

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ТРАВМОЮ У МЕТОДІ АРТ-ТЕРАПІЇ

Пасько Катерина Миколаївна,

кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0003-0488-9719

Researcher ID: JOZ-3878-2023

У даній статті розглядаються причини і прояви травми, а також зазначено методи арт-терапії, що можуть бути використані арт-терапевтом в ході роботи з травматичним досвідом клієнта. Так, з психологічного погляду травма є результатом непереборної загрози для особистості, яка запускає реакцію людини на стрес «бий/біжи/замри». Якщо людина пригнічена загрозою, у неї може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), за якого її тіло застрягає в реакції на стрес і продовжує поводитися так, начебто воно бореться з ворогом.

Травма може бути спричинена зневагою і насильством – емоційним, фізичним або сексуальним. Спостереження за домашнім насильством або травмуючими подіями, такими як нещасні випадки, травми або війна, також є відомими причинами. Дані свідчать про те, що люди з несприятливим дитячим досвідом більш схильні відчувати ПТСР, ніж ті, хто в дитинстві мав надійну прихильність до опікунів. Симптоми травми включають повторне переживання події у спогадах або кошмарах, уникнення ситуацій, які можуть викликати травматичні спогади, депресію, тривогу, відключення (дисоціацію) і низьку самооцінку. Травма може бути проявлена у вигляді порушення сну, панічних атак, прискореного серцебиття, задихки, «нервовості», сильно виражених емоцій або замкнутості. Деякі люди висловлюють своє горе через фізичне нездужання або біль (це називається соматизацією). Травмовані люди можуть демонструвати нездатність регулювати свої емоції, дуже швидко впадаючи в гнів або розлад. Коли людина переживає травматичну подію, частина її мозку, яка відповідає за мову (зона Брока), відключається. Водночас центр розпізнавання небезпеки в мозку (мигдалеподібне тіло) перебуває в стані підвищеної готовності та реєструє травматичний спогад візуально та у формі тілесних відчуттів [6].

Застосування мистецтва для вираження емоцій відкриває доступ до візуальної пам'яті та тілесних відчуттів. Воно не лише дозволяє людям створювати образи, а й передбачає використання художніх матеріалів, як-от глина та фарба, може відновити їхній зв'язок із фізичними відчуттями. Вони можуть бути відірвані від своїх почуттів тіла, особливо у випадках фізичного та сексуального насильства. Деякі дослідники припустили, що почуття дотику і зору прямо пов'язані з центром страху в мозку людини [5], тому арт-терапія є відмінним методом для роботи з травматичною пам'яттю особистості.

Терапевтичні стосунки допомагають жертвам травми почуватися в безпеці та вкоренитися в теперішньому моменті. Це необхідно до того, як буде отримано доступ до будь-якого травмуючого спогаду, щоб вони почувалися в безпеці, знаючи, що травма минула і що в терапевтичній кімнаті вони перебувають «тут і зараз». Це може запобігти їхньому почуттю пригніченості під час опрацювання травмуючого спогаду.

Оскільки травматична пам'ять зберігається візуально, підключення до неї через мистецтво може бути більш безпосереднім. Це дає змогу людині, яка страждає від травми, вибрати, що вона створює, і вона звільняється від аспектів травми у своєму власному темпі, що не дає їй бути пригніченою. Для дітей це може бути особливо корисним інструментом, оскільки дорослі могли сказати їм «не розповідати» про негативний досвід, такий як насильство або зневага. Мистецтво допускає невербальну розповідь, яка може змусити їх почуватися в більшій безпеці і з більшою ймовірністю поділитися своїм досвідом. У них також може не бути словникового запасу, тому зображення може дозволити їм висловити словами те, що вони відчують.

Ключові слова: метод арт-терапії, травматичний досвід, наслідки травми, відновлення, арт-практики.

