

Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України

Всеукраїнська громадська організація
«Арт-терапевтична асоціація»

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

**Збірник наукових праць
Випуск 2 (30)**

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації КВ № 17048-5818ПР від 02.02.2010



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2021

УДК 159.9
ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради ДВНЗ «УМО»
(Протокол № від 15 грудня 2021 року)*

Редакційна колегія

П.В. Лушин, доктор психол. наук (гол. ред.)

О.М. Скар, кандидат психол. наук (заст. гол. ред.)

Т.М. Титаренко – дійсна членкиня (академік) НАПН України,
доктор психол. наук;

В.О. Татенко – член-кореспондент НАПН України,
доктор психол. наук;

*О.І. Бондарчук, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.В. Брюховецька,
В.О. Васютинський, П.П. Горностаї* – доктори психол. наук;

*О.І. Бондаревська, О.Л. Вознесенська, Л.В. Мова, М.Б. Перун,
І.Р. Субашикевич, Т.В. Чаусова* – кандидати психол. наук

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики та властивого арттерапії бачення людини та світу.

© ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2021

© Арт-терапевтична асоціація, 2021



ОПРАЦЮВАННЯ ТІЛЕСНОЇ НАПРУГИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ РОДИН ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ: МЕТОДИКА «ТРАНСФОРМАЦІЯ ВУЛКАНУ»

Мерзлякова Олена,

*канд.психол.наук, доцент кафедри освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

ELABORATION OF PHYSICAL TENSION OF COMBATANTS AND MEMBERS OF THEIR FAMILIES WITH THE HELP OF ART THERAPY METHODS: THE METHOD «TRANSFORMATION OF THE VOLCANO»

Olena Merzliakova,

*Ph.D., Associate Professor of Chair of leadership in education of In-service
Teacher Training Institute of Borys Grinchenko Kyiv University,
member of the Art Therapeutic Association (Kyiv)*

Стаття піднімає проблемне поле соціалізації колишніх воїнів та реадaptaції членів їх родин. Показано цілющий вплив арттерапевтичних практик для організації реабілітаційних заходів для зазначеної цільової групи. Запропоновано послідовність арттерапевтичних зустрічей, що має сім етапів, а саме: 1) групове знайомство; 2) знайомство з собою; 3) дослідження небезпек; 4) зниження напруги; 5) допомога тілу; 6) осмислення досягнень; 7) налаштування на здоров'я та щастя. Презентована авторська модифікація арттерапевтичної методики «Трансформація Вулкану» є ключовою технікою четвертого етапу, що присвячений опрацюванню тілесної напруги та емоційних затисків. До вже відомої методики «Вулкан» Ірини Вшивкової автор публікації додала когнітивний компонент, а саме схему питань «Трансформаційне коло» (розробка Олени Мерзлякової). Надана докладна інструкція проведення методики з питаннями та прикладами відповідей на них. Показані приклади використання методики під час групової арттерапевтичної роботи з учасниками бойових дій та членів їх родин на базі реабілітаційного центру Ярміз (березень – червень 2021 р., м. Київ). Запропоновані ілюстрації наочно демонструють трансформаційний вплив презентованої методики. Ключова ідея публікації, зазначена у висновках – життя варте того, аби жити.



Використання арттерапії є потужним засобом трансформації життєвих налаштувань людей – учасників арттерапевтичних сесій – у бік позитивного світосприйняття, розширення простору власних можливостей, усвідомлення наявного творчого потенціалу. Методика «Трансформація Вулкану» можна використовувати як для реабілітаційних зустрічей з учасниками бойових дій та членами їх родин, так і з будь-якими категоріями суспільства (тимчасово переміщеними особами, волонтерами, педагогами, лікарями, тощо), які потерпають від стресової напруги сьогодення.

Ключові слова: терапія, арттерапія, тілесна напруга, емоційний стрес, трансформаційні процеси психіки.

Стаття піднімає проблемне поле соціалізації бывших воинов и реадaptaции членов их семей. Показано исцеляющее влияние арт-терапевтических практик для организации реабилитационных мероприятий для указанной целевой группы. Предложена последовательность арт-терапевтических встреч, имеющая семь этапов, а именно: 1) групповое знакомство; 2) знакомство с собой; 3) исследование опасностей; 4) снижение напряжения; 5) помощь телу; 6) осмысление достижений; 7) настройка на здоровье и счастье. Презентованная авторская модификация арт-терапевтической методики «Трансформация Вулкана» является ключевой техникой четвертого этапа, посвященного проработке телесного напряжения и эмоциональных зажимов. К уже известной методике «Вулкан» Ирины Вшивковой автор публикации добавила когнитивный компонент, а именно схему вопросов «Трансформационный круг» (разработка Елены Мерзляковой). Предоставлена подробная инструкция по проведению методики с вопросами и примерами ответов на них. Приведены примеры использования методики во время групповой арт-терапевтической работы с участниками боевых действий и членами их семей на базе реабилитационного центра Ярмиз (2021, г. Киев). Прилагаемые иллюстрации наглядно демонстрируют трансформационное влияние предложенной методики. Ключевая идея публикации, зафиксированная в выводах – жизнь стоит того, чтобы жить. Использование арт-терапии является мощным средством трансформации жизненных настроек людей – участников арт-терапевтических сессий – в сторону позитивного мировосприятия, расширения пространства собственных возможностей, осознания существующего творческого потенциала. Методику «Трансформация Вулкана» можно использовать как для реабилитационных встреч с участниками боевых действий и членами их семей, так и с другими категориями общества (временно перемещенными лицами, волонтерами, педагогами, врачами и т.д.), которые страдают от стрессового напряжения.

