекції полягала у тому, що під час діагностики ми були більше зосереджені на зборі інформаційного фактажу. Під час корекційного етапу ми проводили детальніше обговорення і творчих продуктів (казка та малюнок моста) та акцентували увагу на ресурсних сторонах і проявах жінки. Так само обговорювали причини вибору кольору, експериментували із ними. Заохочували жінок дослухатися до себе і дбати про себе.

Проведене експериментальне дослідження, спрямоване на визначення особливостей застосування методів арттерапії у психологічній підготовці до пологів, показало ефективність підібраних нами методів. Так, у досліджених покращилось самопочуття, знизився рівень напруження та зникли джерела страхів, що переслідують вагітних перед пологами. Вдалось конкретизувати потреби вагітних, надати їм підтримку, зміцнити почуття власної цінності, а також у майбутніх мам розвинулося вміння позитивно мислити щодо майбутніх пологів та турбот про дитину.

В результаті проведеної роботи в досліджених покращився психоемоційний стан; у 36,7% досліджених з'явилась впевненість у своїх силах і майбутньому; 6,7% відзначили певне заспокоєння; 43,3% відзначили в себе прагнення рухатися вперед і досягати намічених цілей.



Відзначимо, що після проведення роботи вагітні перестали обирати чорний, коричневий і сірий кольори. Натомість були обрані зелений, синій і жовтий кольори, що свідчить про гармонізацію (зелений і синій кольори) і зростання бажання до самовираження (жовтий колір).

Отримані кількісні показники представимо у вигляді таблиці 2 та рисунку 2.

Таблиця 2

Узагальнені результати дослідження психічних станів вагітних жінок після застосування арттерапії

Методика	Досліджені з негативними психічними станами, %	Досліджені з позитивними психічними станами, %	Досліджені з нейтральними психічними станами, %
Методика «Спільне створення казки»	43,3	46,7	10
Вибір кольору	23,3	70	6,7
Проективна методика «Міст»	-	93,3	6,7

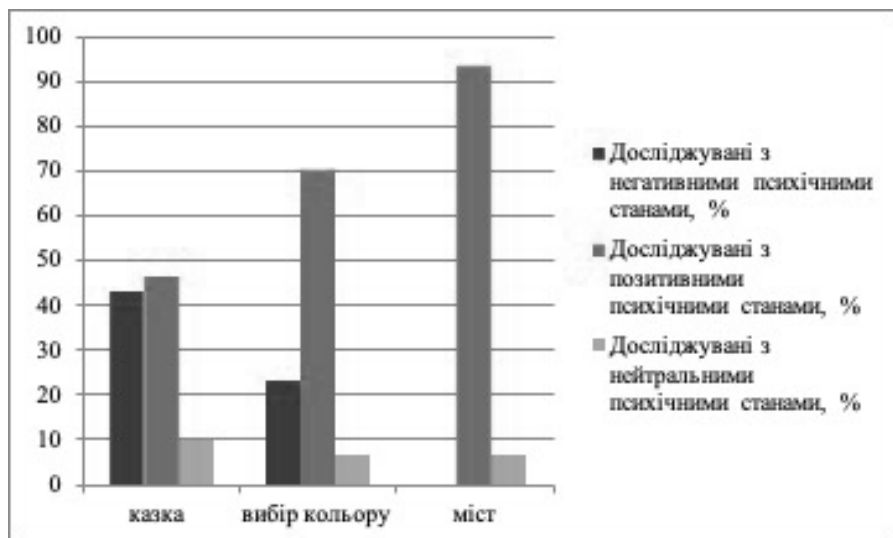


Рис. 2. Узагальнені результати дослідження психічних станів вагітних жінок після застосування арттерапії

Порівнюємо також отримані результати із даними констатації.



Порівняння результатів дослідження психічних станів вагітних жінок до і після арттерапії

Методика	Досліджені з негативними психічними станами, %		Досліджені з позитивними психічними станами, %		Досліджені з нейтральними психічними станами, %	
	до	після	до	після	до	після
Методика «Спільне створення казки»	73,3	43,3	13,3	46,7	13,3	10
Вибір кольору	40	23,3	50	70	10	6, 7
Проективна методика «Міст»	46,7	-	53,3	93,3	-	6,7

Як видно з таблиць 2 і 3 та рисунку 2, емоційні стани досліджених вагітних жінок суттєво змінилися – наявний позитивний ефект впливу арттерапії.

Ми вважаємо, що значний ефект арттерапії може бути обумовлений загальним ефектом творчої діяльності та бесідою з психологом. Завдяки поєднанню вербального (бесіда) і невербального (малювання) впливу відбувся особливо сильний катарсичний ефект, який і посприяв покращенню емоційного стану.

Під час роботи досліджені висловлювали велике задоволення роботою, зазначали позитивні зміни у своєму ставленні до майбутніх пологів і турбот, пов'язаних із годуванням і вихованням дитини. Були виявлені такі позитивні зміни як готовність жінок до майбутніх переживань і складнощів, упевненість у подальших діях і зростання впевненості у майбутньому в цілому, бажання рухатися вперед. Деякі досліджені зауважили, що відчули деяке полегшення – ніби звільнилися від якихось проблем і переживань.

Загалом досліджуванам сподобалась участь у дослідженні, вони відмітили, що завдяки нашим заняттям у них значно покращився внутрішній стан.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна говорити про досить високу ефективність методів арттерапії для формування психологічної готовності до пологів.

Висновки.

Для дослідження емоційних станів вагітних жінок були дібрані такі методики підтримки психологічного стану вагітних: методика



«Спільне створення казки»; методика Л. Бондс для подолання страху у вагітних перед пологами (кольоротерапія); проективна методика «Міст». Дослідження було проведено на базі Хмельницького перинатального центру. Вибірку склали 30 вагітних жінок віком від 21 до 28 років.

Проведене дослідження показало, що до початку тренінгу у вагітних спостерігались тривожність, неспокій, відчуженість, роздратування, невпевненість в собі. Дуже помітними були страхи, пов'язані з майбутніми пологами, особливо страх болю, переживання за своє життя і життя дитини.

На основі психологічної літератури практичного спрямування нами було розроблено комплекс з арттерапевтичних методик, спрямований на психологічну підготовку до пологів, куди були включені: казкотерапія, малювання та кольоротерапія.

Впровадження цього комплексу показало такі позитивні зміни як покращення емоційного стану, зростання психологічної готовності до пологів і материнства, підвищення довіри до лікарів. Вдалось досягнути усвідомлення породіллями радості майбутнього материнства, власної жіночності, знаходження способів її прояву в контактах із зовнішнім середовищем.

Перспективними видаються дослідження, присвячені психології сурогатного материнства, штучного запліднення, передачі донорських яйцеклітин та сперматозоїдів; використання арттерапії у роботі з жінками, які не можуть завагітніти або втратили дитину.

Література:

1. Астахов В. М., Пузь І. В. Пренатальна і перинатальна психологія як складові частини психології розвитку. Проблема девіантного материнства: стан і шляхи вирішення. *Жіночий лікар*. № 1. 2011. С. 41–45
2. Брутман В. І., Захарова А. І., Пайнз Д., Петленко В. П., Філіппова Г. Г. Психопрофілактика засобами арттерапії страхів перед пологами у вагітних. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях*, 2021. 331 с.
3. Вороневич Н. В. *Особливості застосування методів арт-терапії у психологічній підготовці до пологів*. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2013. 91 с.
4. Січак Л. Хромотерапія, або Лікування кольором, кольорова медитація. *Дитячий садок*. 2008. № 21–24. С. 95–96.
5. Яценко Т. С., Калашник І. В., Чернуха І. О. *Арт-терапевтичні технології в роботі психолога*. Київ : Марич, 2009. 68 с.



УДК 159.9

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОТРИМАННЯ РЕСУРСУ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Пономаренко Олена

*практична психологиня вищої категорії
КЗ «Опорний заклад освіти Малоданилівський ліцей»
Харківської області,
членкиня «Національної психологічної асоціації»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ),
президент ГО «Асоціація психологів Слобожанщини
«АРТ-ОБРІЙ» (Харків)*

ART THERAPY TECHNIQUES AS A RESOURCE ACQUISITION TOOL DURING HOSTILITIES

Olena Ponomarenko

*Practical psychologist of the highest category
KZ «Support educational institution Malodanyi Lyceum»
of Kharkiv region,
member of «National Psychological Association»,
member of VGO «Art Therapy Association» (Kyiv),
president of the NGO «Association of Psychologists of Slobozhanshchyna
«ART-OBRIY» (Kharkiv)*

У статті проаналізовано використання арттерапевтичних методик для підтримки та стабілізації стану дітей під час військових дій. Діти – найбільш вразлива категорія під час війни і вони потребують психологічної підтримки. Дорослим потрібно створювати для них якомога комфортніше і звичне емоційне середовище. Спілкування, ігри та творчість з однолітками в безпечному місці відволікають і перемикають увагу. Для покращення їхнього психологічного стану використані арттерапевтичні методики які були апробовані у груповій роботі з дітьми в зоні військового конфлікту. Вони мають на меті підвищити стресостійкість, покращити здатність психіки адаптуватися до тяжких обставин життя. В статті дані визначення та психологічний зміст понять стрес, психологічне здоров'я, психологічний ресурс. Обґрунтовано положення про те, що ці методики є дієвими інструментами, що допомагають дітям отримувати необхідний ресурс, віднаходити внутрішні опори, здатність спиратися на свої сильні сторони. Представлено їх переліки. Наведено детальний опис авторських арттерапевтичних методик, що дають можливість відреагувати негативні емоції, сприяють зняттю емоційної напруги, віднаходження сили, мобілізації внутрішніх ресурсів. Допомагають осмислити свої потреби та подолати різноманітні перешкоди.



Ключові слова: стрес, психологічне здоров'я, арттерапія, стабілізація, опора, ресурси особистості.

The article analyzes the use of art therapy techniques to support and stabilize the condition of children during military operations. Children are the most vulnerable category during the war and they need psychological support. Adults need to create as comfortable and familiar an emotional environment for them as possible. Talking, playing and creating with peers in a safe place distracts and rewires the brain. To improve their psychological state, I used art therapy techniques that were tested in group work with children in a military conflict zone. They are aimed at increasing stress resistance, improving the ability of the psyche to adapt to difficult life circumstances. The article provides the definition and psychological meaning of the concepts of stress, psychological health, and psychological resource. The statement that these techniques are an effective tool that helps children to get the necessary resources, find internal supports, and the ability to rely on their strengths is substantiated. Their lists are presented. A detailed description of the author's art therapy techniques is given, which provide an opportunity to react to negative emotions, contribute to the relief of emotional tension, find strength, and mobilize internal resources. They help you understand your needs and overcome various obstacles.

Keywords: stress, psychological health, art therapy, stabilization, support, personal resources.

Проблема. Численні ризики, спричинені військовою агресією російської федерації проти України, спричинили важкий психологічний стан у більшості дорослих та дітей. Тому, найважливішими завданнями були допомога постраждалим в стабілізації емоційного стану, забезпечення психологічної захищеності, як розвиток здатності до швидкого відновлення після психотравмивного впливу, психічної стійкості до стресових ситуацій та пошук і розробка технік та методів, які допоможуть віднайти психічний ресурс для подолання життєвих криз у дітей. Технік багато! Як знайти саме ті, що допоможуть саме в такий складний час?

Мета статті – висвітити потенціал застосування арттерапевтичних технік для отримання необхідного ресурсу, внутрішніх опор, під час військових дій.

Виклад основного матеріалу статті. Тяжка життєва ситуація серйозно позначається на добробуті, безпеці життєдіяльності дитини та виникненні обставин, в яких вона не завжди може знайти вихід, і супроводжуються переживанням. Л.С. Виготський ввів поняття ключового переживання як «одиниці» стосунків дитини і середовища. Переживання будь-якої ситуації визначає те, як ця ситуація буде чи не буде впливати на розвиток особистості [4, с. 7]. В одній життєвій



ситуації у різних дітей можна спостерігати різні зміни розвитку, оскільки та сама ситуація неоднаково переживається дітьми.

Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес.

У результаті діти значно частіше ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, демонструють постстресову симптоматику: швидку втомлюваність, плаксивість, страхи, емоційну нестабільність, роздратування, конфліктність, спонтанні вияви агресії тощо.

Отже, довготривалий вплив стресу на дітей підвищує ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації.

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Особливо в умовах військових дій. Виникаючі на цьому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у людей емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована Г. Сельє.

Основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. Психологічні зміни мають зворотній характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагають дитині виробити засоби саморегуляції, які дозволять їй впоратися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як вони набудуть незворотнього характеру.

У деяких джерелах психологічне здоров'я описується:

- як стан балансу між різними аспектами особистості (Р. Ассаджолі);
- як баланс між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг);
- як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова);
- як функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський, П. Бейкер).

Термін «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому, перебуває в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою.



Найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей такі: відсутність базових ресурсів (як-от притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, тощо); розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства.

Та попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба.

Психологічний ресурс – це те, що наповнює кожну людину. Дорослі, які мають достатньо психологічного ресурсу, є підтримкою та опорою для дітей. Адже вони можуть підтримувати інших та множити їхні сили лише тоді, коли самі мають достатньо ресурсу.

Можна виділити три види ресурсів: власний (залежить від фізичного та психоемоційного стану людини), ресурс у взаєминах (це спільні справи та спілкування з родиною чи близькими людьми) та ресурс в команді/колективі. Кожен із нас використовує або один, або декілька рівнів відновлення ресурсу.

