

Вознесенська О.Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми / О.Л. Вознесенська ; Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К. : Міленіум, 2015. – С. 98-110. Стаття в авторській редакції.

МОЖЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ

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

Проаналізовано підходи до розуміння психічної травми та визначено стратегію допомоги у подоланні психічної травми на основі поняття *посттравматичного розвитку* в арт-терапії. Визначено місце арт-терапії як методу допомоги особистості в кризовий період життя. Описано переваги застосування арт-терапії в роботі з психічними травмами особистості. Наведено приклади арт-терапевтичних методик та технологій в роботі з подолання наслідків психотравмуючих подій.

Ключові слова: психічна травма, арт-терапія, творчість, посттравматичний розвиток.

Проанализированы подходы к пониманию психической травмы и определена стратегия помощи в преодолении психической травмы на основе понятия посттравматического развития в арт-терапии. Определено место арт-терапии как метода помощи личности в кризисный период жизни. Описаны преимущества использования арт-терапии в работе с психическими травмами личности. Приведены примеры арт-терапевтических методик и технологий преодоления последствий психотравмирующих событий.

Ключевые слова: психическая травма, арт-терапия, творчество, посттравматическое развитие.

The approaches to understanding of trauma and strategy of providing psychological help in overcoming trauma based on the concept of post-traumatic development in art therapy are analyzed. The place of art therapy as a method of providing help to personality during life crisis. The benefits of using art therapy in work with psychic traumas are described. Examples of art therapy methods and technologies used in the process of treatment aimed on overcoming the consequences stressful events are presented.

Keywords: trauma, art therapy, creativity, posttraumatic development.

Нині Україна переживає складні часи. Суспільство зіштовхнулося з такими випробуваннями та соціальними потрясіннями, яких не було в досвіді неза-

лежності 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 відбувається в нашій країні, зачіпає майже кожного її громадянина. Але психологам не вистачає знань та навичок для роботи з клієнтами, що зазнали психічної травми. Часто допомогу надають представники когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії, клієнт-центрованої терапії – методів, що довели адекватність свого застосування з такими проблемами, але в той же час ті ж самі фахівці 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.

У науковій та психотерапевтичній літературі ми знаходимо чимало прикладів використання арт-терапії у роботі з психічною травмою, що стає ефективним способом їх подолання. Арт-терапія застосовується й в роботі з жертвами насильства, тортур, й в міжетнічних конфліктах задля налагодження взаємодії між їх учасниками, й після техногенних і природних катастроф (свіжим прикладом є малювання з дітьми, що пережили землетрус в Непалі, в перші ж дні після подій). Відображеним є досвід використання арт-терапії не тільки з клієнтами, що зазнали психічної травми або страждають на ПТСР, а й з учасниками бойових дій, які мають коморбидні стани та функціональні проблеми [8], російські психологи використовують метод «Мандала» для психологічної реабілітації учасників бойових дій [4].

Саме тому зараз в українському психологічному просторі назріла гостра потреба у професійній науково-методичній літературі щодо допомоги жертвам насильства, вимушеним переселенцям, постраждалим під час бойових дій, сім'ям загиблих та ін. І окреме місце в цій літературі треба надати *арт-терапії* як методу, що є найбільш адекватним в роботі з психічною травмою, що ми й спробуємо довести в нашій роботі.

Метою статті є визначення можливостей арт-терапії в роботі з психічною травмою.

Розпочати, на наш погляд, варто саме із загального розуміння, що таке психічна травма, як вона утворюється, які наслідки має. На нашу думку, майже завжди психолог, що здійснює психологічну допомогу, має справу з психічною травмою – травмою розвитку чи шокною травмою та їх наслідками. Ми звузи-мо поняття психічної травми до розуміння її як шкоди, що нанесена психічному здоров'ю людини через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гостро емоційних впливів на психіку, тобто будемо розглядати психічну травму, як наслідок подій, що викликали почуття високої інтенсивності (поза-межні переживання [3]), в умовах неможливості перебороти обставини, які за-грозували життю та здоров'ю людини чи оточуючих його людей. Наші колеги наголошують, що психічна травма супроводжується почуттями безпорадності, незахищеності, страхами та призводить до погіршення якості життя людини й довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу [1].