Ключевые слова: терапия, арт-терапия, телесное напряжение, эмоциональный стресс, трансформационные процессы психики.



The article raises the problematic field of socialization of former combatants and the readaptation of their family members. The healing effect of art therapy practices for organizing rehabilitation activities for the specified target group is shown. A sequence of art therapy meetings is proposed, which has seven stages, namely: 1) group acquaintance; 2) getting to know yourself; 3) research of hazards; 4) voltage reduction; 5) helping the body; 6) comprehension of achievements; 7) attunement to health and happiness. The presented author's modification of the art-therapeutic technique "Transformation of the Volcano" is the key technique of the fourth stage, dedicated to the study of bodily tension and emotional clamps. To the already well-known method "Volcano" by Irina Vshivkova, the author of the publication added a cognitive component, namely the "Transformation circle" question scheme (developed by Olena Merzliakova). Detailed instructions for conducting the methodology with questions and examples of answers to them are provided. Examples of the use of the technique during group art therapy work with combatants and their family members at the Yarmiz rehabilitation center (2021, Kyiv) are given. The accompanying illustrations clearly demonstrate the transformational impact of the proposed methodology. The key idea of the publication, recorded in the conclusions, is that life is worth living. The use of art therapy is a powerful means of transforming the life attitudes of people – participants of art therapy sessions – towards a positive perception of the world, expanding the space of their own capabilities, awareness of the existing creative potential. "The Volcano Transformation" methodology can be used both for rehabilitation meetings with combatants and members of their families, and with any categories of society (temporarily displaced persons, volunteers, teachers, doctors, etc.) who suffer from stress.

Key words: therapy, art therapy, bodily stress, emotional stress, transformational processes of the psyche.

Проблема. Ми всі знаходимося в ситуації, коли стресові навантаження на психіку людини значно переважають її можливості подолати виклики без «психологічних втрат». Психологічні травми та посттравматичні розлади, психосоматичні захворювання та депресивні стани, суїцидні настрої та втрата сенсу життя – такі запити все частіше лунають від клієнтів в кабінетах психологів та психотерапевтів.

Людина, яка звернулася по допомогу, найчастіше отримує таку допомогу. Та є величезна категорія людей, які потерпають чи не найбільше від сучасної кризи в Україні, та чи не найменше психологічно готові звернутись по допомогу. Мова йде про учасників бойових дій та членів їх родин. І позитивною тенденцією піклування про цю категорію громадян є організація чисельної кількості реабілітаційних центрів, де допомога надається комплексно та безкоштовно. Арттерапія є потужним



інструментом в такій роботі. Так, за ініціативою Українського науково-дослідного інституту соціальної та судової психіатрії та наркології МОЗ України було впроваджено **соціальний проект із залучення арттерапії як інструменту психологічної допомоги воїнам АТО** [3]. Сучасні українські дослідники доходять висновку, що арттерапія як одна із форм психологічної допомоги учасникам бойових дій має сприятливий вплив на процеси психологічної реабілітації. Адже «лікування мистецтвом є досить ефективним інструментом, який дає змогу досліджувати ті сторони внутрішнього світу, які важко відобразити словами...Методи арт-терапії дозволяють поринути в себе, розкрити свій невичерпний творчий потенціал, знайти внутрішні ресурси, які б допомогли справитися із важкою ситуацією в житті, ефективно протидіяти стресу та сприяти покращенню психічного здоров'я учасників антитерористичної операції» [4]. Родини учасників АТО потерпають не менше від наслідків травматичного досвіду близьких людей. Не секрет, що «демобілізований учасник АТО, що звик вирішувати свої проблеми в інший спосіб, ніж є прийнятним в цивілізованому суспільстві, може створювати багато проблем для своєї сім'ї, близьких, друзів, і всіх тих, кого він зустрине в мирному житті» [1, с.40]. Приклади таких родинних ускладнень та способи їх подолання наведені далі в публікації. Узагальнюючи вступну частину зазначимо, що, як зазначила О. Вознесенська, «арт-терапія завжди надає ресурс учасникам, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини» [1, с.45].

Мета статті – ознайомити з досвідом трансформування тілесної напруги колишніх воїнів та членів їх родин у відчуття ресурсу на прикладі використання арттерапевтичної методики «Трансформація Вулкану».

