

Кресан Ольга. Застосування арт-терапії у процесі переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій // *Інноваційні арт-терапевтичні технології*: збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф., 12 березня 2020 р., м. Переяслав/ [за заг. ред.: В.А.Вінс ] / Переяслав (Київ. Обл.): Домбровська Я. М., 2020.143 с. С. 44-48.

**УДК 159.923.2 : 005.332.7**

**Ольга Кресан**

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*

## **ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ**

*У статті здійснено аналіз передумов та можливостей застосування арт-терапевтичних технологій у процесі переживання та усвідомлення особистістю травматичних життєвих подій. Арт-терапевтичні технології та методи розглядаються як засіб продуктивного переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій, що в подальшому сприятиме саморозвитку та здоровому функціонуванню особистості.*

*Ключові слова: травматичні життєві події, травма, усвідомлення, переживання, переживання травми, арт-терапія.*

**Актуальність.** Переживання травми є складною проблемою для психології, психотерапії та реабілітації особистості, оскільки вплив травматичних подій може виявлятися через роки після самої події і призводити до значних змін не лише у внутрішньому світі та емоційній сфері людини, а й у її фізичному і психічному здоров'ї. Для подальшого успішного життя і саморозвитку особистості їй необхідно інтегрувати цю травму у свій досвід, а отже, усвідомити, прожити і пережити її, лишивши в минулому. Проте, як відомо з психологічної науки і практики, травма завжди лишає свої сліди, заважаючи нормальному функціонуванню особистості, побудові взаємин з іншими людьми, а також впливаючи на її здоров'я.

**Мета** нашої статті – здійснити характеристику процесу переживання та усвідомлення людиною травматичних життєвих подій та визначити роль арт-терапії в цьому процесі.

Під *травматичними* ми розуміємо життєві події, ситуації негативного характеру чи емоційного забарвлення, що відбулися з самою людиною або в її присутності. *Психологічна травма* передбачає нанесення шкоди психологічному та/або фізичному здоров'ю людини в результаті сильного стресу, потрясіння, тривалого страждання, негативних емоцій чи болю, що виникли під впливом зовнішнього середовища або інших факторів (Дж.Герман, Д.Калшед, З.Кісарчук, Б.Колодзін, Г.Крісталл, П.Левін, Л.Трубіцина та ін.). Зокрема Д. Калшед травматичними вважає будь-які події, які викликають у людини «непереносимі» переживання, душевні страждання і тривогу. «Непереносимими» переживання є в тому випадку, коли звичайних захисних механізмів психіки для їх подолання виявляється недостатньо [3].

Відомо, що до характеристик травматичної події належать: ступінь загрози для життя, тяжкість втрат, раптовість події, наявність психологічного захисту, моральні конфлікти, пов'язані з цією подією тощо [6; 9]. Традиційно найбільш травматичними для особистості вважаються такі життєві події, як війна чи військові дії, терористичні загрози, аварії, стихійні лиха, насильство, фізичне чи психологічне, тощо [9; 10]. Вплив травматичних подій та тривала дія травми мають свої наслідки для організму та психіки людини, що може виявлятися у психічних чи емоційний розладах, посттравматичному стресовому синдромі (ПТСР) (І.Малкіна-Пих, Н.Тарабрина, Н.Сарджвеладзе та ін.).

Негативний вплив травматичної життєвої події на особистість визначається ще й тим, що О.І.Красило назвав «*невичерпністю травми*» (рос. неисчерпаемость) [4]. Вона виявляється у процесі розвитку постраждалої людини. «Невичерпність травми» полягає в тому, що кожен новий етап розвитку особистості, її прагнення до змін чи самовдосконалення для травмованої людини «виливається» в новий біль та страждання. «Кожен

новий крок у розвитку – це новий крок у самопізнанні й водночас необхідність чергового повернення до осмислення та освоєння травми» [4, с. 13].

Такий розвиток травмованої особистості можемо порівняти з рухом у замкненому колі, коли, з одного боку, людина прагне змін, а з іншого – щоразу зіштовхується з невимовним болем, що є наслідком не пережитої травми. Таким чином, за словами автора, відбувається або уповільнення процесу розвитку або регрес [4, с.13].

Водночас «*освоєння травми*» в нашому розумінні і є її переживанням, яке в даному разі будемо розуміти у контексті теорії переживання Ф.Є.Василюка, який вважав, що переживання пов'язане з подоланням складних життєвих ситуацій. Отже, пережити травму – означає подолати її негативні наслідки, залишити в минулому – «прожити». Ф.Є.Василюк вважає переживання діяльністю з перебудови внутрішнього світу особистості [1]. А М.В.Папуча пов'язує переживання з вираженням особистості. Він пише: «Переживання існує лише як вираження, конструюючи зовнішнє і внутрішнє смислове поле життя особистості (зовнішній і внутрішній світ)» [7, с. 25]. Це означає, що діяльність, яка має змінити внутрішній світ особистості, передбачає вираження та конструювання зовнішнього та внутрішнього смислового поля. Як відомо, вираження особистості може відбуватися за допомогою будь-яких зовнішніх засобів, оскільки виявлення внутрішнього назовні (екстеріоризація – О.М.Леонтьєв) передбачає будь-яку діяльність. Насамперед сюди входить мовленнєва, а також предметна діяльність, зокрема і будь-яка творчість.

