

УДК 159.9

Віхляєва Я.Є.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ

Психічна травма – це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гостро емоційних впливів на психіку.

Проявами психічної травми є плутаність мислення, прогалини в пам'яті, порушення уваги, дивна мова, порушення адекватної орієнтації в ситуації та адаптації до подій, нерідко виникають тривалі і стійкі страхи.

Наслідки психічної травми визначаються способами, які людина використовує задля виходу з травмуючої події. Таких способи чотири: блокування сприйняття; «заморожування» почуттів – оніміння, байдужість, холодність; усвідомлення себе поза тілом та поділ особистості на частини.

Термін «арт-терапія» з'явився в професійному полі психологів в середині ХХ століття. Він об'єднує низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва. Однак ефекти методу, а саме – вплив мистецтва на психічний стан людини – завжди використовувалися в усіх культурах і цивілізаціях.

Виділяють наступні переваги арт-терапії в роботі з психічною травмою:

– арт-терапія не має обмежень у використанні: кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального становища) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія не вимагає будь-яких здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок. Естетична цінність творчого продукту клієнта не має значення – важливим є відповідність творчого продукту стану клієнта;

– 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;

– арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання, вона має інсайт-орієнтований характер, що передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини. Саме це розвиває

активну позицію і життєтворчість клієнта, можливість вийти з позиції жертви та творити своє життя власноруч.

У науковій та психотерапевтичній літературі ми знаходимо чимало прикладів використання арт-терапії у роботі з наслідками психічної травми, що є ефективним способом їх подолання. 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.

Арт-терапевтична діяльність надає виходу почуттям роздратування, 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 багато чого усвідомити, але має звужені можливості переживання катарсису на тілесному рівні, арт-терапія дозволяє клієнтові бути більш активним у стосунках із навколишнім світом.

Травма відбивається у тілі та почуттях людини, пов'язана з образами та впливає на поведінку, а вихід із травми можливий лише за умови її усвідомлення на ментальному рівні. Тому арт-терапевтична діяльність із усвідомленням через обговорення дає можливість подолати захисні механізми, які допомогли клієнту в період адаптації до травми та її наслідків. Творчість дозволяє ідентифікувати та усвідомити витіснені почуття, сформувані нові образи, побачити сенс у минулих подіях та сформувані більш здорові копінгові стратегії.

До функцій арт-терапевта належить і забезпечення зворотного зв'язку: він здійснює обговорення готової творчої продукції, відіграє роль ведучого дискусії в роботі в групі, обмежує емоційні прояви через прояснення почуттів і мотивів, надає емоційну підтримку у випадку переживання сильної тривоги, страху або хвилювання. Арт-терапевт виражає себе, пред'являє власні думки, почуття, образи, використовуючи вербальні й невербальні форми комунікації.

Арт-терапевт не аналізує для клієнтів їхню художню продукцію, не використовує прямі інтерпретації, а лише мотивує їх до вираження своїх почуттів, переживань, потреб. До завдання арт-терапевта не належить обов'язковий вихід на символічний рівень аналізу продукції, але необхідний «запуск» процесу пошуку й аналізу. Перехід до смислоутворення, інтерпретації, аналізу формальних і змістовних особливостей образотворчої продукції доповнює цю функцію забезпечення зворотного зв'язку арт-терапевтом. Арт-терапевт може запропонувати свої пояснення у формі лише відкритих для корекції гіпотез і власних фантазій, що він чітко має зазначити.

Також особливо необхідно зазначити про стиль проведення арт-терапевтичної сесії, який є не директивним настільки, наскільки це можливо. Свобода, що надається клієнту, є унікальною можливістю для дослідження особистості, власних прихованих психічних змістів, допомагає виявити стереотипні й деструктивні паттерни взаємодії та сприяє створенню нових форм і творчому розвитку.