

Блінов О.А. Мандалотерапія в реабілітаційній практиці авіаційних фахівців. Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 березня 2023 р.) / [ред.кол.: О.М. Котикова, М.І. Радченко, І.В. Прожога та ін.]; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2023. С. 11-13.

*Олег Блінов
Доктор психологічних наук, професор
Професор кафедри соціальних технологій
Національний авіаційний університет, Київ*

МАНДАЛОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ

Мандалотерапія – це «найдавніший спосіб лікування природою». Природа наповнена мандалами: круглу і кулясту форму мають дуже багато предметів і явищ природного походження – сонце, соняшники, ялинові шишки. Людина, будучи частиною природи, також є особливим різновидом мандали. Метод дозволяє зміцнити самооцінку, розвинути навички та якості, провести самодослідження за допомогою стихій природи, зміцнитися в інстинктах, які допомагають жити, розвиватися та творити (М. Базика, 2009).

Одним із перших хто звернув увагу на мандали був К. Юнг. Він почав розглядати мандали, як малюнки, коли помітив спонтанне малювання мандал у своїх пацієнтів. В умовах сьогодення мандала використовується в арт-терапії як дуже потужний інструмент глибокої діагностики та психотерапії. Можна вважати, що це - експрес-діагностика і, водночас, експрес-допомога, тому що, процес терапії відбувається в арт-терапії водночас із діагностикою завдяки психотерапевтичному фактору творчої експресії (О. Копитін, 2007).

Мандала надає доступ до глибокого несвідомого, що дозволяє через аналіз символів визначити стан клієнта (його екзистенційну ситуацію). Допомога відбувається через швидку інтеграцію особистості (тому мандала використовуються в будь-яких кризових станах), минаючи усвідомлення. Коло (тобто сама мандала) – це захист, нерозчленованість, нероздільність, цілісність, порядок, межі. Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ на цей момент, стан, самість, себе справжню, поза соціумом, свою духовну сутність. Вона відповідає на екзистенційні питання: Хто я? Де я? Звідки я? Куди я? Відповіді на ці питання дозволяють переорієнтувати ситуацію, що дає потужний психотерапевтичний ефект.

Мандалотерапія ефективна у вирішенні найрізноманітніших проблем – від проблем у спілкуванні, сімейних, творчих, до професійних і навіть організаційних, оскільки мандала – як принцип єдності та цілісності, як образне вираження джерела енергії та центру, має онтологічний сенс, і тому зачіпає всі сфери психологічного буття людини: глибокий духовний рівень, внутрішньо особистісний, душевний, соціальний рівень відносин з людьми, професійний рівень, а так само життя організації, як спільноти людей. З езотеричної точки зору мандала є енергетичною матрицею, яка взаємодіє з людиною на багатовимірному рівні.

Створення мандали є певним ритуалом та універсальною дією самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить. Як зображувальна техніка, що використовується в арт-терапевтичній роботі, створення мандали – це створення малюнків у колі, які відображають індивідуальні особливості автора – його психічний стан, ставлення до світу та самого себе, а також неусвідомлені потреби та тенденції розвитку. Одним з провідних фахівців використання мандал в арт-терапії є Д. Келлогг (2002).

Нами була використана мандалотерапія в процесі психологічної реабілітації в умовах санаторно-курортного лікування військовослужбовців та членів їх сімей. У місті Трускавець на базі санаторію «Женева» була проведена психологічна реабілітація більш ніж 1000 учасників бойових дій та членів їх сімей. До 30% з них приїхали разом з дружинами і дітьми. Вони були направлені з місць проживання військоматами, соціальними службами для проходження психологічної реабілітації в умовах санаторію.

Реабілітаційні заходи здійснювали більш ніж 15 психологів і 2 психіатра. Фахівці вже мали попередній досвід навичок психологічного консультування, деякі з них були фахівцями мандалотерапії, гештальт-терапії, емоційно-образної терапії, роботи з метафоричними асоціативними картами та ін.

За проханням психологів керівництво санаторію надало кошти для закупівлі витратних матеріалів для проведення роботи. Це був чистий папір для письма, ручки, прості олівці, кольорові олівці, фломастери, скотч та ін. В типографії були надруковані 300 бланків 99 мандал для їх розмалювання.

Для широкого інформування військових та членів їх сімей про ресурси психологічної служби щодо надання психологічних послуг були виготовлені інформаційні плакати. Вони були розміщені в місцях масового пересування людей (на входах у холах корпусів санаторіїв, у місцях проведення тренінгів). Для організації ефективної роботи фахівців були складені розклади індивідуальної та групової роботи з учасниками бойових дій та членами їх сімей.

Індивідуальні консультації та групові заняття відбувалися з 9.00 ранку до 20.00 год. вечора. В санаторії був тільки один кабінет психотерапевта придатний для роботи з клієнтами, тому головним лікарем були запропоновані інші приміщення для роботи, також фахівці самі додатково знайшли місця для роботи після ознайомлення з приміщеннями санаторію. Це були медичні кабінети, холи, кімнати психологічної служби та інші зручні місця для роботи.

Переважна більшість військових не зверталася за консультацією до психологів. Тому було організовано відвідування фахівцями місць їх проживання для встановлення існуючих проблем і запрошення до індивідуальної та групової роботи з фахівцями.

Люди зверталися з проблемами як індивідуального характеру так і з сімейними проблемами. Персональні проблеми були пов'язані з поганим засинанням, жахами під час сну, раптовими чи систематичними спогадами про військові події, постійної тривожності, неконтрольованою агресією, проявами різнобічних страхів та ін. Сімейні проблеми полягали в безпідставних конфліктах, непорозумінні один одного у сімейному подружжі після повернення з зони бойових дій, суїцидальними думками у колишніх військових та ін.

Сама професійна діяльність дала підказку фахівцям як долати власний стрес. Одним із найбільш вдалих проєктів, на наш погляд, було малювання мандал. Робота проходила в приміщенні, де зручно могли працювати до 20 осіб. Військові приходили або самостійно або разом з дружинами і дітьми. Приходили також малювати мандали і фахівці психологи. Участь в складному процесі психологічної реабілітації вкрай негативно позначалася на їх психоемоційному стані. Тому малювання мандал дуже позитивно впливало на покращення самопочуття, заряджало позитивною енергією працювати і далі.

На наш погляд, найбільш позитивні перетворення в емоційно-почуттєвій сфері присутніх на заняттях відбувалися коли процес малювання мандал одночасно супроводжувався прослуховуванням класичних музичних творів. Процес малювання мандал неодноразово переходив у бесіду під час якої встановлювалися і вирішувалися існуючі персональні чи сімейні проблеми. Мандалотерапія на практиці показала себе ефективним інструментарієм зняття нервово-психічної напруги, знаходження психологічної рівноваги, впевненості в себе, залагодженню внутрішньо та міжособистісних конфліктів, спонукала до вирішення особистісних та сімейних проблем, зміцнення сімейних взаємостосунків та ін.