

Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // Вознесенська О. Л. / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка. – № 3 (29). – С. 40-47. – *Стаття в авторській редакції.*

УДК 159.98.

Вознесенська О.Л.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Визначені актуальні проблеми психологічної допомоги населенню в умовах соціальних потрясінь, категорії клієнтів, що потребують допомоги, стратегію психосоціального відновлення особистості; проаналізовані переваги застосування методології арт-терапії. Апробація реабілітаційних програм, спрямованих на подолання наслідків емоційного вигорання волонтерів та реабілітацію демобілізованих військовослужбовців, довела адекватність та доцільність використання арт-терапії як методу допомоги постраждалим в умовах воєнно-політичних викликів сучасності.

Ключові слова: арт-терапія, психосоціальне відновлення особистості, учасники бойових дій, емоційне вигорання, творчість.

Actual problems of psychological care in conditions of social upheaval, categories of clients who are in need of psychological assistance, strategy of psycho-social rehabilitation of personality are defined in the article. Advantages of using art therapy methodology are analyzed. Testing of rehabilitation programs designed to manage the consequences of emotional burnout of volunteers and rehabilitation of demobilized soldiers proved adequacy and feasibility of using art

therapy as a method to help the victims of military and political conflicts.

Key words: *art therapy, psycho-social recovery of personality, combatants, emotional burnout, creativity.*

Определены актуальные проблемы психологической помощи населению в условиях социальных потрясений, категории клиентов, которым необходима помощь, стратегия психосоциального восстановления личности; проанализированы преимущества методологии арт-терапии. Апробация реабилитационных программ, направленных на преодоление последствий эмоционального выгорания волонтеров и реабилитацию демобилизованных военнослужащих, доказала адекватность и целесообразность использования метода арт-терапии как метода помощи пострадавшим в условиях военно-политических вызовов современности.

Ключевые слова: *арт-терапия, психосоциальное восстановление личности, участники боевых действий, эмоциональное выгорание, творчество.*

Актуальність. В останні два роки українські психологи та психотерапевти отримали такі професійні виклики, які навіть не могли собі уявити. Суспільство зіштовхнулося з такими випробуваннями та соціальними потрясіннями, яких не було в досвіді незалежності нашої країни: воєнні дії (антитерористична операція з використанням важкої зброї), внутрішні переселенці, перезавантаження політичної системи та люстрація всіх гілок влади, криза економічної системи, яка призвела до зростання безробіття, зниження матеріальної забезпеченості населення та інших соціальних проблем. За таких обставин те, що відбу-

вається в нашій країні, зачіпає майже кожного її громадянина, і кожен відчув не лише єдність із іншими, а й загрозу цій єдності.

Метою статті є аналіз використання арт-терапії для психосоціального відновлення особистості після психотравмуючих подій.

Серед категорій клієнтів, які найбільшою мірою потребують психологічної допомоги:

- вимушені переселенці (і ті, хто мешкав в зоні бойових дій, і ті, хто покинув свої домівки через політичну кризу в регіоні);
- демобілізовані учасники АТО (учасники бойових дій, інваліди, поранені);
- громадські активісти та волонтери, що відчувають наслідки емоційного вигорання.

Наш досвід психотерапевтичної роботи з усіма цими категоріями клієнтів доводить, що найбільш важливими для подальшого розвитку суспільства є останні дві категорії – це найбільш активна, пасіонарна частина суспільства, часто вони є лідерами думок, і їхнє невдоволення та психологічні негаразди будуть позначатися на великому колі оточуючих їх людей. В роботі з вимушеними переселенцями нашими колегами вже відпрацьовано багато успішних стратегій, вони здебільшого включені до життя громад, які їх прийняли. Водночас демобілізований учасник АТО, що звик вирішувати свої проблеми в іншій спосіб ніж є прийнятним в цивілізованому суспільстві, може створювати багато проблем для своєї сім'ї, близьких, друзів, і всіх тих, кого він зустріне в мирному житті. Якщо волонтер покине своє «місце служби» через психосоматичне захворювання або просто небажання бачити людей, як наслідки емоційного вигорання, це вплине на стан багатьох людей, які від нього залежать або ж працюють разом з ним. Суспільству необхідні повноцінні в психологічному плані громадяни, завдання

психологів – профілактика проявів агресії і неконтрольованої войовничості. В той же час, саме ветерани війни і волонтери є незахищеними від травмуючої дії жорстокого мирного життя, від байдужості та зневаги оточуючих [1].