Щоб відновити ресурс дитини під час війни добре працювати через спеціальні творчі завдання та ігри. А всю складність впливу війни на дітей і підлітків та багатогранність їхнього життєвого досвіду можна досягнути лише завдяки усним свідченням у формі життєвих історій або малюнків.

Арттерапія як засіб вільного самовираження та самопізнання через художню творчість допомагає усвідомити та оцінити свої почуття, образи минулого, життєвий сценарій та перспективність майбутнього і успішно віднайти внутрішні ресурси та досягнути самоцілення.

В арттерапії важливий сам процес. З допомогою гри та творчості дитина проявляє те, що турбує її всередині: через тип фарби, кольори, сюжет, який вона хоче зобразити тощо.

У такий спосіб діти самостійно знаходять внутрішній ресурс, щоби впоратися з проблемою, яка їх турбує. Ми комунікуємо з ними невербально, часто на символічному рівні. І це допомагає не нашкодити їм. Ми довіряємо дитині, її несвідомому.

З вересня 2022 року у Музичній школі ім. Гната Хоткевича, в смт. Мала Данилівка, Харківської області, ми починали працювати



з невеличкими групами дітей 1-4 класу, окремо 5-11 клас. Зараз у 2023 році багато дітей повернулося до дому, тому групи збільшилися до 12-20 дітей кожної вікової категорії. Постійної кількості не буває, тому що у Харківській області досі дуже неспокійно. Арттерапевтичні заняття проходять кожного тижня у неділю, на волонтерських засадах. Намагаємось створити атмосферу, де є місце, в якому всім комфортно, щоб не відволікати дітей від процесу творчості. Звісно, краще було б якби групи були невеличкі – до 8 людей однієї вікової категорії, але зараз інший час, інші умови роботи. Тому важливо використовувати будь-яку можливість для нашої арттерапевтичної допомоги дітям.

Кожного разу перед виконанням арттехніки ми робили різні тілесні вправи ייפיר טריה יורי Джоан-е Рапін, LPC, NCC, CCTP, яка є ліцензованим професійним психотерапевтом (LPC), Психотерапевтом вищої категорії (NCC), Сертифікованим спеціалістом з клінічної роботи з психологічними травмами (CCTP) та зареєстрованим клінічним супервізором у штаті Аризона з організації First Aid of the Soul: UA Psychotherapists, що надає психосоціальну та емоційну підтримку Україні. Це були вправи: на відчуття спокою (обійми метелика), «заземлення», техніки хевенінгу (заспокійливі дотики), техніки простукування травми (точковий масаж). Всі тілесні вправи допомагали нам краще налаштуватися на глибоку роботу. Кожну арттехніку робили під музику.

Наприкінці, діти мали час на гру та спілкування на інтерактивному теплому килимку, серед різноманітних іграшок, великого кольорового парашуту, конструктору халабуду. Значне зацікавлення викликали «Батаки» – палиці махалки та «подушки гніву».

Методики, які використовувалися на отримання необхідного ресурсу, внутрішніх опор, за цей складний рік:

- Методика «Їжачок, який зберігає свій світ», В. Назаревич;
- Методика «Їжачок може бути різним залежно від обставин»,

В. Назаревич;

- Методика «Солодкі спогади», В. Назаревич;
- Методика «Будиночок з собою», В. Назаревич;
- Методика «Власна фортеця захисту», В. Назаревич;
- Методика «Міцна гора», В. Назаревич;
- Методика «Човен удачі», В. Назаревич;
- Методика «Тварина-захисник», В. Назаревич;
- Методика «Велика риба спокою», В. Назаревич;
- Методика «Маяк», В. Назаревич;



- Методика медитація «Пташка в печері» від німецьких колег “stART international e.V. (Germany);
- Методика медитації «Дерево сили» С. Шмельова, модифікація О. Пономаренко;
- Методика медитація «Безпечне місце» (сайт життя без негативу, модифікація О. Пономаренко);
- Методика медитація «Пустеля», В. Назаревич, модифікація О. Пономаренко;
- Методика «Чарівний різдвяний віночок», В. Назаревич, модифікація О. Пономаренко;
- Методика «Помагайко», В. Назаревич;
- Методика «Парасолька захисту», В. Назаревич, модифікація О. Пономаренко;
- Методика «Таємне місце мого ресурсу», В. Назаревич, модифікація О. Пономаренко;
- Методика «Багаж щастя» А. Степанова-Камиш;
- Методика «Долоньки миру», Р. Присяжнюк;
- Методика «Долоньки подяки», В. Назаревич, модифікація О. Пономаренко;
- Методика «Мандала мого настрою», модифікація О. Пономаренко;
- Методика «Мандала-оберіг», модифікація О. Пономаренко;
- Методика «Маска Сили», модифікація О. Пономаренко;
- Методика «Сфери життя», О. Пономаренко;
- Методика «Побудова місточка між теперішнім та майбутнім», О. Пономаренко;
- Методика «Моє майбутнє», за технікою «Ниткографія», О. Пономаренко;
- Методика «Книжка Часу», О. Пономаренко;
- Методика «Політ до моєї мрії!», О. Пономаренко;
- Методика «Апарат чарівної енергії», О. Пономаренко;
- Методика «Повітряні змії», О. Пономаренко;
- Методика «Чарівна мандрівка по своєму тілу», О. Пономаренко;
- Методика «Зграя пінгвінів», О. Пономаренко;
- Методика «Світлячки», О. Пономаренко;
- Методика «Чарівний гриб», О. Пономаренко.

Пропонуємо ближче познайомитися з **методикою «Таємне місце ресурсу», В. Назаревич, у модифікації О. Пономаренко.**

Матеріали для роботи: цупка основа (фетр, лист фланелевої тканини, оксамитовий папір А4), різнокольорова вовняна пряжа, нитки, бажано різної товщини, викрійки з фетру, різнокольорові



помпончики велюрові, з люрексом, ножиці, наліпки, стрази та інші матеріали для творчості.

Мета: зняття емоційної напруги, пошук сили з опорою на свої спогади, мобілізація внутрішніх ресурсів.

На рис. 1 (див. кольорову вкладку 1, рис. 1) можна побачити роботу дитини старшої вікової групи. Дитина пригадала подорож з батьками влітку до Туреччини. Про мандрівку на вітрильнику, де відчувала себе щасливою та в безпеці. А коли подумала, що може на морі здійсниться шторм, зробила над морською зіркою грот, де буде повітря, яким вони будуть дихати поки їх не врятують. Після чого вона виглядала спокійною, радісною та щасливою.

Інструкція та хід проведення.

1 етап. Під час короткої медитації пропонується пригадати місце, де почували себе добре, в безпеці.

2 етап. Необхідно обрати свій ресурсний колір фетру, на якому з допомогою різноманітних матеріалів відтворити те місце, яке пригадали під час медитації.

3 етап. Подивіться уважно на своє «Таємне місце ресурсу», чи всього там достатньо для відчуття спокою, захищеності та радості. Якщо замало, можете його доповнити, підсилити. Стільки скільки потрібно для відновлення свого ресурсу.

Нагадуємо, що при потребі та бажанні вони завжди зможуть знову опинитися в своєму «Таємному місці ресурсу», для цього достатньо просто закрити очі (або не закривати) та пригадати його. Це місце завжди живе в їх спогадах.

Методика «Маска Сили», модифікація О. Пономаренко.

Матеріали для роботи: готова заготовка маски, або щільний картон А4, тонка гумка (2 шматочки мотузки) або довга паличка, ножиці, клей-олівець, пістолет клейовий, простий олівець, фарби (акварель або гуаш) та/або олійна пастель чи воскова крейда, пір'я, блискучі стрічки, різнокольорові помпони, наліпки, стрази та інші матеріали для творчості.

Мета: відреагування, вербалізація і опредметнення негативних емоцій, що викликають у дітей тривогу та ситуацій одержання ресурсу.

Маска – засіб самопізнання, що використовується для розширення уявлень про себе, інтеграції духовного та тілесного образів Я. З допомогою маски, можна виводити внутрішній глибинний стан людини на поверхню. На міміці людини проектується її психологічний стан, настрої, стан здоров'я. Відповідно, це можна спроектувати і на маску.



На рис. 2 (див. кольорову вкладку 1, рис. 2) можна побачити роботу дитини молодшої вікової групи. Дитина зробила її у патріотичних кольорах. Вона описувала, що ця маска їй потрібна для отримання сили, сміливості та витримки, що своєю маскою вона всім показує, що вона сміливий захисник та герой, а під маскою ховає страх за себе та свою родину. Дитина дала приміряти свою маску дівчинці, сама приміряла іншу. Але не надовго, бо відчуває себе впевненіше в своїй. У дитини у масці спостерігалася більш впевнена поведінка, вона кружляла, та посміхалася. Так у масці і пішла додому.

Людство використовувало маски з давніх-давен, їх застосовували стародавні племена, здійснюючи ритуали, і кожна маска мала своє значення. У племені до масок ставилися серйозно, наче до живих об'єктів. Іноді вони уособлювали духів-захисників, відганяли злі сили. Пізніше маски почали одягати на маскарадах, ті, хто одягав їх, ховав за масками своє справжнє обличчя.

Герой, чию маску створює дитина, наділяє її своєю чарівною силою, надає їй певні здібності, які на думку дитини, допоможуть їй у будь-яку важку хвилину.

Маска може бути акумулятором енергії сотень людей, наприклад, передаючи героїчний досвід. Так, можна долучатися до цих енергій, розкриваючи прихований потенціал. Маска тут виступає провідником ресурсів колективного несвідомого.

Взаємодіючи з маскою, ґрунтуючись на своєму колірному сприйнятті, внутрішньому стані тут і зараз діти виділяють психоемоційні особливості «маски». Таким чином, створюється ситуація, коли дитина переносить свої хворобливі переживання на маску, ніби звільняючись від них.

Інструкція та хід проведення.

Завдання 1. Візуалізація. Пропоную вам заплющити очі. Якщо не можете, можна залишитися з розплющеними очима. Уявіть свого улюбленого героя мультфільму, або казок, або фільму. Уважно його роздивіться, як він виглядає, якими якостями сили та витримки він володіє? Який колір йому більше подобається? Який колір його сили? Потім попросіть поділитися цією силою з вами. Якщо вам замало сили, що він запропонував, спробуйте попросити її ще більше, бо вона вам зараз дуже потрібна. Обов'язково подякуйте йому за цінний подарунок, коли будете готові відкрийте очі.

Завдання 2. Беремо заготовку маски або робимо самі. Переносимо колір вашого улюбленого героя на маску. Наповнюємо її кольором сили. Після чого прикрашаємо її матеріалами для творчості.



Завдання 3. Спробуйте відповісти на питання:

- Які якості ваш герой показує цією маскою? Напишіть ці якості на лицьовій стороні маски (або на маленькому аркуші паперу, який потім прикріплюємо з допомогою степлера).

- Що герой приховує цією маскою? Напишіть дані якості на зворотному боці.

Якщо діти маленькі, батьки (або психолог) можуть допомагати виконувати завдання дитині (вона описує, що показує маска, яка вона, і що вона їй допомагає приховати, коли дитина її надягає, якщо їй складно самій писати).

Завдання 4. Кожній дитині пропонується вийти в коло, одягти свою маску та прочитати один у одного, хто і що показує своєю маскою; хто і що приховує своєю маскою. Обговорити свої почуття. За бажанням можна попросити приміряти чужі маски та обговорити свої відчуття.

Методика «Захисна мандала-оберіг», модифікація О. Пономаренко.

Матеріали для роботи: щільний папір А4 чорного кольору, ножиці, пластикова тарілка (або те, чим можна зробити велике коло), клей-олівець, пістолет клейовий, простий олівець, олійна пастель чи воскова крейда, блискучі стрічки, різнокольорові помпони, наліпки, стрази та інші матеріали для творчості.

Мета: спонтанний вияв волі, ознак нашого неусвідомленого, зняття напруги та повернення сили, ресурсу.

Створюючи мандали, наші предки хотіли висловити своє розуміння явищ, що відбуваються навколо них, і своє ставлення до цих процесів, наприклад, зміна пір року. Інша культурна традиція – індіанці Північної Америки – створювали мандали з кольорового піску і використовували їх як засіб для лікування, що допомагає людині відновити гармонійні взаємини із внутрішньою та зовнішньою реальністю. У нашій культурі також можна знайти мандали: на скринях наших бабусь, на веретенах, візерунках тканин.

На рис. 3 (див. кольорову вкладку 1, рис. 3) можна побачити роботу дитини молодшої вікової групи. Дитина зробила свою мандалу у патріотичних кольорах, тому що кращий захист для неї на сьогодні ЗСУ. На зворотньому боці дитина закодувала свою мандалу. На питання від чого, сказала, що це секрет, який не можна розказувати. Бо тоді може втратити силу. Дитина сказала, що повісить цю мандалу у себе на дверях. Вигляд і настрої після роботи був радісний та спокійний.



Мандалу може намалювати кожен, хто бажає повернути собі життєву енергію та душевну рівновагу. Не має значення, який досвід і знання має творець мандали, головне – сам процес малювання, в якому він бере участь.

Мандала – це сильний гармонізатор простору, це Оберіг вашого Дому та Сім'ї.

Інструкція та хід проведення.

З допомогою пластикової тарілочки або іншим способом, треба зробити коло на чорному аркуші А4. Вирізвавши коло під приємну музику можна починати творити магію у своїй мандалі олійними пастелями, або восковими крейдами, після чого за бажанням, можна ще прикрасити її матеріалами для творчості (блискучі стрічки, стрази та інше). Намалюйте всередині те, що буде вашим оберегом, що буде захищати вас та вашу родину. Пропонуємо довіритися своїм почуттям, нехай рухи рук стануть вільними. Головне, щоб створена мандала подобалася.