Виклад основного матеріалу статті. Слід зазначити, що символіка вулкану є такою, що часто застосовується арттерапевтами. О. Луценко [8], котра дослідила можливості подолання агресивності працівників освітньої системи наприкінці навчального року, показує, що символізм вулкану використовували Х.Льойнер [7], О.І. Копитін [6], Д. Калшед [5], І.Г. Малкіна-Пих [9] та інші. Також Олена Луценко наголошує щодо амбівалентності сприйняття символізму вулкану на рівні підсвідомості. З одного боку, він сприймається як руйнівна, катастрофічна стихія; з іншого боку «образ вулкану, що вивергається, символізує емоційну розрядку або можливість трансформації, яка призведе до оновленого життя» [8, с.82]. В нашій практиці були присутні обидві інтерпретації вулкану учасниками тренінгів. Аби перейти від руйнівної дії «вулканічної породи» неусвідомлених невідпрацьо-



ваних емоцій, що виявляли себе певною напругою в тілі, до розрядки, полегшення й знаходження нових ресурсів, ми додали когнітивний компонент, а саме схему «Трансформаційне коло» (авторська розробка) до вже відомої інтерпретації методики «Вулкан» Ірини Вшивкової [2]. Тим самим, відома методика була використана у новий спосіб, і тому ми її презентуємо як методику «Трансформація Вулкану».

Опис методики «Трансформація Вулкану».

Мета: Трансформування тілесної напруги у відчуття ресурсу.

Завдання

- Дослідження актуальної ситуації через власні тілесні реакції.
- Знаходження найбільш напружених місць.
- Застосування метафори «Вулкану» для візуалізації місця напруги.

напруги.

• Застосування метафори «Оточення Вулкану» для трансформації напруги.

• Дослідження за допомогою питань зв'язків між метафоричними образами на наявную життєвою ситуацією.

• Віднаходження шляхів трансформації тілесної напруги в ресурсні тілесні відчуття спокою, балансу або наповненості енергією.

Обладнання, матеріали.

• Гуаш, 12 кольорів, одна коробка на двох учасників, це на весь тренінг.

• Один широкий пензлик, один маленький на кожного учасника на все заняття.

• Стаканчики або баночки для води. Дощечки, аби підкласти під аркуші для малювання.

• Аркуші для малювання, А-3 та А-4 на кожен вправу для кожного учасника.

• Кольорова крейда (воскова крейда), пастельна крейда, олівці для малювання. Одна пачка – на 2-3 учасники на весь тренінг.

• 4-5 комплектів різнокольорових нотатників з клейкою стрічкою (нотатки потрібні для винесення очікувань учасників тренінгу на спеціально підготований стенд, та таку саме візуалізацію персональних результатів).

• Ножиці, клей (клей-олівець), пачка паперу А-4 для друку. Ручки для нотаток для всіх учасників.

• Можливість включати музику (аудіо-програвач, колонки).

• Серветки звичайні, 2-3 пачки. Серветки вологі, 2-3 пачки.

Специфіка проведення методики «Трансформація Вулкану».



1. Методику можна проводити як в індивідуальній терапії, так і в груповій. Специфіку окремих моментів для різних видів терапії, індивідуальної чи групової, буде відображено.

2. Методика є «центральною ланкою» циклу арттерапевтичних зустрічей. Тому не рекомендуємо починати з цієї методики без попередньої підготовки. Також ця методика потребує подальшої адаптації «результатів клієнтів», тому не варто завершувати взаємодію з клієнтом (групою) цією методикою.

3. Спочатку слід приготувати робоче місце, аби не відволікатись на це пізніше. Покласти аркуш паперу формату А-4, розкрити фарби, гуаш або акварель, підготувати пензлі та воду, покласти поруч кольорову крейду та олівці.

4. Клієнт має можливість обирати, які саме інструменти малювання – олівці, крейда, акварель, гуаш, тощо – йому до душі. Кожен вид інструментів має власну специфіку, і дуже важливо надати клієнтові можливість обрати «резонансні» до його/її відчуттів матеріали.

5. Перед проведенням методики слід зробити загальне налаштування на розслаблення та відчуття власного тіла. Це можна зробити за допомогою вправ «Безпечне місце» або «Потік світла».

6. Якщо клієнти вже знайомі з методиками керованої візуалізації, можна відразу почати з дихання, релаксації та зосередженні уваги на власному тілі. Після підготовчої релаксації йде безпосередня інструкції вправи.

Інструкція арттерапевтичної вправи «Трансформація Вулкану».

1 етап – керована візуалізація.

- Ваш загальний стан розслаблений. Ви стежите за власним диханням – вдих та видих... вдих та видих. Внутрішнім поглядом ви перевіряєте простір власного тіла. Знайдіть ті місця, що несуть в собі напругу. Оберіть одне місце, яке вам хочеться дослідити саме зараз. Уявіть це місце як Вулкан. Який саме Вулкан виникає в вашій уяві? Як він виглядає?