Події, що призводять до психічних травм, характеризуються як екстре-мальні, небуденні (це загроза життю, здоров'ю, страх понівечення тощо), вони мають дуже потужний негативний вплив на психіку і вимагають від людини ек-страординарних зусиль задля подолання наслідків та виживання. Серед подій можуть бути такі, що загрожують фізичному існуванню людини, і такі, що спричиняють порушення ЕГО, особистісних меж, міжособистісних стосунків.

Можна виділити дві категорії травм ***за рівнем ресурсу особистості*** на момент травмуючої події. Руйнівна сила психічної травми залежить від індиві-дуальної значущості травмогенної події для людини, рівня її психологічної стій-кості до стресу та несприятливих подій, досвідом успіхів та поразок у подолан-ні перешкод, наявній підтримці та своєчасній допомозі. Можливість ефективної протидії травмуючій ситуації залежить від зовнішніх ресурсів – обумовлених культурою, зв'язком людини з природою, психологічною підтримкою важли-вих близьких людей та внутрішніх – комплексної системи особистісних якос-тей, таких як здатність до саморегуляції. Ресурс для подолання наслідків психо-

травмуючих подій тим сильніший, чим більше людина впевнена в собі на момент травми, має підтримку інших, уміє виражати свої почуття.

Значна кількість людей, які пережили травматичні події, через кілька місяців долає їх наслідки без допомоги спеціалістів. Душа, як і тіло, уміє гоїти рани та відновлювати ресурси. Психіка людини є системою, що самоорганізується, знаходиться в постійному розвитку, використовує можливості свого несвідомого.

Завданням терапії є трансформація травми, що вимагає мобілізації особистісних якостей та ресурсів, і здатність управляти ними. Це те, що допомагає людині зберігати та підтримувати стійке відчуття себе та власної внутрішньої цілісності в травмо генних умовах. Ресурси надають основу для стійкості, впевненості в здатності подолання наслідків психотравмуючої події, вони є основою адаптивних захисних реакцій.

Наше бачення роботи з травмою пов'язане з тим, що психічна травма завжди містить і великі ресурси розвитку особистості, насамперед, – ресурси подолання. Цей погляд опирається на нові можливості, що з'являються завдяки травматичному досвіду. На сьогодні в психотерапії розробляється досить новий напрям роботи з травмою, який ґрунтується на понятті *посттравматичного зростання* або *розвитку*. Посттравматичне зростання визначається як переживання позитивних змін в результаті травмуючої події [12, с. 1].

В науковій літературі можна виділити три напрями позитивних змін, що відбуваються завдяки життєвим кризам: мобілізація прихованих можливостей особистості, що змінюють самовідчуття і допомагають людині відчувати стійкість у зіткненні зі справжніми та майбутніми життєвими негараздами; зміцнення значущих справжніх міжособистісних стосунків завдяки травматичним подіям; отримання екзистенційного досвіду, що пов'язаний зі змінами в життєвій філософії людини, трансформацією пріоритетів і цінностей стосовно теперішнього та майбутнього. До цього варто додати, що після подолання психічної травми людина усвідомлює цінність життя та міжособистісних стосунків, відчуває зростання власної сили, збагачення духовної та екзистенційної складових

життя. Річард Г. Тедеші та Лоуренс Г. Калхоун розглядають посттравматичне зростання як безперервний процес, а не статичний результат травми, що збагачує життєву історію – наратив – особистості [там само].

Посттравматичне зростання не є поверненням до минулого рівня функціонування після подолання психічної травми, а є *досвідом глибинного самовдосконалення*, якісних змін та трансформацією особистості, набуття нових смислів, оптимізму. У результаті посттравматичного зростання відбуваються суттєві зміни в наборі патернів поведінки людини. Посттравматичне зростання відбувається через подолання людиною травматичної події, освоєння нової посттравматичної реальності, і визначається витраченими на це зусиллями [там само].

Отже, з погляду моделі посттравматичного зростання ми розглядаємо терапевтичне втручання саме як сприяння зростанню, а не лише полегшення страждань, що суттєво відрізняється від традиційного підходу. Увага сфокусована на допомозі людині в розвитку та перебудові когнітивних структур, у які вписуються нові значення та смисли страждань та подій.