Чорний колір: ніч, спокій, пільма, таємниця, виклик, печаль, пригнічення, смерть. Будучи протилежністю білого кольору, відіграє величезну роль у нашому житті. Водночас, врівноважує білий колір (без пільми немає світла, інь і ян). Співвідноситься з нескінченністю, з жіночою життєвою силою. Але може заважати змінам. Чорний колір являє собою суміш усіх кольорів. На одному полюсі спектра його символічних значень знаходяться гідність і урочистість, а на іншому – смерть, жалоба, гріх. Чорний обдаровує відчуттям власної гідності і влади, проте, може послужити перешкодою у відносинах між людьми. Чорний колір – це символ зародження нового життя, нового сенсу. Тому ми будемо доповнювати його іншими кольорами.

Коли мандала буде готова, можна закодувати її на зворотному боці: від чого саме вона буде оберігати вас, вашу родину та домівку! Кодувати можна з допомогою букв та цифр. Це допоможе зрозуміти наскільки вона важлива і має багато енергії, сили та ресурсу.

Методика «Побудова місточка між теперішнім та майбутнім»,

О. Пономаренко.

Матеріали для роботи: аркуш паперу А4, ножиці, клей-олівець, пістолет клейовий, простий олівець, олійна пастель чи воскова крейда, блискучі стрічки, різнокольорові помпони, наліпки, стрази та інші матеріали для творчості.

Мета: переоцінка теперішньої ситуації, отримання ресурсу, можливість досягти більш реалістичного погляду людини на ситуацію і саму себе та усвідомити своє місце у світі.



Кожна дитина засвоює соціальні норми та цінності. І цей процес відбувається протягом всього життя. Але інколи виникає необхідність засвоєння нових ролей, цінностей, знань. На кожному етапі людина набуває нової для себе соціальної визначеності. Для того, щоб зрозуміти власні прагнення та оцінити власні досягнення, переосмислити своє життя, побудувати нову систему цінностей людина потребує глибокого самоаналізу. Їй потрібно відповісти на світоглядні питання: Хто я? Де я? Звідки я? Куди я?

Міст – це те, що поєднає, долаючи відстань. Два береги річки, світ земний і світ небесний, дві людини або навіть «я сьогоднішній» і «я майбутній і кращий» – звести міст означає встановити зв'язок, прокласти дорогу, якою можна пройти. Чимало відваги та завзятості потрібно, щоб піднятися над розбіжностями, щоб змінюватися самому і намагатися зрозуміти те чи того, хто знаходиться на іншому березі. Міст (як і веселка) у багатьох культурах символізував перехід між світами – між Землею та Небом, об'єднання людини й божества. Це образ зв'язку між різними точками сакрального простору. Міст завжди означав перехід з одного стану в інший, зміну або бажання змін.

На рис. 4 (див. кольорову вкладку 1, рис. 4) можна побачити роботу дитини молодшої вікової групи. У теперішньому вона уявила себе миленькою кицькою, в майбутньому – гордим левом. Побудувала між ними міцний міст з колод, та щоб стати такою сильною тваринкою їй потрібно дочекатися поки виросте грива, та добре вчитися. Після виконання роботи почувалась радісною та спокійною.

Інструкція та хід проведення.

Сьогодні ми будемо будувати місток між теперішнім та майбутнім. Для цього нам треба уявити себе якоюсь тваринкою. Візьміть аркуш паперу А4 та покладіть його горизонтально. Ліворуч намалюйте себе, яка ви тваринка сьогодні? Потім намалюйте міст. Праворуч – якою тваринкою я хочу бути?

Підпишіть якості своєї тваринки сьогодні, та в майбутньому. Подумайте, що може допомогти їй стати такою, та запишіть це під місточком. Подивіться на свій малюнок, чи всього там достатньо, якщо хочеться щось додати або змінити, зробіть це. Прочитайте текст під місточком, чи всі способи досягнення стати іншою тваринкою ви перерахували, якщо є ще, допишіть.

Методика «Книжка Часу», О. Пономаренко.

Матеріали для роботи: аркуш паперу А4, ножиці, клей-олівець, пістолет клейовий, простий олівець, олійна пастель чи воскова крейда,



блискучі стрічки, різнокольорові помпони, наліпки, стрази та інші матеріали для творчості.

Мета: переоцінка теперішньої ситуації, осмислення своїх потреб та шляхів їхнього задоволення, отримання ресурсу.

Наше життя – це суцільний рух, це шлях, яким ідемо, формуючи своє ставлення до світу, до життя, до своїх потреб. У житті є речі, які не можна повернути назад, такі, як: вимовлене слово, час, що минув і втрачена можливість. Коли не знаєш, що робити, роби крок вперед. Намагайся задовольняти свої потреби враховуючи всі за та проти. Маючи різні способи їх задоволення. Але завжди пам'ятай досвід, який ти мав у минулому потрібен, щоб твоє майбутнє було кращим.

На рис. 5 (див. кольорову вкладку 2, рис. 1) можна побачити роботу дитини молодшої вікової групи. На першій сторінці своєї книжки дитина захотіла залишити у минулому спогади про війну та вибухи. На другій, намалювала маму, яка його підтримує. На третій – мрія про мир, який зробить його більш радісним та щасливим. На четвертій – він вважає, що якщо він буде добре вчитися, мир настане скоріше. Після створення та обговорення був більш впевненим та радісним.

Інструкція та хід проведення.

Згорніть навпіл аркуш паперу А4. На першій сторінці намалюйте скриньку спогадів (минуле), які б хотіли залишити у 2022 році. Діти, яким складно щось малювати або писати, можуть просто обрати колір, з яким асоціюється ця подія, та намалювати яку завгодно пляму, чи геометричну форму для того, щоб це виразити.

На другій сторінці намалюйте спершу коло, всередині якого ваше ім'я, або літера «Я», а навколо, те, що допомагає та підтримує зараз (теперішнє) у 2023 році. Що, або хто дає силу та витримку.

На третій сторінці намалюйте «Кабінку часу» (майбутнє). Що повинно бути у мене у 2024 році, щоб я став більш радісним та щасливим?

Нарешті на четвертій сторінці – «Дія». Намалюйте (напишіть), що я вже маю робити для того, щоб моя мрія здійснилася?

Погортайте свою книжку часу, прочитайте, чи всього достатньо для здійснення своєї мрії. Якщо ні, допишіть або домалюйте.

Методика «Політ до своєї мрії!», О. Пономаренко.

Матеріали для роботи: аркуш паперу А4, ножиці, клей-олівець, пістолет клейовий, простий олівець, олійна пастель чи воскова крейда, гуашева фарба, блискучі стрічки, різнокольорові помпони, наліпки, стрази та інші матеріали для творчості.

Мета: осмислення своїх потреб, подолання перешкод, отримання ресурсу, наповнення силою та енергією для досягнення своєї мрії.



Люди завжди прагнули осмислити невідоме, фантазували про далеке і незрозуміле. Все, що пов'язано з космічним простором, завжди було покрите таємничою завісою для людей, тому воно манило і приваблювало їх.

Космос – творіння вищого розуму, засноване на більш глибокому, незбагнено складному порядку і відображає вищу мету. Космос є багатозначним складним символом. Серед його значень – впорядкованість, цілісність, влада, родючість, спокій, міра, мир і навіть молодість.

На рис. 6 (див. кольорову вкладку 2, рис. 2) можна побачити роботу дитини старшої вікової групи. Дитина зробила свій корабель із міцного інопланетного сплаву, із над-захисним склом, з голубим пружним зовнішнім додатковим захистом, від якого будуть відлітати всі небезпечні предмети. На шляху до її мрії про мир летять два потужних астероїди, але корабель зможе відбити їх напад, і вона долетить до своєї бажаної мрії – «Миру!». Після роботи відчувала себе більш впевненою та радісною.

Інструкція та хід проведення.

Сьогодні ми здійснюватимемо політ до своєї мрії! Ми з вами подорожуватимемо у космосі на міцному швидкому космічному кораблі, який домчить вас у майбутнє.

Етап 1. Намалуйте міцний космічний корабель, який летить у космосі до своєї мрії. І саму мрію.

Етап 2. Намалуйте чарівний захист для свого корабля.

Питання для обговорення:

- Подивіться на свій космічний корабель, чи достатньо він міцний? Чи достатньо у нього захисту?
- Чи достатньо він швидкий, щоб долетіти до своєї мрії?
- Чи хочеться щось додати або змінити? Якщо так то зробіть це.

Методика «Апарат чарівної енергії», О. Пономаренко.

Матеріали для роботи: Стрейч пісок (Stretch Sand), кінетичний пісок або повітряний пластилін, одноразова тарілка, аркуш паперу А4, ножиці, клей-олівець, пістолет клейовий, прості та кольорові олівці, олійна пастель чи воскова крейда, фломастери, пір'я, різнокольорові помпони, нитки, стрічки та інші матеріали для творчості.

Мета: усвідомлення можливостей самопідтримки та самомотивації у досягненні цілей, подоланні перешкод, отриманні сили та ресурсу.

Енергія назагал – здатність до дії. Життєва енергія – наповненість людини бажанням жити, що робити, причому робити бадьоро, активно, на швидкості і з натиском. Людина, сповнена життєвою



енергією – енергійна: активна, рухлива, бадьора, знаходиться в центрі уваги, має багато бажань і планів, заряджає своєю енергією оточуючих. Маючи таку енергію легше долати перешкоди.

На рис. 7 (див. кольорову вкладку 2, рис. 3) можна побачити роботу дитини старшої вікової групи. Дитина зробила свій апарат в яскраво-рожевому кольорі, який асоціюється у неї із силою. Її апарат харчується ласкою та любов'ю; у ньому зараз енергії на 9 балів; про її апарат піклується вона сама, подруга та мама; в останній раз заправляла його сьогодні; щоб він добре працював, його потрібно заправляти кожної секунди; додала сердечок. Відчувала радість, енергію та позитив.

Інструкція та хід проведення.

Сьогодні ми будемо створювати «Апарат чарівної енергії», який допоможе вам зарядитися цією енергією для подолання життєвих перешкод.

Етап 1. Пропоную вам поринути у колір, який асоціюється у вас із силою, витримкою. Ви можете обрати стрейч пісок (Stretch Sand), кінетичний пісок, або повітряний пластилін. Спробуйте взаємодіяти з ним. Робіть це стільки, скільки потрібно для насичення цією силою.

Етап 2. Намалуйте апарат, який вмє виробляти чарівну енергію, потрібну вам для кращого життя, для подолання перешкод та труднощів, для руху вперед, для підтримки себе та близьких.

Етап 3. Закодуйте вхід у ваш чарівний апарат, щоб ніхто не зміг дістати вашу енергію без вашого дозволу.

Питання для обговорення:

- Чим ви заправляєте свій апарат, чим він харчується? (домалуйте або запишіть).
- Скільки енергії у вашому апараті зараз за 10 бальною шкалою, де 1 – мало енергії, 10 – багато?
- Хто піклується про ваш апарат?
- Коли останній раз ви заправляли свій апарат?
- Як часто його потрібно заправляти, щоб він добре працював?
- Чи хочеться щось додати або змінити? Якщо так то зробіть це.

Молодшим дітям можна давати 5-ти бальну шкалу. Інколи їм складно кодувати апарат, тому можна запропонувати написати будь-які букви та цифри або різні кольорові форми.

Методика «Повітряні змії», О. Пономаренко

Мета: Самоаналіз важких спогадів, страхів чи образ; отримання сил та ресурсів для їх подолання.

Матеріали для роботи: Стрейч пісок (Stretch Sand), кінетичний пісок або повітряний пластилін, одноразова тарілка, аркуш паперу А4,



ножиці, клей-олівець, пістолет клейовий, прості та кольорові олівці, олійна пастель чи воскова крейда, фломастери, пір'я, різнокольорові помпони, нитки, стрічки та інші матеріали для творчості.

«Відпусти», – повторюєш собі, повторюють тобі, повторюєш іншим у непростих життєвих ситуаціях. Але як? Як навчитися відпускати? Ситуацію, яку вже не змieniш. Сварку, слова з якої постійно прокручуєш. Дітей, які роблять помилку і не розуміють цього. Рідних, які мають свої погляди й свої життєві дороги.

Відпустити – це не заперечувати все, що не до вподоби. Це – про те, щоб бути відкритим і приймати розмаїття світу: припинити сперечатися, чіплятися, домінувати і почати виправляти свої недоліки.

Відпустити – це не про прагнення, щоб все навколо відповідало власним уявленням і бажанням. Це – сила приймати день свого життя таким, яким він є.

Відпустити – це не бути в полоні подій і спогадів минулого. Це про бажання покращити свій завтрашній день незалежно від того, як був прожитий вчорашній.

Відпустити – означає менше боятися і більше довіряти своїм почуттям, принципам. І попри все любити життя, близьких, світ, сьогоднішній день.

«Єдине, що тримає змія в небі, це людина, що його веде».

Повітряні змії (ще їх називають «літуни» або «кайти») – це найстаріші з відомих літальних апаратів, які протягом тисячоліть використовувалися людьми з різною метою – щоб задобрити богів, доставити повідомлення, підняти в небо прапори, прогнозувати погоду, надсилати радіосигнали.

Вони були і способом риболовлі, і засобом для відлякування птахів від посівів, і слугували підйомником будівельних матеріалів, і, зрештою, застосовувалися просто для розваги.

