

Проект «Реабілітація: Арт-терапія»

28.04.2023 – 29.07.2023, Київ, Україна

Збройна агресія Росії принесла випробування у життя кожного українця. Багато людей переживають стрес, виснаження, втому, спустошення, відчувають тривогу, фрустрацію і невизначеність. Одночасно війна посилює традиційні для суспільні ролі: воїн – для чоловіка та берегиня – для жінки. Частина жінок на рівні з чоловіками взяли до рук зброю та пішли захищати Батьківщину. Для більшості жінок випала не менш відповідальна місія – вберегти і організувати своє життя і життя дітей в умовах війни. Вони залишили рідні міста, перебування в яких стало небезпечним, і опинилися в зовсім незнайомих місцях, що гарантують фізичну безпеку та можливість вижити. За різними даними близько 20 мільйонів громадян України або виїхали за кордон, або є внутрішньо переміщеними особами. Міграція, зауважує в статті *Psychoanalytic Perspectives on Migration*¹ Leon и Rebeca Grinberg, сама по собі, навіть поза контекстом війни, приносить «катастрофічні зміни» особистості людини і неминуче веде до дезорганізації деяких психічних структур. За сприятливих обставин ці «катастрофічні зміни» стають джерелом розвитку та зростання, але за інших обставин можуть призвести до виникнення латентної патології та стати відправною точкою для серйозних психічних розладів. За даними ВООЗ від 50% до 80 % біженців мають психічні розлади.²

Для благополучного психосоціального розвитку дитини недостатньо однієї лише турботи про її фізіологічні потреби. Дитина має вроджену програму розвитку, що є основою для дозрівання та розгортання її потенціалу. Реалізація програми дуже залежить від соціального оточення. Несприятливе середовище загрожує серйозними пошкодженнями

¹ Psychoanalysis and Culture. A Kleinian Perspective. Ed. By D.Bell, Karnac Books, 1999

² Parenthood and Immigration in Psychoanalysis: Shaping the Therapeutic Setting Edited By Marie Moro, Geneviève Welsh, London, 2022. – 170 p.

внутрішньому світу дитини. Так мати, яка перебуває під постійним впливом травмуючої ситуації, може бути не здатною в силу особливостей свого психічного стану адекватним соціальним партнером для дитини. Недостатня чутливість матері до емоційних запитів дитини призводить до фрустрації її комунікативних та емоційних потреб, порушення формування емоційного регулювання, когнітивних функцій та соціальних навичок. Таким чином, із вищепрезентованих міркувань слідує, що в кризових обставинах як діти, так і їх матері однаково потребують психологічної реабілітації.

З метою психологічної підтримки жінок та дітей було розпочато проєкт «Реабілітація: Арт-терапія». Проєкт було ініційовано Таїсією Савчук-Поліщук, Президенткою фонду The Aleksandr Savchuk Foundation. Консультанткою проєкту виступила Наталія Шпитковська, виконавча директорка ЦСМ М17. Ідея проєкту розроблена під керівництвом проджект-менеджерки проєкту Нати Катериненко, голови ГО "МІТЄЦ" і співзасновниці та головної редакторки порталу "МІТЄЦ".

Проєкт «Реабілітація: Арт-терапія» - це програма мистецько-психотерапевтичної реабілітації для матерів і дітей, що постраждали від російської агресії, і потребують психологічної підтримки.

Метою проєкту є підтримка здорового психічного стану та психологічної стійкості матерів і дітей в кризових умовах методами арт-терапії.

Програма проєкту передбачала проведення 16 майстер-класів із різних видів мистецтва під керівництвом художників та 16 психологічних груп рефлексії з професійними психологами впродовж 4 місяців. Протягом першої години заняття двоє художників одночасно працювали окремо з групами дітей та матерів. Протягом другої години проходили зустрічі з психологами. Дорослі учасники в психологічних групах рефлексії мали можливість усвідомити та проаналізувати власні почуття, а також обмінятися переживаннями та думками, що виникли під час майстер-класів, з учасниками групи. Для дітей психологічна група проходила в форматі ігор і

тренінгових вправ на зняття емоційного напруження, відновлення відчуття безпеки, підвищення самооцінки і впевненості у власних силах.