Для визначення можливостей арт-терапії в подоланні наслідків психотравмуючих подій, виявляється також важливим визначення стадій, які переживає людина у процесі подолання психічної травми [10]:

- *початкова стадія* починається безпосередньо після травматичної події. Вона характеризується переживанням *шоку*, деперсоналізації, дереалізації та можливих інших симптомів психічних порушень. Людина перестає відчувати себе та втрачає контакт із зовнішнім світом. На цій стадії проявляються різні захисні реакції у вигляді пасивності, порушення асоціативних процесів тощо;

- *стадія відходу* характеризується проявом різних захисних реакцій. Дорослі пацієнти, які перенесли в дитинстві ті чи інші психічні травми, часто не усвідомлюють цих реакцій. Важливим завданням психотерапії є усвідомлення ними того, що наявні у них емоційні порушення або адикції є реакціями на перенесені ними в дитинстві психічні травми, що допомагають їм дистанціюватися від пов'язаних із травмами переживань. Дитячі травми «зливаються» з шоко-

вими, що отримані пізніше, і не дозволяють людині обрати зрілі способи подолання травми;

- **стадія прийняття** визначається тим, що на цьому етапі має місце процес поступового усвідомлення людиною перенесених нею травм і почуттів гніву, депресії, горя та інших;

- остання стадія – **реконструкції** – є моментом засвоєння людиною нової інформації та зміни системи її уявлень щодо себе та навколишнього світу – соціального та матеріального, а також характеру її переживань. Сама людина намагається вирішити проблеми, що є результатом травматичних подій в її житті. Це пов'язано з переосмисленням системи поглядів і аналізом проблем у контексті особистісних значень, зміцнюється віра людини у власні можливості.

Таким чином, ми визначаємо **стратегію психотерапевтичної допомоги** у роботі з травмою так:

- усвідомлення неможливості подальшого ігнорування травми;
- пошук та створення ресурсів – тілесних і тих, що пов'язані з досвідом, зі стосунками, правом на прохання про допомогу. Важливим є виявлення, усвідомлення та привласнення нових ресурсів, можливостей та здібностей. Без ресурсів робота з травмою стає неможливою;

- звертання до травматичних ситуацій задля відновлення безперервності подій із увагою на ресурсі та «воронці» зцілення, тілесних, образних, емоційних складових сприйняття травматичного досвіду;

- вивільнення та усвідомлення, диференціація сильних почуттів, що супроводжували отримання травматичного досвіду – гніву, сорому, жаху тощо; вивільнення тілесної енергії, повернення «до тіла»;

- прийняття ресурсів виживання, що задіяні в травмі;
- переосмислення травматичних подій та прийняття себе «нового» – себе, який пережив травматичний досвід, побудова нових когнітивних та поведінкових патернів, виявлення, усвідомлення та привласнення нових ресурсів, можливостей та здібностей.

Отже, розглянемо, чому саме застосування *арт-терапії* дозволяє найбільш адекватно опанувати травматичні переживання та досягти успіху в роботі з психічною травмою. Лише попередньо зауважимо, що на жаль, сьогодні в Україні арт-терапія іноді перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на шоу, розваги, дозвілля. Це може бути обумовлено, по-перше, близькістю методів арт-терапії ментальності українців, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів, що зумовлює спонтанне використання творчої діяльності задля покращення власного психічного стану, як це відбувається у дітей. По-друге, не можна не відмітити шкідливу діяльність деяких представників українського психологічного співтовариства, що за браком розуміння або з комерційними цілями використовують термін «арт-терапія» для того, що не є арт-терапією, що призводить до дискредитації методу.

Коли ми визначаємо арт-терапію, ми використовуємо поняття «зцілення», арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження. І «зцілення», у нашому розумінні, це – досягнення клієнтом цілісності – у першу чергу, психічної. Про цілющу силу творчості написано безліч наукових праць. Ми згодні з *Шоном Мак-Ніффом*, який вважав, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає у реалізації творчого потенціалу людини. Через творчість можливо відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм [11]. Узагалі, на думку президента Російської Арт-терапевтичної асоціації *Олександра Копитіна*, арт-терапія як метод, заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в *самоактуалізації*, у розкритті нових можливостей і ствердження свого *індивідуально-неповторного способу буття-в-світі* [6].