- Який його вік? Яке його ім'я? Що він являє собою? Назовні? Зсередини? Що оточує ваш Вулкан? Чи взаємодіє ваш Вулкан з оточенням? Якщо так – то яка це взаємодія? Якщо ні – що заважає взаємодії?

- Які казки та історії розповідає ваш Вулкан самому собі? Оточенню? Зорям та вітрові?

- Послухайте уважно ті казки та історії, і поступово, аби на загубити знайдені образи, розкрийте очі та перенесіть на папір те, що ви побачили під час керованої візуалізації.

Кожне нове питання, нове речення слід проговорювати дуже повільно, з паузами в декілька секунд після попередніх речень чи питань.



Світ внутрішніх образів тіла дещо повільніший зовнішнього сприйняття. Тому не слід поспішати.

Також у разі групового проведення методики слід стежити за тишею в аудиторії. Не варто обговорювати образи чи дозволяти якісь коментарі щодо них серед учасників групи. Ті, хто завершує подорож у «внутрішні світи власного тіла», може переносити знайдені образи на папір без обговорення цього з іншими учасниками.

2 етап – малювання знайденого образу та написання есе.

Як вже було зазначено, всі необхідні матеріали слід підготувати заздалегідь.

Через певний час, 10-15 хвилин, коли більшість учасників винесуть зміст візуалізації на папір, можна запропонувати написати коротеньке есе від імені їх Вулкану.

- Я Вулкан ... (ім'я)
- Мені ... років (вік)
- Я знаходжусь серед... (розповідь про оточення)
- Я маю в собі ... (розповідь про внутрішній зміст)
- Я люблю (не люблю) спілкуватись ... з ким/чим? Чому?
- Мої найулюбленіші історії про...

Не слід робити есе задовгими, аби не загубити «метафоричний настрій». Головна мета – зафіксувати, зробити найголовніші акценти побачених під час візуалізації образів.

3 етап – обговорення малюнків та есе.

Наступний крок – учасники показують свої малюнки та зачитують есе. У разі індивідуальної консультації можна задавати питання для уточнення образів та їх розуміння. У разі групової роботи ведучий вирішує, чи можуть учасники ставити питання тому, хто ознайомлює з власним малюнком та есе. З одного боку, такі додаткові питання допомагають краще осмислити зміст тілесної напруги. З іншого боку, іноді питання учасників можуть бути некоректними, й зашкодити як тій людині, що опинилась у центрі уваги, так й загальному груповому процесові. Іноді, аби прискорити процес, таке обговорення може пройти у двійках або трійках учасників. Та це можливо, якщо учасники мають спеціальну психологічну підготовку та мають досвід екологічного ставлення до внутрішнього світу іншої людини. Якщо тренер не впевнений в психологічному досвіді учасників – краще не «відпускати на самотік», та самостійно ставити питання на уточнення, й регулювати питання від інших учасників. Питання, які доцільно застосовувати, можна взяти з методики «Трансформаційне коло» (авт.)



Методика «Трансформаційне коло».

На рис.1 можна побачити послідовність питань для осмислення малюнку. Єдина різниця, ми починаємо не з першого питання кола, а з шостого, оскільки образ-метафора вже готові.

Образ-метафора: на що схоже ваше відчуття напруги? Тобто яким є ваш Вулкан? Покажіть його. Розкажіть про нього (зачитайте есе).

1. Які відчуття виникають, коли ви дивитесь на власний малюнок?

2. Чому такі відчуття? Про що вони свідчать? Сутність проблеми, складнощів, актуальної ситуації?

3. Чому рішення цієї ситуації (проблеми) є важливим?

4. В чому можливий позитив ситуації?

5. В чому негатив ситуації?

Наступні питання є підготовкою до трансформаційного етапу.

7. Образ в ідеалі – на що має бути схожим ваш Вулкан?

8. Що зміниться, якщо подивитись на нього з віддаленого ракурсу – з відстані часу (рік, п'ять років, наприкінці життя), з більшої відстані (з літака, з космічного корабля, з далекої зірки)?

9. Погляд з іншого ракурсу зсередини? На що схожий Вулкан, якщо подивитись на нього «очима внутрішнього полум'я», або магми, або... (тут треба дивитись, що є «всередині» на малюнку).

10. Переформулювання проблеми, можливе вирішення? Як би ви зараз сформулювали сутність наявних складнощів? Чи бачите ви зараз можливі шляхи їх подолання?

4 етап. Трансформація Вулкану.

Після демонстрації всіма учасниками їх малюнків та зачитування есе, ведучий пропонує наступний етап методики.

Ми дослідили ваш Вулкан. Та будь-що, Вулкан в тому числі, не існує в космічному просторі. Все на Землі має своє оточення. Візьміть аркуш паперу, більший за розміром того, на якому ви малювали. Ви можете взяти папір А-3. Або склеїти ще більший формат, якщо є така потреба. Покладіть в середину той малюнок, що ви вже намалювали. Можливо, хтось хоче намалювати оточення «з чистого листа», без попереднього малюнку Вулкану. Вибір за вами. Головне – вам потрібно намалювати те, що оточує ваш Вулкан. Не важливо, бачить, сприймає Вулкан те оточення, чи ні. Воно існує. Тож, винесіть його на папір тими матеріалами, що вам до душі.

