

МЕХАНІЗМИ АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

Дзюба Т. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tatjanadzuba@gmail.com*

Життєвий простір особистості є інтегрованою системою, яка формується в результаті взаємовідносин між людиною та світом, одночасно породжуваних впливів особистості на середовище та середовища на особистість. Залученість особистості в події життя завжди носить індивідуальний характер і базується на попередньому досвіді. Як зазначає Е. Фром, допоки людина є інтегративною часткою безпечного світу, їй немає потреби його боятися (Фром, 1990). Зовсім іншу життєву реальність породжує психотравмуючий досвід, що виникає в екстремальних і невизначених ситуаціях. Більшість людей у таких ситуаціях відчують стан хронічного стресу, невизначеної тривожності, страху чи то агресії.

Психоемоційне напруження й втрата безпеки, з якими зіткнулися українці в умовах війни, призводять до виникнення регресії життєвого простору чи то дорослої людини, чи то дитини. Така регресія може набувати тимчасових ознак, або ж ставати незворотною. Життєвий простір особистості, зазнавши змін пов'язаних із війною в Україні, зумовлює трансформацію цілих сфер життєвого простору: професійної, творчої, особистісної, ціннісної та ін. Водночас, стан внутрішніх кордонів життєвого простору особистості значною мірою визначає зміну її світоглядів в цілому. Залежно від того чи сприймається життєва реальність як чужа чи споріднена, людина обирає ту чи іншу траєкторію руху щодо власних змін і трансформацій.

Дієвим методом психотерапевтичної допомоги для психоемоційної підтримки та трансформаційних змін життєвого простору особистості в ситуації війни стає арт-терапія. Арт-терапія – один із напрямів креативної терапії мистецтвом (*Creative Arts Therapies*), що спирається на творчу активність клієнтів/пацієнтів і поєднує різні модальності в цілях підвищення ефективності лікувально-профілактичних заходів. Арт-терапевтичні впливи спрямовують клієнта на усвідомлення неусвідомлюваного психічного матеріалу з опорою на художні символи та метафори. Метафоричне мислення є наймовірною важливою навичкою.

Як зауважує О. Вознесенська, арт-терапія є методом зцілення за допомогою мистецтва, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності, заснованої на механізмі проєкції. Під час будь-якої творчості ми проєктуємо частину свого внутрішнього світу на творчий продукт. Тому арт-терапевтичний простір дозволяє створити умови для вивільнення різноманітних переживань, станів, тілесних і психоемоційних блоків, спроектувати відчуття захищеності й цілісності у клієнта [1].

Арт-терапевтичний процес спирається на символи, образи, метафори, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки та дозволяє

побачити певну проблему, яка прихована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій [2; 3].

Метою дослідження став аналіз механізмів арт-терапевтичного впливу на особистість для трансформації її життєвого простору.

Інтегративна арт-терапія використовує базові механізми арт-терапевтичного впливу: *символізацію, дистанціювання, контейнування та відреагування.*

Символізація – механізм арт-терапевтичного впливу, який забезпечує здатність наділяти предмет чи образ особливим особистісним чи культурним смислом чи значенням. Створюючи арт-продукт, клієнт працює з предметами, об'єктами, образами, які проявляються, привласнюються, створюються, трансформуються, наділяються смислами тощо. Наприклад, виконуючи вправу «Пейзаж мого настрою», клієнт знаходить образ свого настрою через колір, через відчуття паперу і матеріалу, яким виконується робота (малюнок аквареллю по мокрому чи малюнок восковим олівцем). Це може бути будь-яка абстракція, фігура чи то цілком реальний об'єкт. Водночас, клієнт через зображення проектує відповіді на питання: якого кольору мій настрій, який він за формою, смаком та ін. Цей процес дозволяє клієнту виконати потужну внутрішню роботу пошуку та оформлення образу, знайти форму для трансформації та виразити її.

Дистанціювання – механізм арт-терапевтичного впливу, що характеризується як здатність проявити внутрішній зміст у зовнішню форму і відрефлексувати його. В арт-терапевтичній роботі акт дистанціювання допомагає не лише фізично побачити власний запит клієнта через арт-продукт, а й створює необхідну відстороненість клієнта від нього. Основною характеристикою дистанціювання є глибина й збагачення новими спостереженнями, які торкаються певних спогадів і асоціацій, пов'язаних із запитом клієнта. Так формується метафора, яка пов'язує запит (питання, проблему) з чимось не настільки очевидним. Таким чином, запит відкривається для клієнта з нової, абсолютно іншої перспективи – такої, яку він навіть не подумав би розглядати. Клієнт може побачити нові й важливі деталі власної проблеми (наприклад, гармонійне чи контрастне поєднання кольорів, м'якість або нерівність тону, незвичні форма чи розташування будь-чого на аркуші тощо). Арт-терапія використовує механізм проєкції, тому арт-форма стає метафорою внутрішнього світу клієнта, що виражає його приховані переживання. Метафоричність – тобто можливість з тією чи іншою метою перенести смисл, почуття, ознаку з одного предмета на інший через метафору актуалізує ті емоційні та поведінкові моделі, які притаманні клієнту і які він може переосмислити чи трансформувати.

Контейнування – вид арт-терапевтичного впливу, який проявляється як здатність образу, що відображає внутрішній зміст клієнта, ставати контейнером, який утримує негативну чи позитивну психічну енергію. Арт-форма, а доволі часто й сам арт-простір студії чи кімнати де відбувається зустріч і формується робота клієнта з психологом, стає своєрідним

контейнером або символічної захисною формою. Контейнування в арт-терапії створює *особливі умови для стабілізації клієнта*: знижує емоційну напругу; регулює поведінкові й соматичні прояви, пов'язані з травматичним стресом; дозволяє м'яко й помірковано звертатися до осмислення й психологічної переробки внутрішнього досвіду. Неприємні спогади, думки, симптоми, переживання можуть бути переміщені у своєрідний контейнер, для подальшої нейтралізації, переосмислення й трансформації. Механізм контейнування дозволяє обережно здійснити відхід від зовнішнього й внутрішнього оцінювання результату арт-форми, зняти тривогу за результат, актуалізувати й вирішити внутрішньоособистісний конфлікт.

Відреагування – механізм арт-терапевтичного впливу, пов'язаний із можливістю відреагувати чи проявити емоції під час створення арт-форми. Під час взаємодії клієнта із арт-матеріалами (наприклад, глиною, тістом, піском, папером тощо) виникає кінетичний контакт, який дозволяє на мікротілесних рівнях відреагувати напруження (наприклад, сильне чи слабе натискання олівцем на папір, шматування чи звичайне відривання паперових смужок та ін.).

Висновок. Арт-терапія стає дієвим механізмом для самоздійснення особистості в життєвому просторі, обережно й лагідно розкриває творчі здібності, актуалізує внутрішній потенціал особистості, підтримує її аутентичність та відновлення гармонії. Створюючи арт-форми, особистість може трансформувати спочатку за допомогою арт-терапевта, а згодом, самостійно, власний психологічний, емоційний та фізичний стани, роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, розкрити нові можливості власного індивідуально-неповторного способу життєтворення.

Література:

1. Вознесенська О. Арттерапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27-29 лютого 2020 р.)* / [за наук. ред. Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. С. 18-23.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Назаревич В. Використання методів інтегрованої арттерапії при психологічному супроводі остракізованої особистості. *Trends in science and practice of today*, 2021, 5: С. 375-377.