Розглянемо особливості арт-терапії як методу допомоги особистості, що дозволяють використовувати її задля подолання психічної травми. Перша властивість арт-терапії – це її *ресурсність*. Той спосіб терапевтичної взаємодії, що є основою арт-терапії – власна творчість – розширює його особистісний досвід,

простір його самовираження. Ми розглядаємо творчість в первинному сенсі – як створення будь-чого суб'єктивно нового для самої людини. Це спонукає клієнта до зростання, вивчення власних меж та обмежень, спрямовує на майбутнє, і, тим самим, надає можливості розвитку креативності особистості, пошуку нових творчих підходів до будь-якої діяльності, до вирішення проблем та подолання перешкод. Через самовираження клієнт контактує зі своїм «Творчим Я», черпає ресурс із дитинства, коли весь світ уявлявся казкою. Арт-терапія звертається до глибинних шарів несвідомого, задіє процеси пошуку шляхів до вирішення внутрішніх конфліктів особистості. І ще – всі, хто застосовують арт-терапію, відмічають, що вона дає потужний *позитивний емоційний заряд*, і, таким чином, формує активну життєву позицію, віру у свої сили, автономність і відновлює особисті межі, що є вкрай необхідним у ситуації подолання психічної травми.

Символічність мови художнього образу впливає на почуття захищеності, присутність та співучасть арт-терапевта допомагає створенню психологічно безпечного простору, в якому є можливим відреагування різних почуттів у спонтанних художніх образах, подолання травматичних переживань. Арт-терапія є засобом набуття клієнтами внутрішньої сили, усвідомлення ними своїх інтересів і свого «Я». Це допомагає відновити почуття власної гідності та розширити репертуар адаптаційних і захисних реакцій.

Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає унікальну 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 повсякденному житті [6]. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, по-новому поглянути на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

Метод арт-терапії заснований на механізмі проєкції: все, що створюється клієнтом, є проєкцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення частини «Я» в художньому образі. Візуальні образи є

змістовними метафорами психічного досвіду клієнта та травм, які він зазнав [13]. Дотримується принцип дисоційованості клієнта від проблеми, завдяки чому він не потрапляє у «воронку травми»: якщо щось перебуває поза мною, то це вже не «Я», і я зможу із цим щось зробити. Малюнок (танець, мелодія, тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії.

Триадність арт-терапії є основною відмінністю її від інших психотерапевтичних напрямків, на погляд *Тетяни Колошиної* [5]. Лише арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «терапевт – пацієнт» («консультант – клієнт») на триаду «арт-терапевт – творчий продукт – пацієнт (клієнт)», тобто зробити психотерапевтичний альянс «психотерапевтичним трикутником». Модель арт-терапевтичної взаємодії така, що арт-терапевт і клієнт взаємодіють один із одним як вербально, невербально, так і опосередковано – через продукти творчості. Образотворча продукція клієнта є посередником у взаємодії зі спеціалістом, і дає можливість арт-терапевту відчувати психічний стан клієнта краще, ніж при звичайній, навіть близькій взаємодії, і надати зворотний зв'язок. Саме ця особливість арт-терапії надає більше свободи психотерапевту в роботі з травмою, захищає і його, і клієнта психічну цілісність, дозволяє працювати з такими проблемами, про які неможливо говорити і залишатися «збереженим». Клієнту це дає більшу свободу від особистості терапевта.

Арт-терапія як **засіб невербального спілкування** є особливо цінною для клієнтів із психічною травмою, яким важко описати словами свої переживання, тому що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образу, уявлення. І це є надзвичайно актуальним у роботі з жертвами тортур, постраждалими від бойових дій. Включеність арт-терапевта у процес роботи людини, постраждалої від травматичних подій, є необхідною умовою подолання травматичних переживань, сприяє створенню безпечного простору для їх вираження. Зцілення можливе лише за умови відчуття у клієнта **прийняття та розуміння** в будь-яких почуттях та з будь-якими реакціям – навіть, гніву,

страху, горювання. І саме досвід такого прийняття та розуміння має цілющі властивості.