Найчастіше учасники обирають підготований формат аркушу А-3, вкладають всередині вже готовий малюнок, та починають його обмальовувати. Такий варіант продовження методики найпростіший,



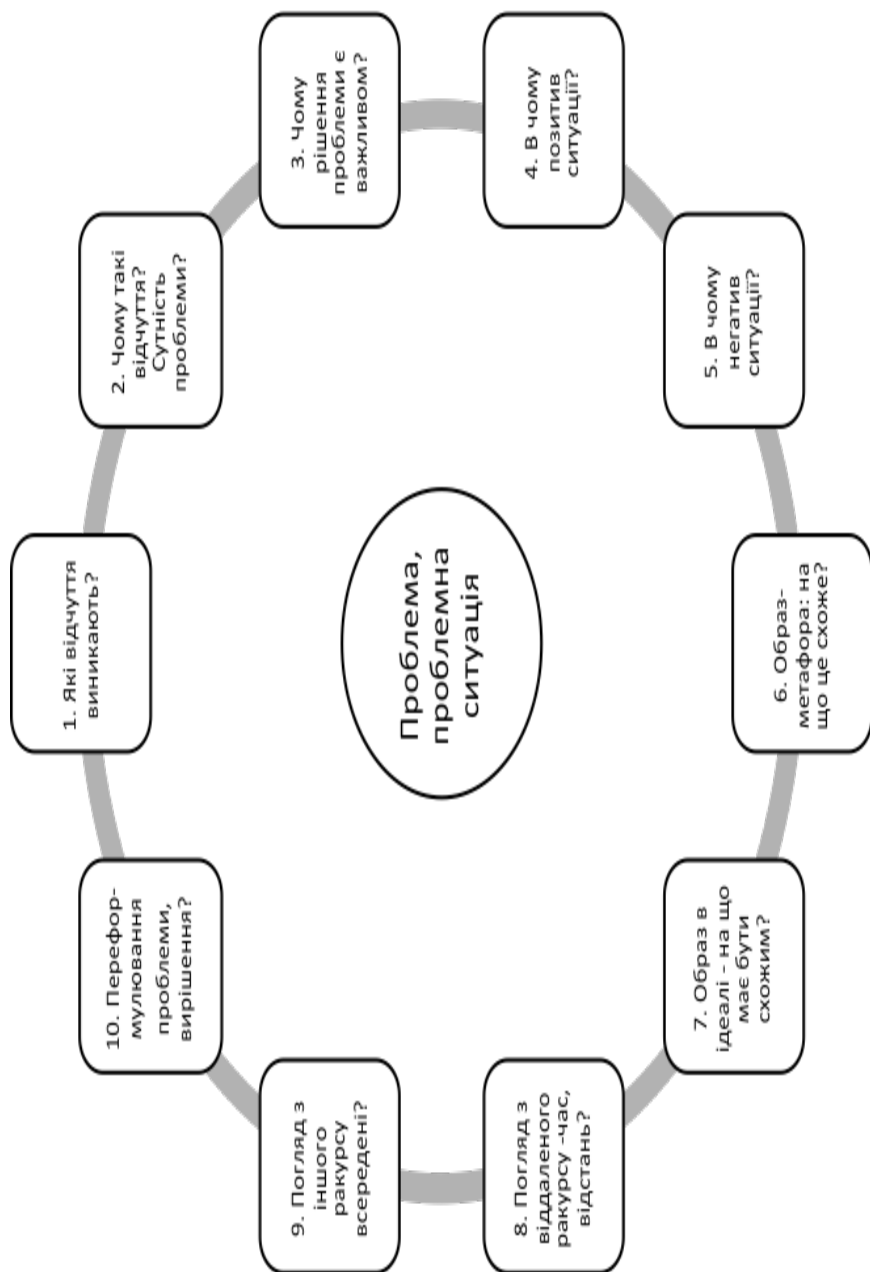


Рис.1. Трансформаційне коло



та він надає замало простору для продовження малюнку. Тому іноді, особливо в індивідуальному варіанті проведення методики, коли немає часових обмежень, доречно запропонувати зробити ширший формат (склеїти аркуші) для замальовки оточення.

Іноді учасники відкладають намальований Вулкан, й працюють на більшому форматі «з чистого листа». В такому випадку варто перепитати, чому саме «з чистого листа»? Наприклад, відповідь може бути «не хочу, аби мій вулкан заважав оточенню»... або «кожен існує сам по собі»... будь-які відповіді – це вже поштовх для подальшого обговорення.

Після того, як учасники намалювали оточення Вулкану – вони по черзі показують свої малюнки та пояснюють їх. На цьому етапі доцільні й бажані будь-які питання «на уточнення» від групи. Такі питання розширюють сприйняття авторів малюнків та запускають трансформаційні процеси. Важливо відстежувати екологічність питань та не допускати нав'язування інтерпретацій.