За однією з версій, приблизно три тисячі років тому першого повітряного змія виготовили в Китаї. Давні китайські легенди розповідають, що літунів застосовували для влаштування феєрверків – щоб налякати армію супротивника, а також для підйому в небо розвідників перед вирішальною битвою. Приміром, кайт у формі крила літака має неймовірну підйомну силу і може рухатися по дузі навпроти вітру.

Інструкція та хід проведення.

Сьогодні ми спробуємо відпустити своїх літунів. Але спочатку повзаємодіємо з піском.



Еман 1. Ресурс. Пропоную вам спробувати взаємодіяти зі стрейч піском (кінетичним піском, повітряним пластиліном). Оберіть той колір піску, який дає відчуття радості та щастя. У разі потреби, можете взяти невеликі формочки, якщо є потреба надати піску якусь форму або просто його перебирати. Кожен робить те, від чого йому стає приємніше.

Еман 2. Опора. Зараз пропоную вам «перенести» цей пісок на папір, створити на ньому поверхню, на якій людина може стояти впевнено та міцно. Це може бути зелена травичка, асфальт, лісова доріжка чи пісок. Намалюйте людину на цій поверхні.

Еман 3. Історія. Чи знаєте Ви, що таке повітряні змії? Добре! А ще повітряних зміїв називають «літунами» або «кайтами». Наприклад, в Кореї для новонароджених дітей запускали літунів і вірили, що разом із ними від малюків відлітають всі невдачі та біди. Зараз ми будемо малювати наших незвичайних «Повітряних літунів». Уявіть, що кожен із них – це те, що заважає вам отримувати спокій, радість та щастя. У кожного з вас – щось своє. Прислухайтеся до своїх відчуттів, де ви зараз відчуваєте ці неприємні відчуття? Якого вони кольору, форми? На чому вони тримаються у ваших руках? Нитка, мотузка...

Еман 4. Творчість. Намалюйте стільки літунів, скільки у вас всередині є цих важких спогадів, страхів чи образ. Чим більше ви їх пригадаєте та випустите на поверхню малюнка, тим більше всередині буде місця для радості та того, що приносить радість. Поруч із кожним літуном підпишіть або намалюйте, що він означає для вас.

Еман 5. Шкалювання. Зараз подивіться на малюнок та за 10-ти бальною шкалою напишіть, наскільки ці літуни заважають вам отримувати позитивні емоції? 1 – майже не заважають, 10 – дуже заважають.

Еман 6. Допомога. Подумайте, що або хто може допомогти вам подолати ці важкі спогади? Напишіть або намалюйте це поруч із людиною. Чим більше способів ви вигадаете, тим краще.

Еман 7. Творчість. На кожному літуні домалюйте або додайте з матеріалів для творчості те, що допоможе йому злетіти далеко-далеко у височинь, так, щоб він не зміг повернутися ні до вас, ні до іншої людини.

Еман 8. Відпускання. Тепер придумайте спосіб, за допомогою якого можна відпустити мотузку із вашими літунами (ножицями відрізати, відірвати...). Використайте ці способи та відпустіть їх. Хай летять далеко, подалі від вас!

Питання для обговорення:

- Яким чином вдалося вам відпустити всіх літунів?



- Наскільки зараз за 10-ти бальною шкалою вони продовжують заважати вам отримувати позитивні емоції? 1 – вже майже не заважають, 10 – нічого не змінилось, продовжують заважати.

- Чи хочеться щось додати чи змінити? Якщо так то зробіть це.

Для дитини 6-и років можна не використовувати шкалу оцінки, а пропонувати її лише старшим дітям. Молодшим дітям ще складно писати самим, тому допомагаємо їм або просимо це зробити батьків. Замість слів можна запропонувати це намалювати.

На рис. 8 (див. кольорову вкладку 2, рис. 4) можна побачити роботу дитини старшої вікової групи. Дитина стоїть на траві, за двома пагорбами. У руках вона тримає 3 «Повітряні змії»: 1 літун символізує страх, що від неї всі відвернуться (це заважає їй на 9 балів); 2- погане ставлення до неї (8 балів); 3- страх покинути своє місто (7 балів). Коли треба було придумати спосіб подолання своїх страхів, дівчинка почала дуже нервувати. Сказала, що не може їх придумати. Я їй запропонувала просто замалювати все що їй заважає отримувати радість позитивним кольором. Вона обрала закрити мотузки які тримають зміїв голубим пір'ям та жовтими і рожевими помпонами. Відрізала нижче мотузочки, відпустила своїх літунів. Після чого стала усміхатися та заспокоїлась.

Якщо дитині складно придумувати способи подолання, просимо її обрати потужний, позитивний колір, та зафарбувати їх там, де повинні бути способи, або згори самих літунів. Дитина краще знає де і як. Нехай їх вимальовує стільки скільки потрібно для кращого відчуття.

Висновки.

Застосування представлених методик під час військових дій дало дітям можливість самостійно знайти внутрішній ресурс, щоб впоратися з проблемою, яка їх турбує. Діти з задоволенням приходили на групові арттерапевтичні заняття, було помітно поведінкові зміни у сором'язливих та тривожних дітей. Вони стали більш відкритими, почали спілкуватися та грати з іншими дітьми після виконання методик, чого не було видно з початку. Діти, які навпаки прийшли занадто галасливі, навчилися тримати свої кордони не порушуючи межі інших. Діти з заниженою самооцінкою спочатку проявляли тривогу і невпевненість в собі, в своїй творчості, але побачивши, що їхню роботу ніхто не критикує, не висміює, стали із задоволенням ділитися своїми роботами та приймати участь у обговоренні. Діти з агресією мали змогу виплеснути негативні думки і почуття засобами творчості, вони навчилися різним способам вираження гніву в конструктивній формі (батаки, «подушки гніву», рваний папір, сніжки з паперу), прийомам



саморегуляції, вмінню володіти собою в різних ситуаціях. Після занять діти йшли в піднесеному та позитивному стані.

Таким чином, аналіз наукових досліджень та власного досвіду, дозволив дійти висновку, що арттерапевтичні методики є потужними засобами зниження рівня стресу у дітей, послаблення тривожності, покращення емоційного стану, осмислення важливих потреб та шляхів їх задоволення, отримання необхідного ресурсу під час військових дій.

Застосовані арттерапевтичні техніки разом із тілесними вправами, грою і живим спілкуванням дітей були дієвим та ефективним засобом стабілізації, допомагали розвивати цінні соціальні навички та дали доступ до внутрішніх ресурсів.

Вважаємо необхідним подальший розвиток практичних можливостей застосування арттерапевтичних технік у групах дітей травмованих війною для психологічної підтримки.

Література:

1. Вознесеньська О. Використання мандали в медіаосвітніх заняттях. *Простір арт-терапії*: [Зб. наук. статей]. Вип. 1 (17). Київ: Золоті ворота, 2015. С. 22-30.

2. Вознесеньська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практичний посібник / Олена Вознесеньська, Марина Сидоркіна. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.

3. Кравченко С. *Маски і маскотерапія*. Москва: Видавницьке рішення, 2020. 272 с. (рос.)

4. Сергієнко І. Застосування методики «Трансформація образу травматичної ситуації» в процесі надання психологічної допомоги. *Простір арт-терапії*: [Зб. наук. статей]. Вип. № 1 (15). Київ: Золоті ворота, 2014. С. 91-94.



АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ПОСЛАННЯ СИМПТОМУ»

Ропачька Інесса,

*членкиня арт-терапевтичної асоціації,
ГС «Національна психологічна асоціація»,
практична психологиня гімназії № 55 (Харків).*

ART THERAPEUTIC METHOD «SENDING THE SYMPTOM»

Ropatska Inessa,

*member of the art therapy association,
PA «National Psychological Association»
practical psychologist of Gymnasium № 55 (Kharkiv)*

У період карантину та воєнного стану питання психосоматичних розладів та психосоматичних симптомів стають більш гострими. У цей період можуть активізуватися різні глибинні психологічні та психічні процеси. Це загрожує розвитку психосоматичних реакцій різного ступеню інтенсивності. Психосоматика – термін, який у широкому сенсі визначає різні взаємодії між фізичним станом та психікою. Симптом в аналітичному підході – будь-який феномен, який завдає людині та/або її близькому колу незручності, напругу, біль. Симптом – зупинена, пригнічена не проявлена емоція. Зупинена емоція стає руйнівною на тілесному рівні. Якщо людина не може проявити, наприклад, гнів, злість, вона спрямовує цей гнів на себе через симптом. Симптом – наслідок тривалої напруги низької інтенсивності, своєрідне творче пристосування. Якщо в близькому оточенні фруструються значущі потреби, то людина пристосовується через симптом для отримання потреби в прийнятті, любові, безпеці і такє інше. Симптом – внутрішнє неусвідомлене єдине рішення. Наприклад, може виконувати функцію стабілізації сімейної системи (дитина хворіє, коли батьки сваряться). Симптом може зафіксуватися у психіці дитини та виконувати свою функцію багато років, у дорослому житті з іншим близьким оточенням. В статті обґрунтовано положення про те, що за симптомом стоїть приховане послання. Представлена арттерапевтична методика допомагає вивести симптом з тілесної площини на візуальну площину, допомагає людині побачити власний симптом. Коли симптом виявлений, він припиняє бути статичним, він стає рухомим, з ним можна побудувати діалог. Це допомагає людині визначити власний актуальний стан, а з ним і його актуальну проблему; допомагає аналізувати симптом як послання; надає можливість усвідомити власні потреби, вторинні вигоди, які



приховані в симптомі; допомагає вийти з внутрішнього конфлікту, знизити тривогу, стресовий стан, хронічну напругу, надає можливість відчуття контролю над симптомом. Арттерапевтична методика «Послання симптому» пропонується як найдоступніший інструмент для контакту з собою, своїми потребами, емоціями та метод розвитку ресурсів для задоволення власних потреб без психосоматичного симптому та може бути застосована у роботі з алекситимією.

Ключові слова: психосоматичний розлад, симптом, хронічна втома, тривога, внутрішній конфлікт, стрес, ресурс, алекситимія.

During the period of quarantine and martial law, the issues of psychosomatic disorders and psychosomatic symptoms become more acute. During this period, various deep psychological and mental processes can be activated. This threatens the development of psychosomatic reactions of varying degrees of intensity. Psychosomatics is a term that broadly defines various interactions between the physical state and the psyche. A symptom in the analytical approach is any phenomenon that causes discomfort, tension, or pain to a person and/or his close circle. The symptom is a stopped, suppressed, unexpressed emotion. A suppressed emotion becomes destructive on a bodily level. If a person cannot express, for example, anger, he turns this anger on himself through a symptom. The symptom is a consequence of long-term tension of low intensity. A symptom is a creative adaptation. If significant needs are frustrated in the close environment, then the person adapts through the symptom to obtain the need for acceptance, love, security, and so on. A symptom is an internal unconscious single solution. For example, it can perform the function of stabilizing the family system (the child gets sick when the parents quarrel). The symptom can be fixed in the child's psyche and perform its function for many years, in adult life with other close surroundings. The article substantiates the proposition that there is a hidden message behind the symptom. Art therapy technique helps to the symptom to become from the bodily plane to the visual plane, helps a person to see his own symptom. When a symptom is identified, it ceases to be static, it becomes mobile, and a dialogue can be built with it. This helps a person to determine his current state, and with it, his current problem; helps to analyze the symptom as a message; provides an opportunity to realize one's own needs, secondary benefits that are hidden in the symptom; helps to get out of the internal conflict, reduce anxiety, stress, chronic fatigue, provides a sense of control over the symptom. The art therapy technique is offered as an accessible tool for contact with oneself, one's needs, emotions, and as a method of developing resources to meet one's own needs without a psychosomatic symptom. Art therapy technique is suitable for a person with alexithymia.

Keywords: psychosomatic disorder, symptom, chronic fatigue, anxiety, internal conflict, stress, resource, alexithymia.



Проблема: агресивний фон війни, сімейні проблеми, внутрішні конфлікти, вплив довготривалого стресу і як наслідок, хронічна втома, тривожність, напруга а з іншого боку – відсутність соціальної підтримки для більшості людей виявилось тим, що може спровокувати психосоматичні симптоми. Стає актуальним питання, як позбавитись психосоматичних симптомів, як навчитись взаємодіяти з собою, близькими людьми, оточуючим соціальним середовищем не через психосоматичний симптом, а через прямі більш ефективні інтервенції.

Мета статті: окреслити основні принципи роботи психолога та висвітлити можливості глини у роботі з психосоматичним симптомом.

Виклад основного матеріалу. Принципи роботи з психосоматичним симптомом спираються не на його пряме подолання, знищення, зменшення та інше, а на визначення прихованого послання симптому. Все, що не виходить привнести в контакт, залишається на тілесному рівні. «Якщо ми женемо якусь проблему у двері, потім вона, у вигляді симптому хвороб, проникає через вікно» (З. Фрейд). Серед дослідників, які вивчали психосоматичні розлади, можна назвати Александра Ф., Дідковську Л., Грицик О., Малкіну-Пих І., Хорні К. [1, 3, 4, 6, 7].

У своїй роботі ми спираємось на базові положення американського психоаналітика Фрица Александра, якій висловлював думку про те, що психосоматичні симптоми в своїй основі мають такі фактори: 1) провокуюча психологічна ситуація, наприклад, психологічна травма або внутрішній конфлікт; 2) зовнішня диспозиція, тобто навички психологічного захисту людини, вироблені впродовж онтогенезу. Він вважав, що психосоматичне захворювання – це фізіологічне відображення хронічної або періодично повторюваної емоційної напруги, що є глибинним особистісним конфліктом [3]. У своїй роботі ми враховуємо науковий погляд Карен Хорні, яка стверджувала, що головним фактором розвитку психосоматичних захворювань вважався внутрішній психологічний конфлікт. Вона бачить причину психосоматичних порушень у кризах, викликаних неможливістю самовираження особистості [7, с. 32].

