Олена Дацун
старший викладач кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет, м. Київ

ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ У СТВОРЕННІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК

The article considers one of the most interesting scientific and practical problem as creation of new technologies and methods of modern art-therapy. One of the effective approaches the combination of psychological theories is the use of a systematic approach in the creation of art-therapeutic techniques. In our research, we propose to consider the integration of the system method on the example of the creation of the author's art-therapeutic technique «Point», which has been tested in psychological practice when working with adults.

Сучасна психотерапевтична парадигма вимагає від фахівця–психолога інтелектуальної та методологічної мобільності, знань та вмінь застосовувати різні концептуальні підходи в роботі з людиною, що потребує психологічної допомоги. Одним з ефективних підходів комбінації психологічних теорій є використання системного підходу в створенні арт-терапевтичних технік. Характерні прийоми системного підходу, такі як використання метапозиції, зміна фокусу уваги з одних фігур на інші, метод системних питань – дозволяють, на нашу думку, значно розширити можливості арт-терапевтичного підходу. В той самий час використання технік арт-терапії в системному консультуванні допомагає психологу обережно обійти захисні механізми психіки клієнта, не травмуючи її, що є особливо актуальним при роботі з дорослим населенням, що пережили травмувальні події. У нашому дослідженні ми пропонуємо розглянути інтеграцію системного методу на прикладі створення авторської арт-терапевтичної техніки «Крапка», що проходила апробацію в психологічній практиці при роботі з дорослими людьми.

Техніка «Крапка». Мета роботи: розвиток сприйняття власного Я в системі зміни простору і часу. Техніка спрямована на розвиток сприйняття особистістю зміни власних уявлень, відчуттів, рефлексії в залежності від зміни умов завдання. Розвиток усвідомлення себе в системі навколишнього середовища.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу формату А4, простий олівець, кольорові олівці, дрібні предмети з оточуючого середовища, аудіозаписи з музикою.

Інструкція:

Завдання 1. Покладіть перед собою аркуш білого паперу. Зробіть декілька спокійних і глибоких вдихів та видихів. Подивіться на папір.

- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас при цьому.
- Які асоціації виникають, коли Ви дивитесь на аркуш білого паперу, коли торкаєтеся його?

Завдання 2. Візьміть простий олівець, намалюйте умовно по центру аркуша крапку.

- Розкажіть, як тепер змінилися Ваші відчуття?
- Які асоціації виникають тепер, дивлячись на крапку по центру аркуша?
- Розкажіть, які дії хочеться зробити, дивлячись на цей аркуш тепер?

Завдання 3. Для виконання наступного етапу завдання Вам необхідні кольорові олівці та аудіозаписи мелодій, які б найкраще відповідали Вашому теперішньому стану, або ті, які хотілося б послухати.

Подивіться на аркуш паперу з намальованою на ньому крапкою. Увімкніть музику, яку б хотілося зараз почути, або яка відповідає Вашому настрою. За допомогою кольорових олівців почніть створювати малюнок на папері. Не думайте про сюжет малюнка – малюйте так, як підказує Ваш стан. Це можуть бути звичайні каракулі, лінії, хвилясті, орнаменти чи просто кольорові плями. Якщо хочеться створити сюжетну картинку – можете зробити це.

Після виконання завдання розгляньте отриманий малюнок і дайте відповіді на запитання:

- Розкажіть, які зараз відчуваєте емоції, який Ваш стан?
- Як змінювалися Ваші емоції та думки під час малювання?
- Як змінювався впродовж роботи сюжет малюнка?
- Які відчуття, думки та асоціації виникають у Вас при спогляданні цього малюнка?

Завдання 4. Покладіть створений малюнок перед собою. Уявіть, що цей малюнок є полем Вашого життя. Ось таке це поле життя, як є – з каракулями, лініями, плямами та певним сюжетом, невідомо як заплутане; з лініями, що перетинаються чи проходять рівно через весь простір.