Майстер-класи із різних видів мистецтва проводили художники Нікіта Власов, Юрій Пікуль, Христина Головка, Олександра Макарьська, Світлана Островська, Юрій Сивирин, В'ячеслав Снісаренко, Людмила і Вадим Шаповалови.

Психологічний супровід проекту здійснювали практичний психолог, психоаналітичний психотерапевт Наталія Колокольцева та практичний психолог, сертифікований коуч ICF Анжела Тімакова.

Теоретико–методологічну основу проекту «Реабілітація: Арт-терапія» склали теоретичні і практичні засади використання мистецтва як засобу психокорекції і реабілітації, психоаналітична концепція розуміння природи і механізмів образотворчого мистецтва, психологія розвитку особистості та психологічні особливості дитячо-батьківських відносин.

Аналіз сучасних інноваційних технологій психологічного супроводу особистості в кризових обставинах засвідчує, що одним з ефективних та екологічних методів психокорекційного впливу є арт-терапія як спеціалізована форма психотерапії, що заснована на мистецтві, в першу чергу, образотворчому, і творчій діяльності.

Використання мистецько-психотерапевтичних технік в умовах війни здатне ефективно виконувати функції інструмента діагностики переживань, компенсації психоемоційних потреб, що зазнають значного порушення під час війни, отримання нового досвіду рефлексивної діяльності і саморегуляції емоційного стану. В основі арт-терапевтичних технологій, як зауважує Л. Фірсова³, лежать архаїчні форми мистецтва, які зберігалися в народній творчості і яким властива наївність, безпосередність, опора на символічну мову несвідомого. Ці форми мистецтва є джерелом душевного здоров'я людини. Мистецька робота в більшості випадків викликає позитивні емоції і спрямована на досягнення бажаних змін у психологічному самовідчутті, тому

³ Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі / Л. С. Фірсова. – К., 2011. – 98 с.

допомагає перебороти апатію, фрустрацію, наслідки психологічної травми, сформувати більш позитивну життєву позицію.

До переваг застосування мистецтва в порівнянні з іншими формами психокорекційної роботи також належить переважно невербальний характер взаємодії. У такий спосіб у процесі роботи з дорослими ліквідуються або знижуються неконструктивні механізми психологічного захисту, що мають місце при звичному вербальному контакті, тому в результаті доросла людина стає здатною адекватніше оцінювати свої почуття і сприйняття навколишнього світу. В роботі з дітьми невербальний характер взаємодії допомагає малюкам різного віку, включаючи дітей з ще недостатньо розвиненим мовленням (*найменшій дитині, що приймала участь в проекті, було 4 роки*), самостійно висловлювати свої почуття, потреби та мотивацію своєї поведінки.

Учасники проекту «Реабілітація: Арт-терапія» мали статус вимушено переміщених осіб. Вони опинилися в складних побутових умовах і незнайомому соціальному оточенні. Творча діяльність є засобом єднання і може стимулювати бажання розширювати міжособистісні стосунки, повернути відчуття приналежності себе до певної соціальної групи, а й суспільства в цілому.

Інноваційність проекту «Реабілітація: Арт-терапія» склали такі положення:

- Мистецькі майстер-класи проводяться професійними художниками і скульпторами
- Арт-терапевтичні технології, що застосовуються на майстер-класах, - малювання, глинотерапія колаж
- Недирективна форма проведення майстер-класів і рефлексивних груп
- Майстер-класи і рефлексивні групи проводяться окремо для матерів і дітей

Обґрунтуванням важливості проведення майстер-класів професійними художниками і скульпторами може слугувати психоаналітичне розуміння