У своєму дослідженні ми намагалися спиратися на те, що патологічні симптоми можуть виникати тоді, коли людина:

- не може вирішити внутрішньо-особисті конфлікти;
- виказує страхи, тривогу (Прояви психосоматичних розладів є тілесним відображенням хронічної тривоги [7]);

• проявляє дезадаптивний патерн поведінки.

Причини виникнення психосоматичних розладів:

- як самозахист;



- як спосіб отримання привілеїв;
- як спосіб уникнення близьких відносин;
- як спосіб уникнення відповідальності.
- як наслідок невиражених, пригнічених почуттів, емоцій (не можна гніватись, дратуватись на батьків; некрасиво надмірно радіти; «не плач, ти ж сильна людина»);
- як наслідок внутрішніх конфліктів (хочу розійтись з чоловіком, але це неправильно по відношенню до дітей);
- як єдиний спосіб комунікації (близькі завжди на зв'язку, я отримую любов та увагу);
- як наслідок вторинної вигоди (батьки сваряться, дитина своєю хворобою їх об'єднує, мирить один з одним; дорослий син бажає жити окремо, мати через симптом не відпускає сина в самостійне життя);
- як наслідок ідентифікації з сімейною системою (в нашій родині всі жінки страждають зайвою вагою);
- як наслідок ідентифікації з авторитетною фігурою (авторитетна людина носить окуляри і я також);
- як наслідок психотравми;
- як наслідок втоми, перенавантаження або тривалого стресу (завдяки симптому я дозволяю собі відпочинок).

За симптомом криється приховане послання. Все, що не вдається привнести в контакт, залишається на тілесному рівні. Наприклад, симптом дає дозвіл людині уникнути неприємні ситуації або рішення складної проблеми; надає можливість отримати піклування, любов, увагу від оточуючих; нівелює необхідність відповідати тим вимогам, які пред'являє оточення або сама людина до себе. Людина через симптом організує потребу в міжособистісних відношеннях. Психосоматичний симптом – це не патологія психіки, це патологія контакту.

Арттерапія традиційно розглядається як один із ефективних методів терапії в роботі з широким спектром психосоматичних симптомів та розладів. Арттерапія відрізняється від інших методів допомоги людині:

- м'якістю та ненав'язливістю;
- недирективною взаємодією клієнта з арттерапевтом. Клієнту надається значний ступінь свободи. Клієнт може вільно виразити внутрішній світ у тій формі, яка прямо корелює з його станом, потребами та бажаннями. «Свобода, що надається клієнту, є унікальною можливістю для дослідження особистості, власних прихованих психічних змістів, допомагає виявити стереотипні й деструктивні патерни взаємодії та сприяє створенню нових форм у творчому розвитку» [2];



- з використанням арттерапії при психосоматичних розладах відбувається мобілізація творчого потенціалу, який допомагає розкрити приховані можливості клієнта. Через самовираження клієнт контактує зі своїм творчим «Я» [2];

- метафоричністю. Арттерапія задіє механізм проєкції. Кожен творчий продукт, що створюється є метафорою внутрішнього світу клієнта. Звернення до емоційної сфери людини через метафору актуалізує ті емоційні та поведінкові патерни, що притаманні їй [2].

Враховуючи вищезазначене, була створена арттерапевтична методика «Послання симптому». Для того, щоб симптом був виявлений і з ним можна було працювати і надалі, пропонуємо використовувати будь-який пластичний матеріал (крім полімерної глини). Наприклад, глина володіє всіма якостями, які важливі для клієнта з психосоматичними проблемами. При роботі з нею активізуються тактильні відчуття, тілесні, сенсорні елементи. Творчий продукт з глини можна тримати в руках. «Для того, щоб досягти в глині пластичності, м'якості, податливості, поступливості потрібно з глиною познайомитись» [5]. Поки руки не знайдуть спосіб доторкнутися до глини і не будуть впевненими з цим матеріалом, процес роботи з симптомом краще не починати. Глина безмежна в своїй доступності. З нею можна творити, руйнувати, вона залишає дотик рук, відбитки пальців змінюють малюнок глини. Матеріал відображає будь-який контакт з нею. Коли глина подібна тілу людини за температурою та на дотик, вона допомагає клієнту зануритись в свої тілесні почуття. «Відсутність різнокольоровості сприяє більш глибокому зануренню в свої почуття та емоції, дозволяє доторкнутися з власним внутрішнім Я» [5]. При роботі з метафорою, образом із глини у клієнта є можливість усвідомити власні потреби, які приховані в симптомі через перехід із тілесного страждання на актуальне страждання. Глину можна рвати, ламати, скручувати. Саме глина здатна прийняти на себе негативні емоції клієнта. У клієнта з психосоматичними розладами частими супутниками є пригнічені емоції, такі як, наприклад, злість, гнів, роздратування, образа. В роботі з глиною є можливість спрямувати ці емоції від себе на матеріал, і при цьому відчувати безпеку. Клієнт не буде хвилюватися, що за свій гнів та роздратування він може зіткнутись з образою, непорозумінням, конфліктами тощо. Глина дає можливість відчути контроль над симптомом, коли клієнт створює із глини метафору симптома. У клієнта є можливість створити метафорі будь-яку форму, змінити розмір, інтегрувати метафору зі своїм «образом-«Я», знищити симптом тощо.



До глини можна запропонувати клієнту камінці. Вони, як і глина, природній матеріал. У метафорі камінці можуть виражати агресивність симптому: відчуття важкості, пригнічення, тиску, застиглості, незручності тощо. Клієнти описують власний симптом «Він протикає, коле, розпирає, тисне...» Глина не може передати всі якості симптому, каміння допомагає створити метафору, яка більше нагадує симптом.

При роботі з глиною важливо:

- забезпечити клієнта фартухом, місце застелити плівкою;
- передбачити можливість після взаємодії з глиною помити руки;
- якщо клієнт не може визначитись з власними почуттями, відчуттями, емоціями (схильність до алекситимії) можна відразу переходити до створення метафори симптому. Глина сама визначить актуальний стан клієнта, а з ним і актуальну проблему клієнта;
- при роботі з психосоматичними розладами, творчий продукт з глини не можна піддавати обпалу. Не потрібно використовувати полімерну глину. Творчий продукт має бути доступним до змін;
- підкреслити для клієнта, що для терапевта цінним є процес взаємодії клієнта з матеріалом, а не те як творчий продукт виглядає з художньої точки зору.

Мета методики – надати можливість відчуття контролю над симптомом.

Завдання методики:

- допомогти визначити актуальний стан клієнта, а з ним і його актуальну проблему;
- допомогти вивести симптом з тілесної площини у візуальну, допомагає клієнту побачити власний симптом. Коли симптом виявлений, він припиняє бути статичним, він стає руховим, з ним можна побудувати діалог;
- допомогти аналізувати симптом як послання;
- розвинути тактильні відчуття, тілесні, сенсорні елементи;
- надати можливість усвідомити власні потреби, вторинні вигоди, які приховані в симптомі;
- створити безпечне середовище для клієнта;
- сприяти зануренню клієнта у власне внутрішнє «Я», власні емоції, тілесні почуття;
- допомогти клієнту почути симптом, побудувати діалог з ним;
- сприяти процесу щодо присвоєння клієнтом відповідальності за організацію власного симптому;
- супроводжувати клієнта в процесі усвідомлення нових непсихосоматичних способів задоволення потреб та асиміляції отриманого досвіду.



Матеріал для роботи: глина, пульверизатор з водою, стіл, плівка, фартух, серветки, природні камінці.

Алгоритм роботи.

Підготовчий етап.

Створення поля, в якому арттерапевт хоча частково може задовольнити потребу клієнта в безпеці, повазі, увазі, прийнятті тощо. Арттерапевт поважає внутрішній світ клієнта, не оцінює, не засуджує. На даному етапі клієнту можна запропонувати спочатку познайомитись з глиною, взяти в руки, відчутти на дотик, пом'яти, закрити очі та визначити свої емоції до глини.

Феноменологічний етап.

Чітке визначення психосоматичного симптому.

- *В якій частині тіла і як болить (ріже, тисне, коле, стукає, стискає, протикає, розпирає...)?*
- *Розкажи про це місце, про інтенсивність та характер болі;*
- *Як довго він існує, скільки було тобі років, коли з'явився симптом?*
- *З чим пов'язане виникнення симптому, з ситуацією, з людьми?*
- *Коли симптом повертається (з'являється, посилюється), що відбувається в оточенні, в контакті з близькими людьми?*

При обговоренні власних психосоматичних симптомів клієнт завжди відокремлює себе від симптому (відбувається розщеплення сприйняття себе). Є я та є мій симптом, тобто клієнт про симптом каже «він не припиняється; він заважає; головний біль не дає...; там щось коле...».

Творчий етап.

Релаксація. Терапевт пропонує клієнту розслаблення через релаксацію. «Релаксація є певним обрядом, ритуалом уведення до творчого процесу, який допоможе клієнтові перейти від звичного стану в особливий творчий простір» [2].

Метафора симптому. Інструкція після релаксації:

- *«Зроби вдих – видих, прислухайся до свого стану, чи є в тілі дискомфортні відчуття? Як зараз відчувається симптом? На що або на кого він схожий (об'єкт, жива істота, предмет або процес), знайди образ (метафору) симптому. Цей образ пропонує виліпити із глини, можеш використати камінці, за бажанням дай йому назву».*

Клієнт в розслабленому стані після релаксації зосереджується на своєму симптомі. Сформований образ симптому клієнт перетворює у символічну форму з глини та може, за бажанням, дати їй назву.



Аналітичний етап.

Методика допомагає зрозуміти яку функцію виконує симптом. Тобто «почути» симптом, надати йому можливість сказати про що він, що він каже, кому він каже. Аналіз симптому як послання. Визначення сутності, сенсу, зрозуміти для чого симптом, яку потребу приховує, яка його функція. Пошук вторинної вигоди. Виявлення адресата. Що відбувається на межі контакту, коли починається активізація симптому в оточуючому середовищі (які тригери запускають психосоматичні проблеми). Пошук значущих фрустрованих потреб, які призвели до психосоматичних проблем. Клієнту пропонується побути своїм симптомом. Арттерапевт ставить питання від імені клієнта, а клієнт досліджує свій симптом і відповідає на питання арттерапевта від імені власного симптому.

Питання до симптому:

- *Як ти ставишся до... (ім'я клієнта), як його сприймаєш, які відчуваєш емоції?*
- *Що хочеш сказати (ім'я)?*
- *Чого бажас (ім'я)? Які у нього потреби? Для чого ти йому (їй) потрібен?*
- *Які почуття, переживання застигли в тобі?*
- *До кого ці почуття та переживання зверненні, з якими людьми ти пов'язаний, з ким ти себе асоціюєш?*
- *Що б ти хотів отримати від тих людей?*
- *Чого б ти хотів дати цим людям, чого їм не вистачає?*
- *Рішення якої проблеми ти виконуєш?*
- *Що ти можеш дати (ім'я клієнта) цінного і необхідного, без чого він (вона) не може обійтись?*
- *Від чого ти утримуєш (ім'я клієнта), від чого рятуєш?*
- *В чому (ім'я клієнта) боїться собі визнати?*
- *Який конфлікт він у собі не помічає?*
- *Якого рішення проблеми (ім'я клієнта) уникає?*

Важливо на даному етапі:

- дотримуємось феноменологічного принципу терапевтичного супроводу, нічого за клієнта не додумуємо та не інтерпретуємо. Звертаємось до внутрішнього світу клієнта (до світу внутрішніх феноменів, його суб'єктних хвилювань). Дивимось на проблему клієнта його очима;
- розуміти, що симптом – це верхівка айсберга. Симптом – це не проблема, а рішення психіки. Для терапевта це своєрідна пастка, якщо він працює тільки на руйнування симптому. В симптом вкладені загублені потреби, дитячі спогади, патерни поведінки, які допомагали виживати;



- побачити, що стоїть за симптомом, яка нереалізована потреба знайшла вихід реалізувати себе через симптом, тобто зрозуміти функцію симптому;
- робити акценти на позитивному аспекті: симптом допомагає, він важливий, дає щось необхідне, цінне. Клієнт через симптом отримує нереалізовану потребу;
- спрямувати роботу на висловлення клієнтом заблокованих емоцій, почуттів та потреб по відношенню до особистого оточення.

Етап інтеграції.

Реалізуємо ідею про цілісність, інтегруємо розщеплення «Я» і мій симптом. Переходимо в усвідомлення «Симптом – це Я». Пропонуємо клієнту переформулювати розуміння та вислови про симптом з усвідомленням власної активної позиції, власного внеску у формування психосоматичного симптому, як він (вона) організовує та підтримує свій симптом.

«Що ви відчуваєте на емоційному та фізичному рівнях після проведеної роботи з власним симптомом? Уявіть собі, що ви самі усвідомлено створюєте виникнення симптому, як би ви описали створення даного процесу? Наприклад: не у мене болить голова, а я створюю собі головний біль; не я задихаюсь, а я не даю собі дихати, не біль десь в тілі виникає, а я собі роблю боляче».