Творча діяльність створює умови для *зближення людей*, стає своєрідним «містком» між клієнтом, який пережив психічну травму, та іншими, і це сприяє можливості прийняття допомоги, виходу з поділу світу на «свій-чужий». Арт-терапевт взаємодіє з клієнтами на трьох рівнях: вербальному, невербальному (він щось промовляє мовою тіла клієнтові та зчитує сигнали, що надсилає клієнт своїм тілом) та несвідомого. Метафорично можна стверджувати, що впродовж роботи у арт-терапевта та клієнта «спільне несвідоме»: вони обмінюються символами, знаками, смислами на тому рівні реальності, який не завжди піддається вербалізації та науковому аналізу.

Травма відбивається в тілі та почуттях людини, пов'язана з образами та впливає на поведінку. Більшість дослідників травми погоджується, що травматичні переживання неможливо виразити лише конкретно-словесно, без використання символізації. *Валері Еплтон* зазначає, що «оскільки травматичний досвід закарбовується в образній формі процес художньої творчості є ефективним засобом його подолання» [10, с. 6]. Художня експресія супроводжується сильними почуттями і може спонукати до катарсису. Відображення переживань людини в художній формі та наступний зворотній зв'язок арт-терапевта щодо продуктів творчості є засобом для досягнення психологічних змін.

У соматичній терапії травми було запропоновано систему «*SIBAM*» для роботи з травматичним досвідом у всій його цілісності. Назва системи походить від англійських назв елементів, що складають цей досвід: *відчуття* (sensation), *образ* (image), *поведінка* (behavior), *афект* (affect), *смысл* (meaning). «*SIBAM*» є засобом організації досвіду встановлення контакту з навколишнім середовищем та способом організації реакцій людини на те, що відбувається. Мультимодальний підхід в арт-терапії, який залучає кілька творчих модальностей, форм роботи, різні зображувальні техніки та матеріали в рамках одного терапевтичного процесу та навіть сесії, найбільшою мірою відповідає цій роботі з травматичним досвідом в його цілісності.

Роль тілесних реакцій та тілесних відчуттів і переживань у процесі зцілення травми надзвичайно важлива. Ефективна психотерапія травми потребує обов'язкової роботи з цілісним досвідом травматичних переживань – роботу з соматичними та смисловими переживаннями [7]. Тобто робота з травмою не може проводитися без *здіяння тілесності людини*, без трансформації травматичних реакцій. Формування та актуалізація ресурсів на рівні тіла запускає процеси саморегуляції як цілющі тілесні процеси, що дозволяють усунути травматичні симптоми.

При зображувальній діяльності будь-яка людина буде залучувати тіло, яскравим прикладом чого є робота з глиною. Але необхідно наголосити, що і задля появи образу, створеного пензликом на папері, потрібні значні тілесні рухи. Клієнти, окрім того, можуть здійснювати різні експресивні рухи та видавати звуки. У творчому художньому процесі завжди залучені кінестетичні (відчуття), перцептивні (афекти, почуття) та когнітивні елементи (образи, символи, думки, ідеї). Зображувальна діяльність надає виходу почуттям гніву, образи, фрустрації, сорому та іншим, що клієнти зазвичай називають «негативними» та веде до катарсису, вивільнення напруги, стискання, які є наслідком психічної травми. На відміну від вербальної експресії, яка дає можливість щось усвідомити, але не дає можливості пережити катарсис на тілесному рівні, арт-терапія дозволяє клієнтові бути більш активним у стосунках із навколишнім світом.

Вихід із травми можливий лише за умови її *усвідомлення* на ментальному рівні та створення нових моделей поведінки, прийняття досвіду травми, визнання змін, до яких призвели травматичні події. Тому арт-терапевтична діяльність із усвідомленням через обговорення дає можливість подолати захисні механізми, які допомогли клієнту в період адаптації до травми та її наслідків. Це дозволяє ідентифікувати та усвідомити витіснені почуття, сформувати нові образи, побачити сенс у минулих подіях та сформувати нові, більш здорові захисні механізми [9]. Проекція почуттів і емоцій на зовнішні об'єкти є шляхом до символізації та визнання цих почуттів, такі об'єкти часто прискорюють та полегшують вербалізацію переживань.