Приклади можливих питань.

- Як оточення реагує на діяльність Вулкану?
- Оточення – це інші люди чи той самий автор Вулкану?
- Оточення виграє чи потерпає від діяльності Вулкану?
- Як виграє? Як потерпає?
- Оточення товаришує чи конфліктує з Вулканом?
- Що можна зробити, аби оточення потоваришувало з Вулканом?

Останнє питання може бути окремим завданням – написати історію про те, як Вулкан та його оточення потоваришували. На нашу думку, це доцільно робити в разі індивідуального консультування, коли немає часових обмежень. В разі групової роботи достатньо перепитати та залишити пошук відповіді «на потім».

Останнє завдання методики – передивитись, що стало з Вулканом після того, як він потоваришував з оточенням. Зазначимо, що для такої трансформації іноді потрібен час. Тому тренер вирішує, чи він пропонує відразу відобразити зміни на малюнку, чи залишає це на певний період після сесії. В разі індивідуальної роботи трансформований Вулкан може бути початком наступної сесії. В разі групової роботи – можна попросити учасників намалювати або домалювати свій Вулкан через день-два, коли з'явиться новий трансформаційний зміст, та вислати ті малюнки тренеру або в групу для перегляду.

Екологічне завершення. На завершення техніки доцільно провести будь-які вправи на загальну релаксацію та стабілізацію.

Головний ефект проведення методики (передбачуваний результат).



- Учасники ідентифікують власну напругу й знаходять ресурси, аби торкнутись цієї напруги.
- Учасники досліджують «анамнез» напруги (вік, зміст, історії) та її «загальний фон супроводження» (оточення).
- Учасники отримують досвід, що про напругу (злість, роздратування, агресію, гнів) можна говорити. Й можна колективно шукати ресурс, аби впоратись.
- Приходить бачення, розуміння, що джерело напруги має також ресурс трансформації. Робота в метафоричному просторі надає підказки щодо шляхів такої трансформації деструктивної напруги в конструктивне джерело енергії.
- Учасники отримують конструктивний досвід комунікації як в межах внутрішнього світу (напружених частин тіла з іншими), так і ресурсної комунікації з іншими людьми. Така комунікація також є ресурсним джерелом та поштовхом для трансформації.

Результати апробації.

Запропонована методика була використана під час групової арттерапевтичної роботи з учасниками бойових дій та членів їх родин на базі реабілітаційного центру Ярміз (березень – червень 2021 року, м. Київ). Головною метою було надання допомоги у подоланні травмуючих наслідків, що несуть із собою військові події для їх учасників та для членів їх родин. Акцент був поставлений не на пряме обговорення тих подій, а на делікатному опрацюванні тілесних напруг, що виникли внаслідок травматичного досвіду. Вся програма довгострокового тренінгу складала сім зустрічей. Для загального уявлення надаємо план всіх зустрічей.

1. «Блискуче знайомство». Техніка роботи з фольгою для самопрезентації та розвитку вміння розуміти іншу людину (модифікація О.Скнар).

2. Знайомство з собою. Арттерапевтична вправа «Ландшафти мого тіла». Дослідження відчуттів власного тіла, перенесення їх в формат метафоричного малюнку. Керована візуалізація «Безпечне місце».

3. Дослідження небезпек. Арттерапевтична вправа «Піраміда страхів». Дослідження власних страхів, надання їм метафоричної форми та місця. Керована візуалізація «Подолання страхів». Вправа «Есе Героя» (історія про шляхи подолання страхів).

4. Зниження напруги. Вправи для групового налаштування. Арттерапевтична вправа «Трансформація Вулкану». Дослідження власної агресії. Шляхи її перенаправлення в конструктивне русло.



Ознайомлення з техніками самодопомоги (квадратне дихання, метелик, м'язова релаксація).

5. Допомога тілу. Арттерапевтична вправа «Симптом як тварина». Відстеження «законсервованої напруги», вміння почути «меседж тіла», пошук шляхів гармонізації тілесних відчуттів. Керована візуалізація «Потік світла».

6. Метафоричне осмислення досягнень. Арттерапевтична вправа «Мої персональні вершини». Створення метафоричних малюнків життєвих досягнень та майбутніх викликів.

7. Налаштування на здоров'я та щастя. Казкотерапія та особисті «казки життя». Дослідження життєвих сценаріїв (МАК). Спільна творча діяльність «казкове життя в Україні».

Методика «Трансформація Вулкану» є ключовою, оскільки саме ця методика допомагає безпосередньо опрацювати «вміст» зон тілесної напруги. Для безпечного опрацювання важливим є делікатне наближення до цих місць, та екологічне переведення енергії напруги в конструктивне русло.

Для наочності пропонуємо окремі випадки «трансформацій Вулканів». Надані малюнки – це моменти діяльності арттерапевтичної групи на базі центру реабілітації воїнів та членів їх сімей «Ярміз» (березень – червень 2021 р., м. Київ). Світлини зроблено з дозволу учасників.