Спостереження за клієнтами, які не є активними учасниками громадського руху, не їздять до зони АТО, не є переселенцями, доводить, що навіть вони живуть в постійному стані мобілізації всіх ресурсів, в страху, відчують приховані гнів, злість. В наші часи неможливо залишитися байдужим, інтенсивність подій така, що немає часу розслабитися, чи віддатися горю, чи відчуту біль, а потрібно «взяти себе в руки» і рухатися далі. І кожна наступна подія накладається на попередню, посилюючи стан травматизації. Все, що відбувається останнім часом в країні, є *колективною травмою* для нашого суспільства. Власні переживання кожним сприймаються не як унікальні, а як масові, поділені з великою кількістю людей. Навіть просто знаходячись поряд зі смертю, поряд із горем, болем іншого, людина потрапляє в травматичну ситуацію – вид шоккової травми «Я – очевидець». І зрозуміло, що суспільство, яке зазнало колективної травми, відчуває зміни в сприйнятті навколишнього світу, емоційному стані та поведінці. Люди втрачають впевненість у власній безпеці, довіру до лідерів, державних інституцій. Крім того, колективні травми актуалізують і травми з власного досвіду, і травми з сімейної історії, і травми народу.

Отже, актуальними проблемами психологічної та психотерапевтичної допомоги населенню є:

- подолання наслідків психотравмуючих подій;
- діагностика та психотерапія ПТСР;
- заходи з реабілітації постраждалих, адаптації в нових соціально-психологічних умовах.

Ці проблеми вирішуються через реалізацію наступних завдань в роботі з будь-якої категорією тих, хто потребує допомоги:

- підвищення мотивації на психологічну роботу;
- пізнання себе, усвідомлення власних потреб, бажань, деструктивних моделей поведінки, відновлення відчуття особистісної цінності, укріплення образу Я та впевненості у власних силах;
- подолання відчуття ізольованості та навчання іншим моделям комунікації, відновлення старих та побудова нових стосунків, формування групової ідентичності, відновлення відчуття приналежності к певним групам та спільнотам (родинним, професійним тощо);
- пошуки смислів життя, вирішення екзистенційних питань;
- розвиток навичок саморегуляції.

Таким чином, мова йде про психосоціальне відновлення особистості, що переживає суттєві життєві зміни. Ми зосередимося саме на цьому, виносячи за дужки більш складні завдання в роботі з ПТСР та іншими психічними захворюваннями, що можуть бути наслідком психотравмуючих подій. Психосоціальне відновлення особистості є складовою соціально-психологічної реабілітації – системи заходів, спрямованих на відновлення та створення нових соціальних, групових, родинних зв'язків, реадaptaцію в професійному середовищі та трудовому колективі, формування мережі соціально-психологічної підтримки.

Отже, визначимо *стратегію* психосоціального відновлення особистості:

- усвідомлення існуючих проблем психічного профілю;
- вивільнення та усвідомлення, диференціація сильних почуттів, що супроводжують кризові стани, важкий період життя;

- пошук та створення ресурсів, прийняття ресурсів виживання та подолання, що задіяні в травматичному чи кризовому досвіді;
- переосмислення власного досвіду та прийняття себе «нового», побудова нових когнітивних, комунікативних та поведінкових патернів, виявлення, усвідомлення та привласнення нових ресурсів, можливостей та здібностей.

Впровадженню цієї стратегії повністю відповідає методологія арт-терапії як методу допомоги особистості, в тому числі соціально-психологічної. Ми визначаємо *арт-терапію* через поняття «зцілення»: арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це *досягнення* клієнтом *цілісності*. На жаль, іноді в колі фахівців з психотерапії в Україні використовують термін «арт-терапія» для того, що нею не є, що призводить до дискредитації методу. Часто арт-терапія перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на розваги, дозвілля. В той же час фахівці когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії, клієнт-центрованої терапії використовують методи арт-терапії – малюють, ліплять з пластиліну чи глини, але не називають це арт-терапією, адже повністю не розуміють особливості застосування творчості в реабілітаційному процесі та психологічній допомозі особистості.

Тому коротко визначимо переваги застосування арт-терапії з метою психосоціального відновлення особистості для учасників бойових дій, вимушених переселенців, громадських активістів, що перебувають в стані емоційного вигорання.

1. Арт-терапія завжди надає *ресурс*, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає можливість роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті [2]. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, *дослідити власні моделі комунікації, поведінки*, які знаходять своє відображення в створених образах. Адже, метод арт-терапії заснований на механізмі *проекції*: все, що створюється клієнтом, є проекцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення *частини «Я»* в художньому образі. Арт-терапія – метод, орієнтований на інсайт клієнта.