природи і механізмів образотворчого мистецтва. Згідно психоаналітичній концепції, образотворча діяльність є спорідненою з фантазіями і сновидіннями, бо, як і вони, виконує компенсуючу роль і знімає психічну напругу, що спричинена незадоволенням природніх і культурних потреб. Образотворче мистецтво є компромісною формою їх задоволення, що здійснюється не у прямому, а в опосередкованому вигляді, тобто за допомогою художніх образів. Засновник психоаналізу Зігмунд Фройд відрізняв фантазії митця від фантазувань пересічної людини. Для звичайної людини «доступ до насолоди з джерел фантазії дуже обмежений». Митець же може користатися джерелами фантазії такою мірою, що досягне неймовірної енергетичної розрядки. Митець вдається до світу фантазій, не вдовольняючись дійсністю, він відвертається від дійсності і переносить усі свої інтереси на відбудову бажань у світі власної фантазії. «Психічна конституція художника виявляється у здатності до сублимації і пластичності, з якою він свої бажання задовольняє. В той час як пересічна людина не вміє тішитися і задовольнятися своїми фантазіями, художник знає як обходитися з ними, щоб вони втрачали свій особистий відтінок і могли радувати нас» [Freud, 1916].

Британський психоаналітик Ханна Сігал⁴ у роботі «Психоаналітичний підхід до естетики» зауважує, що завдання художника полягає у створенні свого власного світу. Одна з головних відмінностей мистецтва від імітації чи поверхнево «симпатичних» творів полягає в тому, що ні імітація, ні «симпатичний» твір ніколи не досягають створення абсолютно нової реальності.

Коли світ навколо і усередині людини зруйнований, коли її близькі втрачені або «розсипалися на частини», і сама людина – у безнадійному розпачі, вона має відтворити власний «світ» наново, зібрати воедино фрагменти, вдихнути життя у «мертві частини», відтворити життя внутрішнього світу та самості. Митець, як будь-яка людина, звичайно ж,

⁴ Segal H. (1952). A Psycho-Analytical Approach to Aesthetics // International Journal of Psycho-Analysis. 1952. №33. С.196-207.

потрапляє у руйнівні, травматичні обставини, але на відміну від інших, він здатний впоратися з ними, створивши щось нове, творчо опрацювавши труднощі і випробування. На майстер-класах митці мали можливість поділитися такою здатністю з учасниками проекту, завдяки чому останні змогли розширити арсенал власних способів подолання життєвих утруднень, актуалізувати ресурси, збалансувати і гармонізувати власну психічну систему.

Варіативність арт-терапевтичних технологій є доволі широкою і різноманітною, проте в проекті «Реабілітація: Арт-терапія» ми зупинилися на малюванні, глинотерапії і колажі як таких, що максимально відповідають прогнозованому запиту учасників – пошук та відновлення психічного ресурсу, посилення резильєнтності та опірності до стресу в умовах воєнного часу.

Малювання - творчий процес, який дозволяє обходити «цензуру свідомості», і тому максимально повно відчувати і зрозуміти самого себе, висловити вільно свої думки і почуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, оцінити значимість своїх почуттів, підвищити власну цінність та значимість. Будь-яке малювання повертає людині відчуття власних «кордонів», що вкрай терапевтично для людей, які вимушено покинули свої домівки. Малюючи, такі люди дають вихід бажанням і мріям, що може зменшити рівень психічної напруги, стресових станів, страхів, тривожних розладів тощо.

Глинотерапія — вид арт-терапії, який за ефективно дозволяє зняти напругу і тривогу. Ліпка трансформує напруження, знімаючи м'язові зажими, повертає відчуття контролю, що особливо важливо у часи війни, коли людина проживає втрату здатності впливати на ситуацію, життя та реальність загалом.

Глина - унікальний пластичний природний матеріал, за допомогою якого можливо звернутись до нашого підсвідомого. Коли під час терапії люди працюють з глиною, нерідко проявляється генетична пам'ять. Пропонуючи ліпити з глини варто надати можливість творити вільно,

фантазувати, тоді намагаючись щось виправити, надати виробу виразнішої форми, людина починає доповнювати його деталями, і у такий спосіб вона несвідомо гармонізує і відновлює власний внутрішній світ.

Колаж - є технічним прийомом в образотворчому мистецтві, суть якого полягає у формуванні потрібного зображення з різних за кольором і фактурою матеріалів, які клеяться на поверхню. Колаж сприяє актуалізації і вивільненню важких переживань, пов'язаних з руйнуваннями, які принесла війна у життя українців.