Роздивіться навколо кімнату, в якій Ви знаходитесь зараз. Серед дрібних предметів з оточуючого Вас середовища (це можуть бути іграшки для піскової терапії, письмові приладдя, дрібні предмети, що знаходяться у Вашій кишені чи сумці, монети, ключі, прикраси та інше) виберіть такий предмет, що найкраще підходить до опису Вас, Вашого стану зараз або Вашого характеру. Покладіть цей предмет посередині Вашого малюнка. Дайте відповідь на запитання:

- Що Ви відчували, коли обирали предмет, розкажіть, яким чином він асоціюється з Вами?
- Які думки та асоціації виникають у Вас, коли бачите цей предмет посередині Вашого малюнку – поля життя?
- Як змінюються Ваші відчуття від того, як Ви бачили на білому папері намальовану крапку і цей предмет на створеному просторі?
- Як Ви гадаєте, як відчуває себе цей предмет на створеному Вами просторі життя?

- Чи хочете Ви щось змінити в даній композиції, наприклад, додати якісь предмети чи змінити розташування?

- Як Ви себе зараз почуваєте після виконаної роботи?

Проводячи апробацію техніки «Крапка» серед дорослих людей, на різних етапах завдань ми отримували наступні асоціації, що були характерними для більшості досліджуваних:

При виконанні першого завдання люди частіше асоціювали білий аркуш паперу з чистотою, цнотливістю, свободою, можливостями, здійсненнями мрії, незаплямованістю. Респонденти говорили про власні очікування як від даної роботи, так і від подальшого життєвого шляху. Також наводили асоціації про те, що доки на папері немає жодного малюнка чи лінії – він залишається в зоні невизначеності, можливості пошуку відповіді на запитання «Що далі?»

Під час виконання другого завдання, де на аркуші посередині треба було намалювати крапку, учасники давали наступні асоціації: майже всі говорили про асоціацію крапки із власним Я, Я в центрі Всесвіту, можливостей для себе. Деякі з учасників говорили про момент завмирання в певній точці часу та простору. Майже всі респонденти висловлювали бажання подальшої дії, хотілося щось зробити далі з цим малюнком. Є наша робоча гіпотеза, що даний етап техніки є доцільним у психотерапевтичній роботі з темами «завмирання», коли людина попадає в зону прогнозованої або раптової невизначеності, невідомості про подальший перебіг подій. Для подальшої роботи можна рекомендувати використання технологій «заземлення», дихання, медитацій.

Наступний, третій етап, на протилежність до двох попередніх, сприймався як динамічний, сповнений руху, можливостей змін простору. Багато хто з учасників створювали малюнки – мандали, також багато хто з учасників спочатку малював каракулі, а потім трансформував малюнок в сюжет. На даному етапі є можливість завершення виконання роботи, респонденти говорили про розслаблення, полегшення. Цікавим і неочікуваним виявився факт, що ми запропонували респондентам ще один етап роботи з технікою.

Четвертий етап техніки характеризує зміну парадигми. Якщо до того ми працювали з папером, олівцями, респондент був автором малюнка і умовно контролював процес його створення, то на даному етапі ми пропонуємо стати в метапозицію до власного створеного світу. Відбувається рефлексія до власного життя, до усвідомлення себе в системі власних дій. Ми свідомо в даному випадку не пропонуємо використовувати в якості замісної фігури – предмети та фігури, що класично використовуються в пісковій терапії. Цікавою і більш особистісною є робота з предметами, які належать учаснику – монети з кишені, ключі, зміст власної сумки та інше. У такому випадку, предмети вже мають певне емоційне забарвлення і індивідуальне відношення до виконавця техніки. На нашу думку, використання власних дрібних предметів дає можливість більш емоційного включення до рефлексії, усвідомлення власного Я на полі власноруч створеного життя.

В якості висновків стосовно використання запропонованого погляду можемо зазначити, що робота з арт-терапевтичними техніками в парадигмі системного підходу є актуальним і дієвим методом, який є доцільним в подальшому для застосування в роботі з людьми, що пережили травматичні події, для відновлення особистості, пошуку ресурсів і самоідентифікації. Розроблена нами арт-терапевтична техніка «Крапка» може бути рекомендована для подальшого використання психотерапевтами та психологами для роботи з дорослими людьми.