Робота з подолання наслідків психічної травми можлива і в індивідуальній формі, і в груповій. Група може стати великим ресурсом для людини, яка травмована. Ця форма терапії дозволяє подолати почуття соціальної ізоляції та «іншості», що відчувають клієнти. А універсальна мова арт-терапії – мова образів та символів – дозволяє встановити тісний емпатійний зв'язок арт-терапевта з постраждалими.

Великим є *спектр зображувальних матеріалів*, що застосовуються у роботі з клієнтами, які зазнали психічної травми. Вагомі результати дає робота з глиною, із восковою крейдою, можна використовувати олівці, фарби, роботу з гримом, усе, що дає можливість клієнтові виразити свої почуття. Залучення клієнта до арт-терапевтичної роботи, перенос почуттів клієнта на образотворчі матеріали та образи, дозволяє створити безпечний (у тому числі, фізично) простір і надає можливості для відреагування травматичного матеріалу, рефлексії та когнітивного рівня пропрацювання травматичного досвіду з опорою на метафори та засоби символічного дискурсу. Художня творчість клієнта сприяє розвитку його самосвідомості й мобілізації його творчого потенціалу.

Робота з пластичними матеріалами пропонується при необхідності активізувати тілесні, сенсорні елементи досвіду [2]. У процесі роботи з пластичними тривимірними матеріалами знижуються захисні бар'єри, які зазвичай є у вербальному контакті. Арт-терапевти відзначають велику *цінність фізичного контакту* з різними *матеріалами* для клієнтів, які зазнали травми чи насильства, це дозволяє не тільки актуалізувати і відреагувати травматичний досвід, але й оживити сферу фізичних відчуттів, що заблоковані у результаті травми.

Використання саме тривимірних матеріалів сприяє формуванню фізичних меж, що дозволяє утримувати пов'язані з травматичними переживаннями образи і трансформувати їх у символічну форму. Пластилін, глина, спеціальне тісто є матеріалами для роботи з агресією, різними фобіями, фрустраціями. Глина, зокрема, може бути корисна під час роботи з затисненими почуттями гніву, вини, сорому, відрази, страху та іншими, що пов'язані з психічними травмами. Відреагування негативних емоційних станів за допомогою певних маніпуляцій

із пластичними матеріалами знижує вірогідність аутоагресії та насильницьких дій з боку клієнта стосовно інших. Велике значення мають захисні властивості матеріалів для ліплення, що сприяють «утриманню» складних переживань, їхньому контейнеруванню та наступної трансформації в позитивні. Окрім цього, часто клієнт свої пригнічені почуття, пов'язані з травмою, інтелектуалізує, і вони не можуть бути відреаговані іншим чином за допомогою інших методів. Загалом, використання тривимірних матеріалів сприяє звільненню клієнта від почуттів, що він тривалий час приховує та пригнічує. Але обговорення після творчої діяльності є необхідною умовою такого результату.

Іншим методом вивільнення сильних емоцій та почуттів є *малювання руками*, без допомоги пензлика та інших інструментів, що можуть опосередковувати взаємодію клієнта з фарбами. Це дає можливість більш тісного контакту клієнта зі своїми почуттями і тілесний досвід [2]. Результатами такої роботи є дослідження та відреагування емоцій і почуттів, у тому числі, прихованих, гармонізація емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних патернів поведінки та посттравматичного зростання. У такій роботі можна застосувати й прийом *депривації за кольором*. Це досить потужна психотерапевтична інтервенція, яка потребує довіри клієнта до психотерапевта, встановлення стосунків, коли клієнт відчуває безпеку, захищеність, стабільність. Обов'язковим компонентом роботи також є обговорення переживань клієнтів, що сприяє подоланню відчуття самотності [там само]. Багато хто з клієнтів після такого виду роботи розповідають про відчуття виснаженості, втоми, відзначають, що вираження почуттів гніву, сорому, страху викликало значне полегшення. Після такої роботи малюнки клієнтів є яскравими, світлими, тому що травмована частина поєдналася з цілісною особистістю, енергія, що використовувалася задля пригнічення сильних почуттів, викликаних травматичними подіями, вивільнилася, з'явилася можливість творити, відчувати, бути самими собою.