Все, що відбувається з клієнтом, він (вона) це організовує. На даному етапі відбувається привласнення собі відповідальності. Такий погляд на власний симптом прибирає внутрішнє розщеплення та інтегрує клієнта з його симптомом. На даному етапі клієнту пропонується змінити метафору симптому (за бажанням клієнта). Клієнт може змінювати: розмір, об'єм, виліпити заново, обрати іншу метафору, іншу назву будь що. Якщо клієнт щось змінює, обговорюємо. Якщо клієнт не бажає нічого змінювати, обговорюємо. Якщо клієнт бажає знищити метафору симптому, ми це обговорюємо.

Етап асиміляції.

Перевіряємо разом з клієнтом результати дослідження функції симптому: чи дійсно симптом – єдине рішення, наприклад, в отриманні безпеки, любові, прийнятті турботи та уваги, схвалення та інше. Підводимо клієнта до думки, що альтернативний прямий спосіб отримання базової потреби більш ефективний. У клієнта може бути супротив, тому що симптом для нього – єдина можливість задоволення базової потреби або спосіб досягти вторинну вигоду. Усвідомлення клієнтом дає можливість задовольняти власні потреби через контактування з середовищем не через психосоматичні симптоми, а через альтернативні способи. На даному етапі відбувається:



- пошук варіантів поведінки, іншого прямого способу, більш ефективного, задоволення власних потреб;
- або фокусування терапії на відмову від потреб, які вже не можливо задовольнити та проживання з цим почуттів;
- асиміляція в життєвий досвід. Закріпити новий спосіб на практиці. Пропонуємо інші, прямі, непсихосоматичні патерни використовувати в контакті з іншими людьми або відпрацюємо з клієнтом на сесії.

Передбачуваний результат.

1. Клієнт помічає власні емоції, відчуття в тілі та керується ними в контакті з оточуючим середовищем.

2. Клієнт усвідомлює:

- історію виникнення симптому;
- власні емоції до симптому;
- функції симптому: власні потреби, вторинні вигоди;
- що симптом – «хибне» рішення отримання потреби (в безпеці, любові, турботі, прийнятті, увазі, схваленні тощо);
- про альтернативний, непсихосоматичний спосіб досягнення вторинної вигоди або базової потреби;

3. Бере відповідальність за організацію власного симптому.

4. Асимілює альтернативний, непсихосоматичний спосіб у власний досвід.

Результати апробації.

Анна (43 роки). Запит: Бажає повернути чоловіка. Запит протягом терапії переформулювали та вийшли на психосоматичний симптом – головний біль. Для клієнтки головний біль – метафора «Перлина в мушлі» (див. *кольорову вкладку 3, рис. 1*). Як важка перлина заважає моллюску в мушлі, так і головний біль важкий та «муляє». В ході терапії усвідомила функцію симптому: отримати увагу, піклування, любов від чоловіка, який хотів розлучення. Через симптом вона досягла того, що він не пішов до іншої жінки, він приділяв їй увагу, піклування, підтримку в лікуванні. Але, через якийсь період, все ж таки пішов від неї. Клієнтка усвідомила, що своїм небажанням та неготовністю емоційно відпустити чоловіка, сама сприяє виникненню та посиленню болю. На сьогодні ми працюємо над процесом горювання стосовно розлучення та пошуку опори і ресурсів для отримання цінностей, сенсу, задоволення від життя незалежно від іншої людини. Біль є, але він не такий інтенсивний та частий. Після проведеної роботи метафору клієнтка не змінювала.

Поліна (19-20 років). Запит: стосунки з хлопцем. В ході терапії вийшли на психосоматичний симптом біль в животі. Метафорі болю клієнтка дала назву «Танець живота» (див. *кольорову вкладку 3, рис. 2*).



Психосоматичний симптом виник ще під час навчання в 11 класі і супроводжує клієнтку протягом навчання в університеті. Результатом роботи з симптомом було усвідомлення клієнткою, що вона сама організовує свій біль через надмірну тривогу щодо іспитів, навчання, стосунків з хлопцем тощо. Тривожний стан супроводжує клієнтку у всіх сферах життя, зокрема тривожність, гіперконтроль та недовіра до хлопця приводять до непорозумінь, конфліктів, проблем у стосунках. Після роботи з симптомом клієнтка трансформувала метафору «Танець живота» в метафору «Рибка в акваріумі» (див. *кольорову вкладку 3, рис. 3*). Дана метафора показує, що зараз клієнтка відчуває менш жахливі відчуття в животі ніж до терапії.

Світлана (32 роки). Запит: хронічна втомлюваність, професійна деформація, втомленість від професії, колег тощо. В ході терапії визнала, що часто відчуває на собі «кільця удава» – відчуття холодку напруги та тиску на певні частини тіла (див. *кольорову вкладку 3 рис. 4*). За результатами роботи з психосоматичним симптомом клієнткою було усвідомлено, що такий симптом з'явився в дитинстві в 7 років. Клієнтка пішла в перший клас, на той час у матері не було грошей купити гарні кольорові олівці або фломастери. На уроках малювання сиділа дуже тихо, їй було соромно, вона прагнула бути непомітною. На той час вона відчувала холодок та напругу, хтось стискає її всю. Удав допомагав їй сидіти та «не висовуватись». Такий патерн допомагав їй у дитинстві, в підлітковому віці пережити страх осуду, сором. І в дорослому житті цей патерн залишився і допомагає «не висовуватись». Але ж, специфіка роботи передбачає бути переконливою, яскравою. Клієнтка болісно переживає страх осуду, коли на неї дивляться всі колеги на публічних виступах, презентації своєї роботи. Клієнткою було усвідомлено, що страх публічних виступів, відчуття сорому забирають багато ресурсів, енергії – і це одна із причин втомленості від професії. Терапія спрямована на роботу з соромом та соціальним страхом. Після роботи з арттерапевтом клієнтка створила метафору «Пташка» (див. *кольорову вкладку 4, рис. 1*). Слова клієнтки «Пташка – легка на підйом, легковажна, гарно співає та їй все одно, що про неї кажуть інші».

Олена (29 років). Запит: порушена сепарація. Складні стосунки з батьками, відчуття внутрішньої пустоти. В ході терапії визнала, що багато років страждає астмою. Обрана метафора: «Потворні руки стискають горло» (див. *кольорову вкладку 4, рис. 2*). Через роботу з метафорою клієнтка усвідомила, що руки, які стискають горло, дуже сильні, тому що «я одна, а їх двоє, і тому вони стискають з усіх боків, це як з батьками, я одна, а їх двоє і... вони мене «пресують»



з усіх боків». «Потворні руки» не дають їй виказати агресію до батьків, не дають захистити її кордони – з одного боку, а з іншого, ці руки допомагають зберігати з батьками хороші стосунки, бо батьки їй дуже допомагають фінансово, підтримують в складні часи. Після роботи з симптомом, коли клієнтка усвідомила, що «Потворні руки» – це батьки, вона перетворила метафору та дала назву «Підтримуюча рука» (див. *кольорову вкладку 4, рис. 3*). За словами клієнтки: «Рука дуже гарна, це рука символізує підтримку батьків, вона підтримує мене. Але, я відчуваю силу, багато сили (дві кульки на долоні). Я вдячна їм, беру підтримку, коли це дійсно необхідно та йду далі самостійно».

Висновки.

Арттерапевтична методика «Послання симптому» є дієвим інструментом для психологів, арттерапевтів у роботі з психосоматичними симптомами. Використання даної методики допомагає людині усвідомити власні потреби, вторинні вигоди симптому, клієнт помічає власні емоції, бере відповідальність за організацію власного симптому, асимілює альтернативний прямий спосіб взаємодії на межі контакту з іншими людьми.

Література.

1. Александр Ф. *Психосоматична медицина. Принципи та практичне використання* / Пер. з англ. С. Могилевського. Москва: ЕКСМО-Прес, 2002. 352 с. (рос.)
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практич. посібник. / Вид. 2-е випр. та доп. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.
3. Грицик О. Ю. Історія становлення психосоматики як напряму науки. [Електронний ресурс]. *Архівариус*. 2020. №7 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriyastanovleniya-psihosomatiki-kak-napravleniya-nauki>
4. Дідковська Л.І. *Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії*: навчальний посібник для вищих закладів. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 264 с.
5. Ельбрехт К. *Зцілення травми у «полі глини»: сенсомоторний підхід в арт-терапії*. Москва: Дипак, 2016. 376 с. (рос.)
6. Малкіна-Пих І. Г. *Психосоматика*. Керівництво практичного психолога. Москва: Ексмо, 2005. 992 с. (рос)
7. Horney, K. *The Neurotic Personality Of Our Time*. London: Routledge, 1999. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315010533>



ЗВ'ЯЗОК ІЗ РОДОМ ЯК ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ: МЕТОДИКА «ВКОРІНЕННЯ ТА СИЛА РОДУ»

Скнар Оксана,

*кандидатка психологічних наук, арттерапевтка,
старша наукова співробітниця Інституту соціальної та політичної
психології НАПН України, членкиня НГО,
членкиня Правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
(Київ)*

THE CONNECTION WITH THE GENEALOGY AS AN ELEMENT OF CULTURAL IDENTIFICATION: THE «ROOTS AND STRENGTH OF THE GENEALOGY» METHOD

Sknar Oksana,

*candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher
Institute of Social and Political Psychology of the
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
NPA member, member of the board of the «Art Therapeutic Association»
(Kyiv)*

Війна, розв'язана росією проти України, не лише похитнула усталений спосіб життя українців, а зруйнувала його безпекові основи. Коли зовні все нестабільно і хитко, запит на віднайдення опори, відновлення внутрішньої стабільності і повернення відчуття хоча б мінімального комфорту, набуває особливої актуальності. Якщо зовнішні опори руйнуються, або недостатні, а порядок непередбачуваний, можна зміцнювати себе зсередини, підсилювати себе, створювати свій внутрішній порядок, ще більше приділяти увагу своїм внутрішнім опорам та ресурсам. Тому актуальним завданням для арттерапевтів є створення методик, які сприятимуть м'яким трансформаціям та є екологічним й адекватним інструментарієм для вирішення актуальних запитів клієнтів. Висунуто гіпотезу про те, що під час війни особливо актуалізуються процеси переживання своєї тотожності з нацією – акцент на належності, єднанні та спільності більшості атрибутів (спільна культура, територія, спільне минуле та плани щодо майбутнього). Переживання причетності до етно-культурної групи, підтримка етно-культурних звичаїв і традицій, а також відчуття зв'язку із родом, родовою системою як своїм «корінням» є важливим і потужним психологічним ресурсом стабілізації, заземлення й стійкості особистості. Представлено авторську мультимодальну арттерапевтичну методику «Вкорінення та сила роду». Обґрунтовано доречність і ефективність залучення



різних модальностей та правомірність застосування методики для відновлення цивільного населення країни під час війни. Описано логіку створення, організації форми роботи учасниці групи, окреслено етапи роботи, подано результати апробації методики. Підсумовано, що методика є екологічним і дієвим засобом роботи арттерапевта для вирішення таких запитів клієнтів, як: віднайдення, активізація опор; розвиток здатності спиратися на себе і власну тілесну структуру, досягнення внутрішньої зібраності; відновлення, посилення відчуття стійкості та стабільності; набуття спокою і організованості; зв'язок із Силою Роду; присвоєння Сили Роду; підтримання безперервності життя: зв'язок минулого – теперішнього – майбутнього та ін.

Ключові слова: відновлення населення, психологічна реабілітація, арт-терапевтична методика, мультимодальна методика, заземлення, внутрішні опори, ресурс, безперервність життя.

The war unleashed by Russia against Ukraine has not only shaken the established way of life of Ukrainians, but has also destroyed its security foundations. When everything outside is unstable and shaky, the need to find a foothold, restore internal stability and regain a sense of at least minimal comfort becomes especially urgent. If the external supports are crumbling or insufficient, and the order is unpredictable, you can strengthen yourself from the inside, strengthen yourself, create your own internal order, and pay even more attention to your internal supports and resources. Therefore, an urgent task for art therapists is to create techniques that will facilitate soft transformations and are environmentally friendly and adequate tools for addressing clients' current needs. The hypothesis is put forward that during the war, the processes of experiencing one's identity with the nation are especially actualized – the emphasis on belonging, unity and commonality of most attributes (common culture, territory, common past and plans for the future). The feeling of belonging to an ethno-cultural group, support for ethno-cultural customs and traditions, as well as a sense of connection with the family and genealogy, the clan system as one's «roots» is an important and powerful psychological resource for stabilizing, grounding and resilience of the individual. The author's own multimodal art therapy methodology «Rooting and Strength of the Genealogy» is presented. The relevance and effectiveness of involving different modalities and the legitimacy of using the methodology for the restoration of the country's civilian population during the war are substantiated. The author describes the logic of creating and organizing the form of work of the group members, outlines the stages of work, and presents the results of the methodology testing. It is summarized that the methodology is an ecological and effective means of art therapist's work to address such client requests as: finding, activating supports; developing the ability to rely on oneself and one's own bodily structure, achieving inner composure; restoring, strengthening the sense of stability and stability; gaining calmness and organization; connection with the Power of the



Genealogy; appropriation of the Power of the Genealogy; maintaining the continuity of life: the connection of past – present – future, etc.

Keywords: population recovery, psychological rehabilitation, art therapy methodology, multimodal methodology, grounding, internal supports, resource, continuity of life.