3. Арт-терапія як *засіб невербального спілкування* є цінною для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви) [3]. Творча діяльність створює умови для *зближення людей*, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання. Арт-терапевтична методологія передбачає безумовне прийняття клієнта у будь-яких його проявах.

4. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє *по-новому* поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення. Усвідомлення власних деструктивних патернів взаємодії, можливість трансформації їх в цьому полі створює умови для інтеріоризації отриманого досвіду та побудови нових стратегій поведінки. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в *самоактуалізації*, в розкритті нових можливостей і ствердження свого *індивідуально-неповторного способу буття-в-світі* [2].

Крім того, власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає клієнтові – чи учаснику бойових дій чи переселенцю – набути самостійності, не переносити відповідальність на інших, допомогти йому приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність.

У науковій та психотерапевтичній літературі ми знаходимо чимало прикладів використання арт-терапії у роботі з психічними травмами, цей метод стає ефективним способом їх подолання [3, 4]. Крім того, арт-терапію використовують з клієнтами, що страждають на ПТСР, з комбатантами, які мають коморбидні стани та функціональні проблеми [5], російські психологи використовують арт-терапевтичні методики для психологічної реабілітації учасників бойових дій [1].

Наведемо кілька прикладів застосування арт-терапії в роботі з вказаними категоріями клієнтів. Зусиллями фахівців ВГО «Арт-терапевтична асоціація» під керівництвом автора було започатковано та реалізується два арт-терапевтичні **проекти**. **Перший** спрямований на подолання наслідків емоційного вигорання у волонтерів та громадських активістів та реалізується в межах роботи Соціально-психологічного методичного реабілітаційного центру Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Група збирається раз на тиждень, тривалість заняття 3 години. Серед матеріалів, що використовуються, – фарби, глина, солоне тісто, природні матеріали тощо. **Спектр зображувальних матеріалів** є великим та різноманітним. Головне завдання – відновлення виснажених особистісних ресурсів через творчу діяльність та спілкування. Згідно зі стратегією психосоціального відновлення на першому етапі роботи використовуються техніки, направлені на саморегуляцію («Мандала», тілесні вправи), матеріали, що сприяють вивільненню затиснутих важких почуттів (тривимірні матеріали,

малювання руками, тілесні вправи). Власна творчість учасників дозволяє доторкнутися до творчого Я, знайти ресурси в дитячих забавах. Другий етап націлений на усвідомлення та задоволення власних потреб (авторська методика «Чарівна паличка»). Третій етап передбачає побудову нових, більш конструктивних моделей поведінки в волонтерській роботі (драматерапія, робота з масками, використання моделей системних структурних розстановок, націлених на результат [3]).

Другий проект має на меті організацію реабілітаційних заходів для демобілізованих з зони АТО, що реалізується спільно з художниками Лаврських художніх майстерень. В основу проекту покладено метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій В. Маслової [6]. Завданням, що вирішується за допомогою методу творчої реабілітації, є створення сприятливого та здорового середовища. Основними складовими методу є активність учасників реабілітаційних заходів в таких категоріях дій: перебування на природі; заняття творчістю; спілкування; оздоровчі процедури. В. Маслова пропонує таке практичне втілення принципів творчої реабілітації в умовах виїзного проекту «*Творча криївка*», заходи якого відбуваються в Закарпатті, на березі Азовського моря та інших живописних куточках нашої країни:

- **Перебування на природі:** прогулянки та походи; заняття екстремальними видами спорту; контакт з тваринами; зв'язок з сезонними змінами в природі.

- **Творчість:** живопис, ліплення, музика, танці, спів.

- **Спілкування:** спілкування в форматі «дорослий-дорослий»; перебування в «групі рівних» учасників бойових дій; робота з психологом, атмосфера довіри, можливість «виговоритися»; контакт з простими людьми, що живуть мирним життям, яке і захищали військовослужбовці. Це надає відчуття не даремності власного існування, морал-

льної підтримки; спілкування з видатними представниками суспільства; спілкування зі дітьми, для яких воїн є авторитетом.

• **Оздоровчі процедури:** тілесна терапія, теплові процедури, водні процедури [там само].

В умовах великого міста реалізувати всі заходи, запропоновані авторами методу творчої реабілітації, неможливо. Ми робимо акцент на спілкуванні та творчій складовій реабілітації. Найбільш успішно наш проект працює з демобілізованими, що проходять реабілітацію в Київському міському клінічному госпіталі ветеранів війни, що розташований в історичній курортній місцевості Пуща-Водиця. Саме це дозволяє військовослужбовцям отримати ті можливості, що не можуть їм запропонувати арт-терапевти та художники – оздоровчі процедури та спілкування з природою.