Травматичні події викликають порушення психологічних меж людини, навіть якщо травма не стосується фізичних порушень. Війна, вибухи, насильство навіть стосовно інших вторгаються в життя людини, викликаючи сильні по-

чуття гніву, страху тощо. Тому одним із завдань психотерапії у роботі з травмою є робота з відновлення психологічних меж. І арт-терапія надає безліч можливостей роботи з відновлення психологічних меж – як то робота з автопортретами (наприклад, в повний зріст в натуральний розмір), роботу з мандалами (малюнком в колі – символом гармонійності та проекцією особистості).

Можна ще довго перераховувати методики та прийоми, що може використати арт-терапевт у роботі з подолання наслідків психотравмуючих подій. Весь великий обсяг проаналізованого наукового матеріалу та власний багаторічний досвід роботи з клієнтами, що зазнали травми, доводить, що арт-терапія в цих випадках мало не єдиний метод допомоги особистості, тому що будь-яка травма відображається на тілесному, образному й емоційному рівнях, а арт-терапія дозволяє одночасно працювати саме на цих рівнях на відміну від багатьох інших методів допомоги особистості. Арт-терапія надає ресурс, творчість є запорукою відновлення психіки людини, метафора, що використовується в роботі, допомагає в пошуку шляхів подолання травми та побудови нових патернів та стратегій поведінки, тобто реалізується підхід до роботи з травмою як до посттравматичного зростання особистості.

Висновки. Арт-терапія є адекватним методом допомоги людини, що зазнала психічної травми. Перевагами використання арт-терапії в роботі з такими клієнтами є її ресурсність, використання мови символів, задіяння тіла людини в творчій роботі, можливість створення атмосфери емоційної близькості та розуміння і прийняття в арт-терапевтичному просторі через створені образи. Арт-терапія надає можливості відновити ресурси особистості та створити нові, працювати одночасно з тілесними, образними, емоційними складовими сприйняття травматичного досвіду, вивільнити та усвідомити сильні почуття, пов'язані з травмуючими подіями, переосмислити ці події та побудувати нові, продуктивні життєві стратегії, що сприятиме посттравматичному розвитку особистості.

1. *Бегоян А.Н.* Анатомія психотравми: боль, болезнь и исцеление / А.Н. Бегоян// Психотерапия. – 2013. – № 5 (125). – С. 59-62.
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. *Калшед Д.* Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа / Дональд Калшед ; [пер. с англ. В. Агаркова, С. Кравец] ; [под ред. В. Калининко] ; [науч. ред. Е. Щербаковой]. – М.: Академический Проект, 2001. – 368 с.
4. *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.
5. *Колошина Т.Ю.* Арттерапия: Метод. рекомендации / Т.Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
6. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Изд-во “Лань”, 1999. – 256 с.
7. *Мазур Е.С.* Экзистенциально-соматический подход в работе с психологической травмой / Е.С. Мазур. // Психология телесности / [под ред. В.П. Зинченко, Т.С. Леви.]. – М.: АСТ, 2005. – С. 674-700.
8. *Фoa Э., Кин Т., Фридиан М.* Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / [под ред. Эдны Фoa, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана]. – Москва: «Когито-Центр», 2005. – 467 с.
9. *Хульбут Г.* Укрощение бури: интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы пациентов / Гретхен Хульбут. // Арт-терапия в эпоху постмодерна : [под ред. А. И. Копытина]. – СПб.: Речь, Семантика-С, 2002. – С. 173 – 186.
10. *Appleton V.* Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma / V. Appleton // Journal of the American Art Therapy Association. – 2001. – Vol. 18. – Issue 1. – P. 6-13.
11. *McNiff S.* Art heals: How Creativity Cures the Soul / McNiff S. – Boston, MA: Shambhala Publications, 2004 – 316 p.
12. *Tedeschi R. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence/ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. // Psychological Inquiry.– Vol. 15. – 2004. – P. 1-18.
13. *Wilson M.* Art therapy with the invisible sex addict / M. Wilson // Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. – 1998. –Vol. 16(1). – Pp. 7-16.