Випадок 1. Учасниця – жінка 35 років. Двоє дітей. Нестабільність з роботою. Розлучена. Екс-чоловік – учасник бойових дій. Запит – образа на екс-чоловіка, його матір. Зараз – образа на власного батька. Недостатня віра в себе і власну здатність вирішити складну життєву ситуацію.

Перший малюнок Вулкану (*дивись кольорову вкладку__*, мал.2) клієнтки та створення його оточення у вигляді океану на окремому аркуші паперу демонструє емоційний стан клієнтки. Питання «Трансформаційного кола» дозволили їй перевести емоційні відчуття на рівень усвідомлення.

Відповіді учасниці на питання «Трансформаційного кола».

1. Які відчуття виникають, коли ви дивитесь на власний малюнок?
Крутіння в животі.

2. Чому такі відчуття? Про що вони свідчать? Сутність проблеми, складнощів, актуальної ситуації?

В мене є щось, що не має виходу.

3. Чому рішення цієї ситуації (проблеми) є важливим?

Я хочу, аби моє тіло додавало мені енергії.



4. В чому можливий позитив ситуації?

Я звертаю увагу на саму себе. На те, що я маю.

5. В чому негатив ситуації?

Я маю дискомфорт, з яким не можу впоратись. Я серджуся на себе і на інших. І від того засмучуюсь ще більше.

7. Образ в ідеалі – на що має бути схожим ваш Вулкан?

Він має бути спокійнішим. Давати енергію. А не забирати.

Що зміниться, якщо подивитись на нього з віддаленого ракурсу – з відстані часу (рік, п'ять років, наприкінці життя), з більшої відстані (з літака, з космічного корабля, з далекої зірки)?

Вулкан – посеред океану. Він його живить та гріє.

9. Погляд з іншого ракурсу зсередини? На що схожий Вулкан, якщо подивитись на нього «очима внутрішнього полум'я», або магми, або... (тут треба дивитись, що є «всередині» на малюнку)

Схожий на піч. Можна готувати та грітись. А можна зробити пожежу.

10. Як би ви зараз сформулювали сутність проблеми?

Хочу мати доступ до власної енергії і керувати нею.

Трансформація вулкану: відповіді на питання.

• Як оточення реагує на діяльність Вулкану? *Живиться його енергією.*

• Оточення – це інші люди чи той самий автор Вулкану? *Це я та мої життєві задачі.*

• Оточення виграє чи потерпає від діяльності Вулкану? *Якщо не навчусь використовувати енергію – вона мене спалить. І інших. Якщо навчусь – світ стане привітнішим.*

• Як виграє? *На все вистачить сил. Моїх власних.*

• Як потерпає? *Сили йдуть на приборкання.*

• Оточення товаришує чи конфліктує з Вулканом? Що можна зробити, аби оточення потоваришувало з Вулканом? *Зрозуміти силу та задачі кожного.*

Отже, вправа допомогла учасниці перейти від дискомфорту та напруги до готовності взяти на себе відповідальність за емоційні та творчі прояви. Та найцікавішим виявилась трансформація внутрішнього світу клієнтки за кілька днів. Це відображено на дещо зміненому, домальованому варіантові першого малюнку Вулкану (див. кольор. вкладку N, мал.3). За інтерпретацією клієнтки, візуалізація оточення допомогла їй побачити власну специфіку, та дозволити цій специфіці «бути й дихати». Її Вулкан ожив, почав дихати. Ті водні простори,



що були намальовані як оточення Вулкану, зробило його дихання більш безпечним, екологічним.

Малюнок з круговим рухом у морі з'явився за 2 місяці (*див. кольор. вкладку N, мал.4*). Клієнтка пояснила, що енергія Вулкану дала поштовх до руху. Світло наверху – то її нова робота. Енергія Вулкану трансформувалась у енергію руху до мети (робота мрії).

Випадок 2. Вулкан-руйнівник. Жінка – 60 років. Втрата всіх членів родини, залишилась одна. Запит – віднайти новий сенс життя.

Малюнок учасниці арттерапевтичної сесії демонстрував величезну силу руйнації Вулкану, котрий «трощить» та руйнує все всередині та назовні. Тому поруч з ним не може нічого втриматись. Під час візуалізації оточення авторові було запропоновано поглянути на Вулкан зверху, як «фото з супутника», аби знайти безпечну відстань для спостереження діяльності Вулкану. Авторка зазначила «небезпечну територію» навколо Вулкану, яку намалювала у вигляді концентричних кіл брунатного кольору, та за їх межами – зеленим кольором намітила нове та зелене життя. На питання, що може допомогти території «концентричних кіл небезпеки» отримати поштовх для життя, жінка відповіла, що час та уважне ставлення – поливати, щось висаджувати. Надалі ця клієнтка попросила щодо індивідуальної роботи з психологом.