Третя особливість проекту «Реабілітація: Арт-терапія» описує особливості управління майстер-класами. При проведенні майстер-класів можуть бути застосовані директивна форма або недирективна форми управління групою. Директивна форма проведення майстер-класів передбачає пряму постановку завдання у вигляді теми, керівництво пошуком кращої форми вираження цієї теми і інтерпретації значення отриманої роботи.

При недирективній формі проведення майстер-класів учаснику надається свобода як у виборі теми, так і у виборі експресивної форми. У психології прийнято вважати, що всі види підсвідомих процесів відбиваються в образотворчій продукції саме при спонтанній творчості. У такий спосіб людина невербальною мовою повідомляє про внутрішній світ, свої проблеми і почуття, а також вчиться розуміти і аналізувати свої емоції. Тому у проекті «Реабілітація: Арт-терапія» була використана недирективна форма проведення майстер-класів. Через вільне самовираження учасники отримали доступ до прояву пригнічених, травматичних і неусвідомлюваних почуттів, а також відновили відчуття свободи вибору і контролю над власним життям, що є особливо цінним для вимушено переміщених осіб, якими були учасники проекту. Останнє, в свою чергу, дозволило учасникам регулювати «глибину» занурення і терапевтичного втручання, виводячи його таким чином на рівень стимулювання самокорекції, самовідновлення та саморозвитку особистості.

Митець надавав учаснику емоційну підтримку, а в разі необхідності - технічну допомогу в оданні максимальної виразності продукту творчості. Але саме недирективна форма проведення майстер-класів і рефлексивних груп забезпечили гуманістичність та екологічність психокорекційного впливу.

Остання, четверта, особливість проекту «Реабілітація: Арт-терапія» наголошує на необхідності окремої організації діяльності для мам і дітей. Війна накладає відбиток на кожного, але на кожного свій. Однакові події мами і діти можуть відчувати і переживати по-різному. Іноді їх почуття можуть носити складний і суперечливий характер. Наприклад, дитина може не розуміти, чому мама плаче, але жаліти і емпатично співпереживати їй, і одночасно злитися на неї, бо мама змушує покидати улюблені іграшки та їхати в інше місто або іншу країну. Або мама, яка перебуває в травмуючій ситуації, часто стримує свої емоції через почуття провини перед дитиною. З метою забезпечення максимального повного і вільного доступу до власних емоцій та почуттів в проекті «Реабілітація: Арт-терапія» ми пропонуємо проводити окремо майстер-класи і рефлексивні групи для матерів і дітей.

Кожна зустріч в межах проекту «Реабілітація: Арт-терапія» розгорталася за такими етапами:

1. Орієнтовний етап

Цей етап призначений для дослідження учасником обстановки, образотворчих матеріалів, вивченні їх властивостей і обмежень у використанні.

2. Вибір теми творчої діяльності, емоційне включення в процес творчої діяльності.

На цьому етапі учасник самостійно визначається з темою творчої роботи, обирає сюжет, композицію, продумує послідовність реалізації.

3. Образотворча діяльність

Цей етап припускає індивідуальну творчість учасника (малювання, ліплення тощо) для дослідження власних проблем и переживаний.

Даний етап також передбачає непряму діагностику психологічних проблем учасника. На перших заняттях, як правило, учасники прагнуть працювати звичними і знайомими засобами, і тільки в міру подолання психологічного захисту починають експериментувати з сюжетами, кольорами, техніками реалізації образотворчої діяльності тощо, і процес стає більш емоційно насиченим.

4. Звільнення від неприємних емоцій і переживань

В процесі творчої діяльності учасник зображує предмет (сюжет, історію), які асоціюються з його травмою, неприємними спогадами, відчуттями. Перетворення цих переживань у художній образ призводить до катарсису і звільнення від неприємних відчуттів та емоцій.

6. Рефлексивний аналіз

Даний етап припускає роздуми, рефлексивний аналіз, осмислення учасниками продуктів своєї творчості і пов'язаних з цим почуттів. Обговорення відбувається у невимушеній обстановці, спонтанної «взаємотерапії» у вигляді доброзичливих висловлювань позитивного програмування і підтримки. Атмосфера емоційної підтримки і турботи дозволяють учасникам пережити позитивний досвід розуміння, прийняття, успіху, відновити почуття власної гідності, скоректувати образ власного «Я».