Постановка проблеми. Війна, яку росія розв'язала проти України, не тільки порушила звичний спосіб життя українців, а й суттєво порушувала його безпекові основи. Це спричинило необхідність суттєвих трансформацій у житті, стрімкої адаптації до нових умов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду. Українці зустрілися зі стресовим досвідом надпотужної інтенсивності, з великою кількістю невизначеностей і шокуючих загроз та щодо яких, на загал, не мають досвіду опанування. Тож на перший план в таких умовах, на нашу думку, виходять процеси **адаптування до нових реалій життя** (як мінімум стресових, а часто й травматичних – до подій складних, шокуючих, загрозливих, емоційно навантажених, невизначених, пов'язаних з численними втратами, поневір'яннями, стражданнями, розчаруваннями, катастрофами, тощо) та необхідність «переробки», «опрацювання» травматичних переживань. Відзначимо також, що майже півторарічна тривалість повномасштабного ведення війни росії проти України, суттєво позначились й на стані психічного здоров'я більшості українців. Тому актуальним завданням для арттерапевтів, психологів та фахівців сфери помічних професій є створення методик, які сприятимуть м'яким трансформаціям та є екологічними, ресурсними, ефективними, адекватними інструментами для вирішення тих чи інших актуальних запитів клієнтів.

Мета статті – представити мультимодальну арттерапевтичну методику «Вкорінення та сила роду» та обґрунтувати правомірність її застосування для відновлення цивільного населення країни під час війни.

Виклад основного матеріалу. Психологічні проблеми, які виникають на різних етапах війни, мають свою специфіку, і частину досвіду нам ще належить осмислити у майбутньому. Зараз же можемо відзначити, що виклики початкового етапу були пов'язані, передусім, з таким: руйнуванням безпекових основ усталеного буття людей; необхідністю суттєвих трансформацій і швидкої адаптації до нових умов життя; переосмислення настанов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду; а також – з пошуком дієвих інструментів опанування стресового досвіду над-потужної інтенсивності, що посилювався великою кількістю шокуючих загроз [7].



На нашу думку, нам вдалося «освоїти», опанувати цей досвід та адаптуватись до нових умов життя з великою кількістю невизначеностей.

Кожен новий етап війни – **нові виклики**. Тож наразі, на даному етапі, що триває, маємо такі особливості:

• **Нові й нові загрози**. Повсякчас перебуваємо під дією «нового» стресового досвіду, бо загрози, з якими стикаються громадяни України, весь час змінюються (наступ, окупація, обстріли, масовані обстріли, враження енергетичної інфраструктури і все, що із цим пов'язано: відсутність світла, тепла, інтернет зв'язку, непередбачувані відключення світла, складність планувати графіки онлайн роботи та ін. – все це підсилювало відчуття нестабільності, не прогнозованості не тільки майбутнього, а й життя «тут і тепер». Це призводить до необхідності гнучко реагувати, стрімко «перебудовувати» поведінку, шукати нестандартні «творчі» рішення, та швидко адаптуватись до нових реалій сьогодення. Тож актуальним є розвиток гнучкості й резильєнтності, стресостійкості людей та здатності нестандартно мислити та діяти.

• **Виснаження**. Оскільки стрес має накопичувальний ефект, тож на зараз все частіше зустрічаємось зі станами не тільки психо-емоційного, а й фізичного виснаження, зниження рівня енергії, нестатку сил, втоми, тощо;

• **«Марафон»**. Ми живемо в ситуації, коли кінця краю військовим діям не видно, а отже – життя в ситуації невизначених «часових» перспектив майбутнього накладає свою специфіку на перебіг життя [7, 8].

Важливо: підтримувати зв'язок з реальністю, підтримувати здоровий оптимізм і Віру, дбати про себе, психо-емоційні стани, сприяти запобіганню утворенню ПТСР, для чого, в свою чергу, доречними будуть вчасні заходи з психологічної профілактики, реабілітації та відновлення різних верств населення, бо ми маємо не тільки перемогти у цій війні, а й вийти з неї психічно здоровою нацією.

Підкреслимо також, що сьогодні велика частина населення України переживає кризу соціальної ідентичності загалом та етнокультурної, зокрема. Адже коли відбуваються кардинальні зміни у зовнішньому світі (а у нашому випадку, як зазначалось вище, вони шокуючі та до певної міри катастрофічні) – бо йдеться не просто про зміну місця проживання ВПО за власним бажанням, а про втрату малої батьківщини, свого «коріння», руйнування безпекових основ життя (коли є загроза здоров'ю та життю), втрату домівок, розрив соціальних зв'язків, тощо), – неминуче мають трансформуватись, змінитись ціннісні уявлення людей про себе і своє місце в системі життєвих стосунків, соціумі, державі [1].



Ми припустили, що під час війни особливо актуалізуються процеси переживання своєї тотожності з нацією – акцент на належності, єднанні та спільності більшості атрибутів: спільна культура, територія, спільне минуле та плани щодо майбутнього.

Ідентичність людини, як відомо, набуває своєї змістовності в просторі культурної спадковості, культурного творення та співіснування людських спільнот (Е. Гуссерль). У найбільш загальному вигляді культура включає поняття, настанови, звичаї та особливості поведінки, спільні для великої групи людей та такі, що передаються від покоління до покоління (Д. Маєрс). Ідентифікація дає можливість зберегти традиції та культуру тієї чи іншої спільноти, групи, регіону, етносу, нації, суспільства, тощо. Ми з'ясували, що поняття культури можна окреслити як контекст, всередині якого утворюються, конструюються ідентичності людини. Ми також виокремили дві основні функції культури: спадковості та нормативності. Ґрунтуючись на цьому, ми визначили *традиційність* як один з основних параметрів культурної ідентифікації людей. Переживання причетності до етно-культурної групи, підтримка етно-культурних звичаїв і традицій, а також відчуття зв'язку із родом, родовою системою як своїм «корінням» є важливим і потужним психологічним ресурсом стабілізації, заземлення й стійкості особистості. Усвідомлення цього зв'язку в процесі психологічної чи психотерапевтичної роботи, на нашу думку, дозволяє: 1) вибудовувати, актуалізувати, підсилювати зв'язки зі значущою групою чи її ресурсними представниками, ніби з'єднувати минуле із теперішнім; 2) привносити в «тут і тепер» ресурси із минулого, підсилюючи себе, а потім, 3) спираючись на цей ресурс – проектувати рух у майбутнє. Тож, таким чином, *відтворюється безперервність життя*: зв'язок минулого – теперішнього – майбутнього.

Мультимодальна методика «Вкорінення та сила роду»

Хочемо представити вашій увазі методику, апробовану під час участі в проєкті «Відновлення під час війни», реалізованої завдяки спільній співпраці з організаціями ВААД та «Незламна мама», липень 2022р.

Апробація методики. Дана методика розроблялась та запроваджувалась спільно з Павлом Димою. В апробації взяли участь 15 осіб (жінки різного віку, що постраждали під час війни).

Обґрунтування. Чому *методика мультимодальна*? Ми обрали саме таку конфігурацію, бо застосування різних модальностей дозволяє, з одного боку, різнобічно опрацювати складний досвід, а з іншого – дає змогу залучення різних ресурсних каналів в процесі роботи.



Окрім цього, доповнення образотворчої арттерапії іншими засобами творчого самовираження, дає змогу:

- мобілізувати творчий потенціал учасниць групи (або клієнта за індивідуальної форми роботи);
- створити додаткові можливості для отримання полісенсорного досвіду, а також – вираження почуттів і уявлень та їх пропрацювання;
- активізувати невербальну комунікацію між учасницями групи;
- наблизитись до більш злагодженої взаємодії між когнітивними, емоційними, фізичними та поведінковими аспектами особистості [4].

Відзначимо також, що використання мультимодальних методик в арттерапії також сприяє зміщенню акцентів, «переорієнтуванню» учасниць групової роботи зі звичних схем мислення чи поведінки на інші (альтернативні, помічні або, наприклад, на ті, що пов'язані з процесом творчості у групі). Зауважимо, що при роботі з психічною травмою, цей процес є важливим. Застосування різних форм і видів спільного практикування, пов'язаних з творчими діями в групі, єднає і зближує учасників процесу, забезпечує зв'язок з реальністю і заземлення, сприяє створенню безпечного простору, допомагає фокусуватись на «тут і тепер» та формує, на думку Р. Knill, нову структуру сприйняття реальності [10].

Мультимодальна методика «Вкорінення та сила роду» залучає роботу з тілом, символом, малюнком, візуалізацію.

Логіка організації форми роботи учасниць обумовлювалась розумінням процесу як такого, що проходить через етапи:

1. стабілізація (заземлення, посилення власних опор);
2. актуалізація матеріалу;
3. пошук та віднайдення ресурсу;
4. інтеграція отриманого досвіду.

Виходячи із цього, ми рухались від індивідуального пропрацювання кожною учасницею теми в межах групи, до обговорення отриманого досвіду в міні-групах, та до спільної роботи в групі.

Тож, кілька тез про те, **Чому важливо залучати тіло?** Ми виокремили основні критерії доцільності використання тіла як інструменту роботи психолога, які обґрунтовують його ефективність.

- **Доступність:** Завжди є із собою!
- **Дієвість:** Дієвий «інструмент» зв'язку з реальністю (заземлення, центрування).
- **Ефективність:** Швидка стабілізація свого психоемоційного стану.
- **Практичність:** Відновлення внутрішньої опори.



- **Простота:** Відновлення контролю над тілесними проявами дає відчуття контролю над своїм життям.
- **Ресурсність:** Контакт з силою, енергією і життєстійкістю.
- Вдячний відгук.
- **Доцільність:** Важливе для опрацювання травматичного досвіду [3, 5, 6, 9].

Окрім цього, ми з'ясували, що використання тілесно орієнтованих технік тілесного усвідомлення, дихання, заземлення, центрування та їх регулярне практикування дає такі результати:

- Відкриває доступ до внутрішніх ресурсів людини;
- Підвищує «опорність», внутрішню стійкість, розвиває енергоємність людини;
- Дає змогу бути в адекватному зв'язку з реальністю;
- Допомогає досягти станів спокою і внутрішньої рівноваги.
- Є інструментом дієвої, ефективної і швидкої стабілізації;
- Дає можливість стати експертом свого стресу тощо [6].

Таким чином, ми виходимо із того, що саме тілесні техніки є важливими для опрацювання травматичного досвіду, а також – є дієвим інструментом саморегуляції, що допомагає людині справлятися зі стресовими реакціями тіла; «справлятися» з інтенсивними емоціями; відновлювати відчуття стійкості, балансу і порядку; віднаходити внутрішні опори; розвивати здатність спиратися на себе.

Ми використали в нашій роботі **символ дерева**, який є ресурсним з огляду на наступні ключові моменти. В психології дерево часто розглядається як образ людини, а коріння – як зв'язок із родом. Коріння – основна опора дерева і джерело його живлення. Вкорінення символізує як зв'язок із реальністю, заземлення, стійкість, впевненість, так і відчуття підтримки та Сили Роду, тощо. Відображає зв'язок минулого, теперішнього і майбутнього. Дерево також символізує ріст, розвиток, життя, відродження. Отже, уособлює процес розвитку особистості, у т.ч. психологічного зростання, дорослішання. Символ світового дерева [2], духовної культури людства. Символізує також: центральну вісь світу, яка поєднує небо і землю; шлях людини до духовних цінностей; цикли життя, смерті і відродження, безсмертя та інше.

Ефективність застосування **образотворчої арттерапії** в роботі зі складним досвідом сама по собі не потребує обґрунтування, і все ж таки відзначимо терапевтичні ефекти, які досягаються завдяки включенню в роботу цієї модальності:

- актуалізація матеріалу;



- наочність;_
- вихід напруги, емоційна розрядка;
- екологічна реконструкція;
- глибинне тематичне пропрацювання, що не викликає супротиву;
- зміцнення ідентичності та самоприйняття (в т.ч. завдяки прийняттю арттерапевтом та емоційній підтримці терапевта та групи);
- підвищення самооцінки, зміцнення впевненості у собі;
- орієнтація на інсайт;
- усвідомлення та інтеграція набутого досвіду і т.д.

Повертаючись до опису авторської арттерапевтичної мультимодальної методики, окреслимо **етапи роботи:**

1 етап. Тілесно-орієнтована вправа «Дерево» на основі індивідуальної роботи з тілом, зі спрямуванням уваги на тілесні відчуття. Тілесне вибудовування + візуалізація образу дерева + усвідомлення зв'язку з тілом.

Інструкція. Починаємо з тілесно-орієнтованих вправ на заземлення, активізацію ступень ніг, пропонуємо спрямувати увагу на ступні ніг і помічати відчуття в них (детальніше – у [6]). Поєднуємо з рухом та дослідженням і «освоєнням» простору. Звертаємо також увагу на те, як відчувається поверхня, по якій рухаються клієнти, яка вона для них. Пропонуємо знайти «тілом» місце, де хочеться зупинитись, де відчувається відносна безпека, комфорт, нейтральність, спокій, заспокоєння, тощо.

«Поставте ноги на ширині плечей, ступні паралельні, коліна «м'які», трішки зігнуті, ніби там є пружинка. Кубрик підвернутий «під себе», через поворот у кульшових суглобах. Лінія «маківка – кубрик», спина пряма – таз для цього злегка подати вперед. Можна відрегулювати положення тіла так, ніби, окрім ніг, є третя точка опори – хвіст, як у кенгуру, на який можна додатково спертися. Зручна поза, ніби можна простояти дуже довго. Підборіддя трохи опущене, щоб задня поверхня шиї була «витягнутою». При цьому голова ніби підвішена за маківку (наприклад, як ялинкова прикраса). Руки вільно висять, під пахвами – є простір (наче там є тенісні м'ячики). Тіло розслаблено, легкий і приємний тонус м'язів... Очі можна прикрити, напівзакрити, чи бути із розплющеними очима... Спостерігайте за диханням – вдих і видих...