В межах реалізації творчої складової в нашому проекті реабілітанти відвідують Успенську Києво-Печерську лавру – одну з найбільших православних святинь України, визначну пам'ятку історії та архітектури, мають можливість поспілкуватися з людьми, помолитися. В Лаврських художніх майстернях фахівцями створюються умови для творчої діяльності – фарби, пензлики, мольберти, полотно. Художники, що беруть участь в проекті, пройшли навчання на курсі першої психологічної допомоги учасникам бойових дій та постраждалим від психотравмуючих подій, мають навички розпізнавання «воронки травми», використовують в роботі тілесні вправи, спрямовані на контейнерування, «заземлення», центрування [3,7]. Водночас з художниками з демобілізованими працюють професійні психологи-арт-терапевти.

Основний матеріал для творчості військовослужбовців – **фарби** – акрил чи гуаш. Акрил має свої переваги для арт-терапевтичної діяльності учасників бойових дій, більшість з яких не малювали з дитин-

ства, підходить для застосування будь-яких методик та для вільної творчості. Це – універсальні фарби, що надають безліч можливостей, поєднуючи в собі переваги олійних та акварельних фарб, і мають свої неповторні характеристики. Це водорозчинні фарби на основі акрилової смоли, і тому швидко висихають, наносити їх можна як у дуже рідкому, розбавленому стані, так і у вигляді пасти. Після висихання не утворює тріщин, на відміну від масляних фарб. Не вимагає закріплення лаками, має властивість утворювати плівку. Свіжа фарба легко видаляється водою, після висихання може бути змита тільки спеціальними розчинниками. Акрилові фарби мають неймовірну яскравість кольорів, які не тьмяніють на сонці. Отже, чоловік, що не брав пензлика вже кілька десятків років, ніколи не бачив акрилові фарби, має можливість не тільки створити щось неповторне, щось нове, спробувати новий досвід, але й отримати продукт цієї творчості – малюнок, який можна забрати з собою, і який потім стає важливою складовою *ресурсу особистості*. Головна ідея такого роду занять – «якщо я можу малювати, навіть коли я такого ніколи не робив, і в мене добре виходить, я зможу і подолати всі негаразди, впоратися з почуттями, своїми руками побудувати власне життя». Досвід, отриманий в процесі власної творчості, людина інтеріорізує і переносить в реальність, втілює в певні дії. Потреба у соціальному визнанні учасників бойових дій може бути реалізованою через досвід презентації військовими своїх творів у виставках.

Часто демобілізовані військовослужбовці обирають розфарбовувати чи копіювати картини відомих митців, іноді втілюють власні задуми. Іноді їм пропонується створити мандалу чи авторська методика «Протилежності», спрямована на подолання внутрішніх конфліктів. Терапевтичними компонентами є спілкування з психологом-арт-тера-

певтом, спілкування з художниками, які проводять екскурсії по території Успенської Києво-Печерської лаври та музеям, надають засоби творчості, допомагають їм змішувати фарби, та власне *творче самовираження через живопис*.

Висновки. Отже, досвід арт-терапевтичної практики впродовж майже 20 років, досвід використання арт-терапії з постраждалими від психотравмуючих подій, досвід реабілітаційних заходів для волонтерів, що потерпають від емоційного вигорання, та демобілізованих з зони АТО доводить дієвість арт-терапії як метода подолання психічної травми та психосоціального відновлення особистості. Можемо зауважити, що арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів. Апробація коротко та середньотривалих програм показала адекватність та доцільність використання запропонованого методу роботи для подолання наслідків психотравмуючих подій в учасників бойових дій, волонтерів, що зазнали емоційного вигорання та інших постраждалих категорій клієнтів.

Література:

1. *Караяни А. Г.* Психологическая реабилитация участников боевых действий / [под ред. А. Г. Караяни, М. С. Полянского] // Военная психология : [в 3х кн. ; кн. 3]. – М. : ВУ, 2004. –100 с.
2. *Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю.* Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.
3. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Изд-во “Лань”, 1999. – 256 с.
4. Арт-терапия жертв насилия / [сост. А. И. Копытин]. – М: Психотерапия, 2009. – 144 с: ил.

5. *Фоа Э., Кин Т., Фридиан М.* Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства/ [под ред. Эдны Фоа, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана]. – Москва: «Когито-Центр», 2005. – 467 с.
6. *Вознесенська О.Л.* Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
7. *Маслова В.* Метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій / Маслова Віталіна, Лубківський Ігор // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2015, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2015; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2015. – Вип. 2 (18). – С. 65-80.