Випадок 3. Не мій Вулкан. Жінка – 32 років. 2 дітей. Чоловік – учасник АТО. Не розведені, та разом не живуть. Багато претензій з його боку. Запит – як порозумітись.

Учасниця намалювала Вулкан посеред моря, та стверджувала, що її простір – то простір моря. Вулкан – не її, а її чоловіка, до якого вона має пристосовуватись. Малюнок оточення – також море, де з'явилися хвилі, сонце та птахи на обрії, допоміг сприйняти Вулкан як свій, прийняти його та знайти доцільність існування. В її інтерпретації, він «гріє оточення».

Можливі варіації малюнків Трансформованих Вулканів.

Як вже було зазначено, найчастіше учасники обирають аркуш більшого формату для малювання оточення Вулкану. Найчастіше, «оточення» пом'якшує «напругу» Вулкану, робить його менш «жорстким», агресивним, лячним. У випадку, коли для малювання оточення обирається окремий аркуш паперу, без «вписування» першого варіанту малюнку Вулкану – трансформації Вулкану також стають більш помітними. Іноді учасники малювали «Вулкан» буквально в просторі тіла. Й тоді «оточення Вулкану» також було прив'язано до малюнку тіла.



Наостанок пропонуємо загальне фото роботи групи (див. кольор. вкладку N, мал.5). Як видно з фото, учасники мають достатню відстань, аби почуватись під час роботи безпечно. На столі присутні різні матеріали для роботи. За бажанням учасників можна включити музичне супроводження, та саме роботу з методикою «Трансформація Вулкану» краще робити в тиші.

Висновки:

Найголовніший висновок арттерапевтичних зустрічей з колишніми воїнами та членами їх родин хочеться зазначити словами Віннікота (1996), що реалізація творчих процесів змушує нас це відчувати «Життя варте того, щоб жити». Трансформація Вулкану, яку учасники тренінгу прожили метафорично, призвела до трансформації їх життєвих налаштувань у бік позитивного світосприйняття, розширення простору власних можливостей, усвідомлення наявного творчого потенціалу. Звісно, одна методика, як і проходження циклу тренінгів, не зробить життя учасників безтурботним та безпечним. Та найголовніше, що надає запропонована методика – це поштовх для самоосмислення, самокерування, самотрансформації.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : 36. наук. пр. 3-тє вид. Київ, 2015. С. 40–47. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/706825/1/Арт-терапія%20як%20засіб%20психо-соціального%20відновлення%20особистості-Вознесенська2016.pdf> (дата звернення: 05.12.2021).
2. Вшивкова І. Методика “Вулкан” для діагностики та роботи з агресією. *Дитячий психолог*. URL: <https://dytpsyholog.com/2015/04/08/методика-вулкан-для-діагностики-та-р/> (дата звернення: 05.12.2021).
3. Кабінет Міністрів України – Для психологічної допомоги воїнам АТО залучать арт-терапію. *Головна | Кабінет Міністрів України*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/248730105> (дата звернення: 05.12.2021).
4. Кав'юк О. Методи арт – терапії в роботі з учасниками ато. *Репозитарій Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка: Главная страница*. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua> (дата звернення: 05.12.2021).
5. Калшед Д. Внутрішній світ травми. архетипічні захисти особистісного духу. Діл. кн., Акад. проект, 2001. 368 с.
6. Копитин А. И. Арт-терапия жертв насилия. *Куб – электронная библиотека. Саморазвитие и самосовершенствование*. URL: https://www.koob.ru/kopitin_a/art_terapiya_zhertv_nasilija (дата звернення: 05.12.2021).
7. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву;



Семинар. 4-те вид. Москва : Эйдос, 1996. 253 с. URL: https://www.koob.ru/leuner_hanscarl/katatim (дата звернення: 05.12.2021).

8. Луценко О. Дослідження агресивності дітей та працівників освіти наприкінці навчального року. *Простір Арт-терапії*. Київ, 2016. С. 81–91.

9. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – Малкина-Пых И.Г. *Куб – электронная библиотека. Саморазвитие и самосовершенствование*. URL: https://www.koob.ru/malkina/psychological_help (дата звернення: 05.12.2021).



ЗМІСТ

Простір арттерапії: арттерапії: у танці життя (Скнар О.)..... 3

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Бреусенко-Кузнецов О. Символізм у персонологічних поглядах російських поетів срібного віку (Вяч.І.Іванов, А.Білий).....

Панасюк В. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з підлітковою агресією

Подкоритова Л. Досвід застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці.....
74

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

Кравченко Г., Костюк О. Трансформація індивідуального досвіду через рефреймінг контексту в підходах арттерапії та когнітивно-поведінкової терапії.....

Луценко О. Арттерапевтичні вправи у роботі з формування «Образу Я» учнів молодшого шкільного віку

Мерзлякова О. Опрацювання тілесної напруги учасників бойових дій та членів їх родин за допомогою методів арттерапії: методика «Трансформація вулкану»

Плетка О. Територіальна ідентичність в просторі групової арттерапевтичної реабілітаційної практики.....

