

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 Еріх Фром, доки 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 загалом. 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 арттерапія.

Арттерапія – один із напрямів креативної терапії мистецтвом (Creative Arts Therapies), що спирається на творчу активність і поєднує різні модальності в цілях підвищення ефективності лікувально-профілактичних заходів. Арттерапія опирається на художні символи та метафори, а метафоричне мислення є неймовірно важливою навичкою.

На думку Олени Вознесенської, арттерапія є методом зцілення за допомогою мистецтва, де «зцілення» – це досягнення цілісно-

сті, заснованої на механізмі проєкції. Під час будь-якої творчості ми проєктуємо частину свого внутрішнього світу на творчий продукт. Тому арттерапевтичний простір дозволяє створити умови для вивільнення різноманітних переживань, станів, тілесних і психоемоційних блоків, спроєктувати відчуття захищеності й цілісності у дітей та дорослих.

Арттерапевтичний процес спирається на символи, образи, метафори, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки та дозволяє побачити певну проблему, яка прихована за ними, спроєктувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання, щоб звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій.

Інтегративна арттерапія використовує базові механізми арттерапевтичного впливу: символізацію, дистанціювання, контейнування та відреагування.

Символізація – механізм арттерапевтичного впливу, який забезпечує здатність наділяти предмет чи образ особливим особистісним чи культурним смислом чи значенням. Створюючи атрапродукт, людина працює з предметами, об'єктами, образами, які проявляються, привласнюються, створюються, трансформуються, наділяються смислами тощо.

Наприклад, виконуючи вправу «Пейзаж мого настрою», людина знаходить образ свого настрою через колір, відчуття паперу й матеріалу, з якими працює (малюнок аквареллю по мокрому чи малюнок восковим олівцем). Це може бути будь-яка абстракція, фігура чи цілком реальний об'єкт. Водночас через зображення проєктуються відповіді на питання: якого кольору мій настрій, який він за формою, смаком тощо. Цей процес дозволяє дітям і дорослим виконати потужну внутрішню роботу пошуку та оформлення образу, знайти форму для трансформації та виразити її.

Дистанціювання – механізм арттерапевтичного впливу, що характеризується як здатність проявити внутрішній зміст у зовнішню форму і відрефлексувати його.

В арттерапевтичній роботі акт дистанціювання допомагає не лише фізично побачити власний запит кожного через артпродукт, а й створює необхідну відстороненість від нього. Основною характеристикою дистанціювання є глибина й збагачення новими спостереженнями, які торкаються певних спогадів і асоціацій, пов'язаних із запитом. Так формується метафора, яка пов'язує запит (питання, проблему) з чимось не настільки очевидним. Таким чином, запит відкривається для людини з нової, абсолютно іншої перспективи – такої, яку вона навіть не подумала би розглядати. Людина 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).

Арттерапія використовує механізм проєкції, тому артформа стає метафорою внутрішнього світу людини, що допомагає проявити 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 людині та які вона може переосмислити чи трансформувати.

Контейнування – вид арттерапевтичного впливу, який проявляється як здатність образу, що відображає внутрішній зміст людини, ставати контейнером, що утримує негативну чи позитивну психічну енергію. Артформа, а доволі часто й сам артпростір студії чи кімнати, де відбувається зустріч і формується робота, стає своєрідним контейнером або символічною захисною формою. Контейнування в арттерапії створює особливі умови для стабілізації: 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 артформи, зняти тривогу за результат, актуалізувати й вирішити внутрішньоособистісний конфлікт.

Відреагування – механізм арттерапевтичного впливу, пов'язаний із можливістю відреагувати чи проявити емоції під час створення артформи. Під час взаємодії дитини чи дорослого з артматеріалами (наприклад, глиною, тістом, піском, папером тощо) виникає кінетичний контакт, який дозволяє на мікротілесних рівнях відреагувати напруження (наприклад, сильне чи слабке натискання олівцем на папір, шматування чи звичайне відривання паперових смужок тощо).

Отже, створюючи артформи, особистість може трансформуватися спочатку за допомогою арттерапевта, а згодом, самостійно, через власний психологічний, емоційний та фізичний стани, роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, розкрити нові можливості власного індивідуально-неповторного способу життєтворення.

Тетяна ДЗЮБА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,
дитяча психологиня Центру психологічної
підтримки «Ор Шалом» (Полтава);
працює в методах Хібукі-терапія та біосугестивна терапія;
сертифікована арттерапевтка,
членкиня громадської спілки
«Національна психологічна асоціація»
учасниця навчання 8-крокової програми з втрати та циклу
вебінарів «Дитяче психічне здоров'я»