У роботі з дітьми проведення рефлексивного аналізу через бесіду є малоефективним через вікові обмеження здатності учасників-дітей вербалізувати власні переживання. Проводити корекцію поведінки і емоційного стану в такій ситуації доцільно через ігрову діяльність. Аналізуючи дитячу гру, З. Фройд відмічає, що несправедливою є думка про те, що дитина дивиться на створюваний нею світ несерйозно; навпаки вона до ставиться до гри серйозно - із натхненням і захопленням. Антиподом до гри є не серйозне ставлення до життя, а власне сама реальність. Дитина усвідомлює відмінність створюваного нею світу від реальності. Дитина під час гри може переживати болісні переживання і відтворювати у грі те, що у житті завдало їй страждань і горя. З метою зниження високого рівня

страхів і тривоги, почуття провини, негативізму ефективними будуть ігри на зняття фізичного і психічного напруження, відреагування агресії, емоційну стабілізацію, повернення відчуття кордонів і опори.

Досягнуті результати

Мистецько-психотерапевтичний проєкт «Реабілітація: Арт-терапія» тривав з 28 травня по 29 липня 2023 року. Всього проєктом було охоплено 27 жінок та 35 дітей. За результатами підсумкового анкетування 100 % учасників оцінили проєкт як цікавий, корисний і ефективний. Всі жінки відмітили, що в їх досвіді це перший проєкт, де мами були залучені до мистецького простору нарівні з дітьми. За словами однієї учасниці, така їх залученість, а також увага і повага до них від команди проєкту, надали можливість «відчути себе ніби немовлятами, про яких турбуються». На наше переконання, саме в комплексі заходів, що був створений в рамках проєкту, і відбулася найбільша реабілітаційна робота.

Організацію проєкту учасники оцінили як «дуже добру». Значну роль в цьому відіграла робота проджект-менеджерки проєкту Нати Катериненко, доброзичлива і приймаюча атмосфера, створена персоналом Центру сучасного мистецтва М17 і Національної академії мистецтв України.

Всі майстер-класи, що були проведені в рамках проєкту, отримали високі оцінки. Таким чином, ми отримали підтвердження правильності вибору видів мистецької діяльності, які найбільш ефективні для саморегуляції психоемоційного стану в кризових умовах. Вдалим рішенням було розпочати проєкт з майстер-класу для дорослих роботою з тушшю чорного кольору, а для дітей - роботою з глиною. Малювання чорною тушшю надало можливість отримати досвід створювати нове і щось добре з «чорного», з символічної «темряви», в яку потрапили жінки через війну. Використання чорного кольору як засобу творення повернуло учасникам відчуття контролю учасникам і «запустило» динаміку перепрацьовувати травматичний досвід, перетворення «поганого» на «добре».

Робота з глиною, через природність її походження, як вже зазначалося, актуалізує генетичну пам'ять. Підтвердженням цього став один з майстер-класів по роботі з глиною, де жінки звернулися до своїх «коренів», згадали про досвід своїх бабусь і прабабусь, які також переживали війну. Розмова продовжилася на групі рефлексії, дала можливість відчутти і пережити зв'язок з поколіннями, які вижили, актуалізувати родинні способи подолання складних часів, що значно укріпило надію і віру учасників в перемогу життя.

Потужний терапевтичний потенціал в опрацюванні вивільнених важких переживань показав майстер-клас з колажу: те, що було зруйноване, розтрощене, розбите символічно було відновлене через утворення нової композиції. Зміна кольору зображення, додавання до картини будь-яких додаткових елементів символічно створюють з «уламків» щось нове і прекрасне. Крім того цей вид мистецтва, як відмічали жінки, може бути легко застосований вдома, разом з дітьми.