Мовленнєвому вираженню особистості шляхом створення нею текстів присвячено багато психологічних досліджень, зокрема праці Ж.Лакана, П.Рікера, О.Р.Лурії, Т.М.Ушакової, Н.В.Чепелевої та ін. Автори розглядають мовлення і текст не лише як спосіб вираження особистості, а й як засіб упорядкування власного досвіду і внутрішнього світу [11]. Мова прямо пропорційно пов'язана зі свідомістю людини, тому всі мовленнєві засоби, що

використовуються для подолання психотравми, так чи інакше усвідомлюються особистістю. Проте у випадку травматичної події та впливу на особистість психотравми завжди залишається щось, чого людина не може усвідомити в силу неможливості витримати такий величезний біль. Таким чином механізми захисту призводять до того, що на свідомому рівні людина не визнає або навіть не знає реальної сутності, змісту, емоційних аспектів травматичного впливу і всього, що з нею відбувається. Більшість клієнтів у такому стані відмовляються навіть згадувати, не те, що говорити про травмуючу ситуацію. В такому разі усвідомлення через текст чи оповідь ускладнюється дією травми на психіку [5].

Для цих випадків існують інші методи вираження особистості, які функціонують ніби «в обхід» найбільш травматичного досвіду події, оскільки базуються на несвідомому вираженні через творчість – музику, танець, малюнок, ліплення та ін. Всі ці засоби психологічної допомоги використовуються в межах арт-терапії – методу психологічної допомоги, що застосовує творчі засоби в процесі психологічної роботи з клієнтом.

О.Вознесенська визначає арт-терапію через поняття «зцілення»: «арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності» [2]. Йдеться про повернення, інтеграцію тієї частини особистості, яка постраждала внаслідок травми, засобом цього зцілення і є творчість.

Арт-терапія спрямована на гармонізацію внутрішнього світу людини, її життєвого середовища шляхом інтеграції тих частин досвіду особистості, які викликають у неї страхи або агресію. Арт-терапевти завдяки високому рівню свободи в роботі з клієнтами здатні гнучко реагувати на будь-які зміни в соціальному середовищі. [8, с.175].

У процесі переживання та усвідомлення життєвих подій арт-терапія, творчість становлять, з одного боку, діяльність, що дає можливість відновити порушену цілісність особистості, причому внутрішній механізм цього не завжди усвідомлений самою людиною. На наш погляд, переживання

життєвих подій відбувається в єдності з процесом їх усвідомлення, оскільки, по-перше, будь-яка діяльність з подолання травми застосовується людиною свідомо і не може бути використана проти її волі, як наприклад, гіпноз на зорі виникнення психоаналізу. По-друге, діяльність з вираження внутрішнього світу творчими засобами у будь-якому разі викликає подальшу роботу свідомості: рефлексію, аналіз тощо, отже неусвідомлений процес буде відбуватися поруч з можливістю для усвідомлення, на що вказував ще З.Фройд, зазначаючи, що витіснене зі свідомості має динамічний характер і не може залишатися неусвідомленим, прагнучи до вираження назовні та усвідомлення. Внаслідок такого вираження, рефлексії та свідомої роботи щодо інтеграції травматичної події у власний життєвий досвід, травма має можливість залишитися в минулому, а людина – розвиватися і рухатися в майбутнє

**Висновок.** Травматична подія становить собою величезний біль, який не може бути «опрацьований» (Красило) звичними для людини способами і потребує окремої роботи переживання – тобто подолання наслідків травми та інтеграції, прийняття цієї події у власний життєвий досвід. Це можливо в результаті фахового застосування арт-терапевтичних засобів, які, з одного боку, виражають не повністю усвідомлений внутрішній біль і накопичений людиною стрес назовні, роблячи його доступним для свідомості, а з іншого – роблять це безпечно для психіки, «в обхід травми». Пережиті та осмислені події входять в історію життя людини і не перешкоджають її саморозвитку, а сприяють конструюванню життєвого досвіду, здоровому функціонуванню та побудові майбутнього.

### Література

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Издательство МГУ, 1984. 200 с.
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // *Актуальні проблеми соціології, психології,*

*педагогіки* : Зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К.: КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.

3. Калшед Д. Травма и душа: Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию. М.: Когито-центр, 2015. 488 с. (Серия «Современная психотерапия»).

4. Красило А. И. Психологическое консультирование посттравматических состояний: учеб. издание. М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. 96 с.

5. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО [Електронний ресурс] // *Технології розвитку інтелекту* : електрон. наук. фахове вид. / Лаб. нових інформ. технологій Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том 2, № 3 (14). – Режим доступу : [http://psytir.org.ua/upload/journals/2.3/authors/2016/Kresan\\_Olga\\_Dmytrivna.pdf](http://psytir.org.ua/upload/journals/2.3/authors/2016/Kresan_Olga_Dmytrivna.pdf).

6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с. (Справочник практического психолога).

7. Папуча М. В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.

8. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 512 с. (Психология социальных явлений).

10. Трубицына Л. В. Процесс травмы М.: Смысл; ЧеРо, 2005. 218 с. (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

11. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики // *Актуальні проблеми сучасної*

*української психології: наукові записки Інституту психології*  
ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: Нора-Друк, 2003. Вип. 23. С. 15–24.