Переведіть, будь ласка, свою увагу в ступні ніг. Трохи «попереминайтеся» з ноги на ногу, переносячи вагу тіла з однієї ноги на іншу... Уявіть собі, що ваші ступні ніг ніби трохи «просідають» в землю... Постерігайте, якою є ця земля для вас...? Уявіть собі, будь ласка,



що обидві ваші ноги ніби проростають в землю, як коріння дерева... Це може бути коріння будь-якої товщини і розгалуження... спостерігайте, не оцінюючи, як воно проходить крізь різні шари ґрунту, спрямовуючись все глибше і глибше..., воно може рухатись стільки, скільки вам комфортно... Уявіть собі, що, подібно до коріння дерева, ви можете через них отримувати із землі поживні речовини, мінерали, всмоктувати вологу, та те, чого потребує ваше дерево... Візьміть стільки часу, скільки потрібно, щоб цей процес тривав достатньо для вас... та відбувся добре і екологічно для вас...

Уявіть, що ваш тулуб виростає високо в небо, ближче до хмар, до сонячного світла, зірок, місяця. І ваші руки, наче гілки дерев, можуть тягнутися до світла і тепла... Якщо хочете, ви можете підняти руки, повернути ними., а можете залишити їх там, де вони є... Уявіть собі будь ласка, що крізь крону ви можете приймати і вбирати в себе світло, тепло, вітер, дощ, і те, чого потребує ваше дерево...

Відчуєте, як знизу крізь ноги-коріння піднімається енергія Землі, а зверху надходить енергія Сонця. Відчуєте цей рух... Ви можете дати цим енергіям в тілі стільки місця, скільки хочете, скільки для вас добре і ресурсно... Помічайте при цьому ваші відчуття в тілі... І можливо, в якийсь момент, ці енергії з'єднаються., «змішаються»., або ж залишаться окремо одна від одної, зайнявши своє місце в тілі... Слідуйте за процесом, що відбувається... Візьміть стільки часу, скільки потрібно, щоб завершити цей процес на сьогодні... І коли будете готові, уявіть, що ви можете ніби «увібрати», «втягнути» коріння в ступні. І будь-якого моменту, коли ви цього потребуватимете, ви можете його «відпускати», проростати корінням в землю., і можете «вбирати» його в ступні, коли прагнете рухатись, переміщатись. Ваше коріння завжди з вами... Коли будете готові, можна зробити більш глибокий вдих – видих, і відкрити очі».

2 етап. Образотворчість.

Інструкція. Пропонуємо аркуш паперу умовно розділити на 2 частини та зобразити своє дерево на верхній частині аркушу, так, як хочеться.

3 етап. Візуалізація, в процесі якої відбувається зустріч із представниками свого роду, які мали **успішний досвід** виживання і подолання наслідків війни. Мета – отримати підтримку Роду, пораду, послання від Роду, вдалий «рецепт» успіху в опануванні складними ситуаціями війни.



Інструкція. Розпочати можна із будь-якої тілесної техніки релаксації, можна включити відповідну музику для сприяння розслаблення та занурення у себе. «Уявіть будь ласка себе у місці, де ви почуваетесь спокійно, стабільно, затишно та захищено... Це може бути будь-яке місце, яке ви коли-небудь бачили чи де бували, або ж те, яке намалює ваша уява... Роздивіться це місце уважно, що там є...?, які кольори переважають..., яка температура..., запахи..., які звуки наповнюють простір...? Спробуйте відчутти, як ви почуваетесь у цьому місці..., які при цьому тілесні відчуття..., який внутрішній стан? Чи є щось, що ви хочете додати, додати до цього простору, щоб там було по можливості максимально комфортно, затишно і добре? Це Ваше особливе місце і ви можете змінювати його так, як вам хочеться... Розташуйтеся там так, як вам зручно і добре... І в якійсь момент ви можете почути чи побачити, як до вас неспішно наближається фігура... і ви розумієте, що це – ваш пращур, він чи вона, представник чи представниця вашого Роду, який чи яка мали успішний досвід проживання, опанування складного досвіду війни... Ця людина прийшла до вас і вона тут – для вас і за вас! Вона прийшла вас підтримати і поділитися власним вдалим досвідом переживання непростих подій війни... і подолання їх наслідків... Як відбувається ця зустріч? Що ваш пращур хоче вам сказати чи розповісти...?, чим поділитися...? яку пораду вам дати...? яке послання Роду передати Вам як своєму нащадку? Яке знання передати...? Візьміть стільки часу, скільки треба, і, коли будете готові, подякуйте вашому Пращуру... промовте слова, які важливо сказати..., зробіть те, що відчуваєте необхідним і цінним... І коли будете готові, зробіть більш глибокий вдих – видих і повертайтеся сюди, в нашу реальність». Можна потягнутися, стиснути кулаки, порухатися, щоб краще відчутти себе тут і тепер.

4 етап. Обговорення отриманого досвіду в міні-групах. Кристалізація найбільш цінного досвіду для кожного.

Формат міні груп виявився дуже вдалим на цьому етапі. Він дозволив забезпечити для учасниць і достатньо уваги й підтримки, і певну захищеність, «інтимність», довірчу атмосферу, і достатньо простору й часу для кожної задля представлення власного досвіду.

Зауважу, що цей етап роботи виявився емоційно насиченим і непростим для учасниць (піднялись емоції, пов'язані із досвідом родичів, що пережили Голодомор чи/та війни). Ведучим потрібно бути уважними до процесів, що відбуваються в міні-групах, готовими підтримати/фасилітувати вираження емоцій та допомогти в їх контейнеруванні



чи опрацюванні. На цьому етапі, за нашим досвідом, добре долучати протоколи групової роботи EMDR.

5 етап. Продовження роботи з малюнком. Пропонувалось змінити на малюнку те, що хочеться. А також – домалювати / підсилити коріння (*див. кольорову вкладку 4, рис. 4*).

В якості ресурсу можна також запропонувати учасникам обрати проєктивну картку із набору МАК як послання від свого Роду.

6 етап. Шерінг. Інтеграція отриманого досвіду.

Застереження. Відзначимо, що дану методику, на нашу думку, доречно використовувати на «просунутих» етапах роботи в групах, де сформована довіра і безпечний простір, а учасники вже мають навички емоційної стабілізації та володіють інструментами саморегуляції.

Орієнтовний час роботи: 5 годин. Може бути 2 зустрічі по 2,5 год.

Підсумовуючи, зауважимо, що в ситуації, коли зовні все нестабільно і хитко, запит на віднайдення опори, відновлення внутрішньої стабільності і повернення відчуття хоча б мінімального комфорту, набуває особливої актуальності. Якщо зовнішні опори руйнуються, або недостатні, а порядок – непередбачуваний, завжди можна **зміцнювати себе зсередини, підсилювати себе, створювати свій внутрішній порядок**, ще більше приділяти увагу своїм внутрішнім опорам, нарощувати їх міць.

Висновки.

Представлена мультимодальна методика є екологічним і дієвим засобом роботи арттерапевта для вирішення таких запитів клієнтів, як:

- віднайдення, активізація опор;
- розвиток здатності спиратися на себе і власну тілесну структуру, відчуття свого «стрижня»;
- наближення до власної цілісності; досягнення внутрішньої зібраності;
- відновлення, посилення відчуття стійкості та стабільності; збалансовування;
- встановлення теплового контакту із собою; набуття спокою і організованості;
- зв'язок із Силою Роду; присвоєння Сили Роду;
- підтримання безперервності життя: зв'язок минулого – теперішнього – майбутнього та ін.

Література:

1. Вознесенська О.Л. *Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям*. Київ: Human Rights Foundation. 2015. 50 с.



2. Галіцина Л. Методика «Витинанка. Дерево роду» як інструмент роботи з образом «Я». *Простір арт-терапії. Спадок століття*. 2013. С. 94-102.
3. Колк Б. *Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому*. Київ: Vivat, 2022. 624 с.
4. Копитін О.І. *Методи арт-терапії у подоланні наслідків травмивного стресу*. Москва: Когіто-Центр, 2014. 203 с. (рос.)
5. Левін П., Фредерік Е. *Пробудження тигра – зцілення травми. Природна здатність трансформувати екстремальні переживання*. Київ: Літера. 280 с.
6. Скар О.М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. Вип. 1 (27). С. 58-68. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint%3A%3AView&eprintid=724070> . Дата звернення: 30.05.2023р.
7. Скар О.М. Особливості психологічного супроводу клієнтів на початкових етапах війни в Україні. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.)* / [за наук. ред. О.Л.Вознесенська, О.М. Скар]. Київ, 2022. С. 38-42. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf> Дата звернення: 30.05.2023р.
8. Скар О.М. Виклики психологам перед лицем війни. *Науково-практична конференція з міжнародною участю «Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)»*: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Зб. матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 511-514.
9. Kalsched D. *The Inner World of Trauma: Archetypal Defences of the Personal Spirit*. London: Routledge, 1996. 241 p.
10. Knill P. Communal art-making and conflict transformation // E. Levine, S. Levine (eds). *Art in action: Expressive arts therapy and social change*. London-Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2011. P. 104-127.



ЗМІСТ

Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни (Перун М.)..... 3

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

**Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В.М., Спейзер Ф.,
Старовойтов А.** Арттерапія в роботі з колективною травмою4
Савінов В. Особливості роботи цивільного плейбек-театру
з військовими під час війни27

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

Подкоритова Л. Можливості застосування методів арттерапії
для психологічної корекції емоційних станів вагітних жінок43
Пономаренко О. Арттерапевтичні методики як інструмент
отримання ресурсу під час військових дій55
Ропецька І. Арттерапевтична методика «Послання симптому»73
Скнар О. Зв'язок із родом як елемент культурної ідентифікації:
методика «Вкорінення та сила роду»85



Простір арт-терапії : Зб. наук. праць / УМО, 2023, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.] Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 1 (33). 100 с.

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арт-терапевтичної практики в умовах війни в Україні та властивого арт-терапії бачення людини і світу. Збірник підготовлено за матеріалами XX міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни», проведеної 31 березня – 2 квітня 2023 р.

Для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, спеціалістів суміжних наук, викладачів та студентів.

The articles of the collection reveal the essence of art therapy as a specific type of psychotherapeutic action, outline the modern experience of the development of art therapy practice in the conditions of war in Ukraine and the vision of human and the world inherent in art therapy. The collection was prepared based on the materials of the 20th international interdisciplinary scientific and practical conference «The space of art therapy: the art of restoring mental health in times of war», held March 31 – April 2, 2023.

For practical psychologists, psychotherapists, social workers, specialists in related sciences, teachers and students.



Курс підвищення кваліфікації
«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 навичками роботи методами арттерапії; розкрити особистісний потенціал учасників програми.

Основні завдання:

- Набути досвіду 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, сформувати професійну свідомість.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована на 460 годин

Студенти **обирають для вивчення** один з напрямів спеціалізації: *танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арттерапія в роботі із сім'єю, арттерапія в роботі з травмою, арттерапія і психосоматика.*

Команда провідних арттерапевтів Асоціації пропонує своє авторське бачення навчання арттерапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів О.Л. Вознесенська, ст. н. с., к. психол. н.; О.М. Скнар, ст. н. с., к. психол. н., М.Ю. Сидоркіна, к. психол. н., Л.В. Галіцина, Ю.Д. Гундертайло, В.В. Рубан, Ю.М. Скибицька та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво** НАПН України з підвищення кваліфікації та **сертифікат** ВГО “Арт-терапевтична асоціація”.

Програма складається з 16 модулів по 3 дні по 8 годин, самостійної роботи, супервізійних занять, особистої терапії учасників.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com



Наукове видання

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 1 (33)

Засновано в 2007 році

Періодичність – 2 випуски на рік

Верстка – *А.А. Миколенко*

Обкладинка – *А.А. Миколенко.*

В оформленні обкладинки використане фото О. Пономаренко
Коректура та літературна редакція – *М.Б. Перун, Х.В. Шпак,
Галіцина Л.В.*

Надруковано з оригіналу-макета, виготовленого
у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 25.09.2023. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 5,25. Обл.-вид. арк. 5,72. Тираж 300 пр.



ВКЛАДКА 1



Рис. 1. Приклад «Таємного місця ресурсу» дитини старшої вікової групи.



Рис. 2. Приклад маски, створеної дитиною молодшої вікової групи.

ВКЛАДКА 1



Рис. 3. Приклад «Захисної мандали-оберегу», створеної дитиною молодшої вікової групи.



Рис. 4. Приклад «Побудови місточка між теперішнім та майбутнім», створений дитиною молодшої вікової групи.

ВКЛАДКА 2



Рис. 1. Приклад «Книжки Часу» створеної дитиною, молодшої вікової групи.



Рис. 2. Приклад «Політ до своєї мрії!» створеного дитиною, старшої вікової групи.

ВКЛАДКА 2



Рис. 3. Приклад «Апарату чарівної енергії», створеного дитиною старшої вікової групи.



Рис. 4. Приклад «Повітряні змії» створені дитиною, старшої вікової групи.

ВКЛАДКА 3



Рис. 1. «Перлина в мушлі».



Рис. 2. «Танец живота».

ВКЛАДКА 3



Рис. 3. «Рибка в акваріумі».



Рис. 4. «Кільця удава».

ВКЛАДКА 4



Рис. 1. «Пташка».



Рис. 2. «Потворні руки стискають горло».

ВКЛАДКА 4



Рис. 3. «Підтримуюча рука».



Рис. 4. Приклади малюнків, створених під час використання методики «Вкорінення та сила роду».