За словами Ханни Сігал, художник не намагається зробити «симпатичну» чи навіть «прекрасну» форму, він зайнятий найважливішим завданням - відтворенням свого зруйнованого внутрішнього світу, і форма, що виникла в результаті, залежатиме від того, наскільки він із цим завданням впорався. Для більшості жінок малювання в дорослому віці сталося вперше. Ми спостерігали багато невпевненості перед початком роботи (хоча були і ті, хто легко занурювався у нову справу) і сумнівів. Але підтримка і допомога митців сприяли підвищенню самооцінки учасників, появи впевненості в тому, що будь-якою новою справою (а дітям і жінкам-вимушеним переселенкам приходиться стикатися з новим щодня) варто займатися. Працюючи з митцями і спостерігаючи за їх впливом на учасників проекту, очевидно, що найбільшим надбанням майстер-класів є саме вплив особистості художника в процесі психокорекційної роботи. Результатом і успіхом проекту стала виставка творчих робіт учасників проекту, що була організована в Центрі сучасного мистецтва М17.

Всі учасники виявили готовність в майбутньому використовувати творчу діяльність для стабілізації внутрішнього психічного стану. Отже,

можемо стверджувати, що в рамках проекту нам вдалося познайомити / передати учасникам знання щодо ресурсності мистецтва і образотворчої діяльності.

Психологічні рефлексивні групи всі учасники відмітили як корисні і ефективні. Ймовірно, висока оцінка роботи рефлексивних груп пов'язана з позитивною атмосферою взаємної підтримки і взаєморозуміння. Контейнуючий простір групи, створений ведучими групи, дозволив кожному учаснику розміститися з своєю індивідуальною історією, вільно, без критики, висловлюватися, бути почутим і підтриманим.

На момент закінчення занять 100 % учасників зазначили суттєве покращення емоційного стану у результаті участі у проекті. Вплив і позитивні зміни стосунків з оточуючими не було визначені як мета проекту, однак 60 % опитаних відзначили значне покращення стосунків з оточуючими. 40 % зазначили, що стосунки «покращилися загалом». Ймовірно, отриманню такого результату сприяли покращення загального психоемоційного стану і посилення здатності до емоційної саморегуляції.

Мама оцінили зміну у поведінці та психоемоційному стані дітей як позитивну у 100 % опитаних. Деякі учасники зазначали, що стосунки з дітьми стали більш відкритими, що дозволило їм розширити соціальне оточення і завести нові соціальні стосунки. Проект дав поштовх для мам і дітей посилити родинні зв'язки та проводити більше часу разом.

Протягом дії проекту мами мали можливість отримати відповіді на індивідуальні запити. Основні питання від мам стосувалися особливостей реагування дітей на травмуючі події, надання дітям першої психологічної допомоги при панічних атаках, сепарації та проживання підліткового віку.

Критичних зауважень проєкт не отримав. В якості побажання учасники висловили таке: збільшення часу на мистецьку діяльність та розширення видів мистецької діяльності.

Заключення та рекомендації

Отриманий зворотній зв'язок дає підстави переконливо стверджувати, що проєкт, де поєднано мистецькі майстер-класи і рефлексивні групи, дає високу ефективність для корекції психоемоційного стану та посилення опірності до стресу.

Варто було би збільшити тривалість проєкту до 6 місяців, а також збільшити тривалість майстер-класів і рефлексивної групи до 1.5 години. Це дозволило би більшій частині учасників імплементувати мистецтво як способу саморегуляції негативних психоемоційних станів.

Залишилося дискусійним питання відкритої (склад групи змінний) чи закритої (склад групи постійний) групи учасників проєкту. Але для вимушено переміщених осіб, ймовірно, формат відкритої групи є більш органічним. Це пов'язано з відзеркаленням тієї нестабільної ситуації, в якій перебувають жінки, і їх можливістю продовжувати жити і творити в таких обставинах: пізнавати щось нове, будувати побут, виховувати дітей, займатися професійною діяльністю в нових обставинах.

Загалом, можемо впевнено стверджувати, що поставлена мета і окреслені завдання проєкту були досягнуті. Цінність проєкту «Реабілітація: Арт-терапія» полягає у виявленні теоретичних та практичних аспектів організації мистецько-психотерапевтичної реабілітації для матерів і дітей, які постраждали від війни і потребують відновлення психічного ресурсу, корекції психічного стану та посилення опірності до стресу в умовах воєнного часу.

Фото звіти та інтерв'ю з проєкту знаходяться у відкритому доступі на сайті <https://academyart.org.ua/artherapy>

Надія Лисенко
[Підпис]

Анна Тімакова
[Підпис]