Pasko Kateryna. Psychological features of the work with trauma in the method of art therapy

This article discusses the causes and manifestations of trauma, as well as the methods of art therapy that can be used by an art therapist in the course of working with a client's traumatic experience. Thus, from a psychological point of view, trauma is the result of an insurmountable threat to the individual, which triggers the 'fight/flight/freeze' stress response. If a person is overwhelmed by a threat, they may develop post-traumatic stress disorder (PTSD), in which their body gets stuck in a stress response and continues to behave as if it were fighting an enemy.

Trauma can be caused by neglect and violence - emotional, physical or sexual. Observing domestic violence or traumatic events such as accidents, trauma or war are also known causes. Evidence suggests that people with adverse childhood experiences are more likely to experience PTSD than those who had secure attachment to caregivers as children. Symptoms of trauma include re-experiencing events in flashbacks or nightmares, avoidance of situations that may trigger traumatic memories, depression, anxiety, disconnection (dissociation) and low self-esteem.

The injury can manifest itself in the form of sleep disturbances, panic attacks, nervousness, shortness of breath, heart palpitations, intense emotions or withdrawal. Some people express their grief through physical ailments or pain (somatisation). Traumatized people may demonstrate an inability to regulate their emotions, becoming angry or upset very quickly. When a person experiences a traumatic event, the part of the brain responsible for language (Broca's area) shuts down. At the same time, the danger recognition centre in the brain (the amygdala) is on high alert and registers the traumatic memory visually and in the form of bodily sensations [6].

Using art to express emotions opens up access to visual and bodily memory. Not only does it allow people to create images, but through artistic materials such as paints and clay, it reconnects them with their physical senses. They can lose touch with their bodily sensations, especially in situations of sexual and physical violence. Some researchers have suggested that the senses of touch and sight are directly linked to the fear centre in our brains [5], making art therapy ideal for working with traumatic memory.

The therapeutic relationship helps trauma victims feel safe and rooted in the present moment. This is necessary before any traumatic memory is accessed, so that they feel safe in the knowledge that the trauma has passed and that they are in the 'here and now' in the therapy room. This can prevent them from feeling overwhelmed while processing the traumatic memory.

The traumatic memory is stored visually and that is why the connecting to it through art can be more direct. It allows the trauma survivor to choose what they create, and they release aspects of the trauma, which prevents them from being overwhelmed. For children, it can be a useful tool, as adults may have told them not to 'talk' about negative experiences such as abuse or neglect. Art allows for non-verbal storytelling, which helps them feel more safe and more likely to share their experiences. They may also not have the vocabulary, so an image helps them about their feeling.

Key words: art therapy method, traumatic experience, consequences of trauma, recovery, art practices.

Вступ. Творче самовираження може бути корисною формою терапії, особливо для тих, хто потребує допомоги в подоланні свого травматичного досвіду. Зазвичай клієнт прагне опрацювати тривожну подію, однак дуже часто розмова про неї змушує його зупинитися. Відкрито говорити про травму може бути досить складно. У таких випадках можна запропонувати спосіб опрацювання травматичного досвіду клієнта без слів. Арт-терапія виступає рекомендованим підходом для проходження зазначеної ситуації. Клієнту не потрібно бути досвідченим художником, щоб займатися арт-терапією, йому не потрібно турбуватися про те, щоб все виглядало добре або мало певний сенс. Йдеться про те, щоб за допомогою творчого самовираження зануритися трохи глибше, ніж клієнт міг зробити це раніше.

Матеріали та методи. Арт-терапія – це терапевтичний метод, який поєднує творче самовираження з розмовною терапією, і все це відбувається під керівництвом дипломованого фахівця-психолога.

В цілому, підхід спрямований на допомогу людям вирішити емоційні проблеми за допомогою творчого виходу, наприклад, малювання, живопису, танців або музики тощо. Арт-терапевти працюють з людьми різного віку і майже немає вікових обмежень у застосуванні даного методу.

Американська асоціація арт-терапії стверджує, що переваги арт-терапії включають:

- розвиток самооцінки і самосвідомості;
- покращення когнітивних і сенсорно-моторних функцій;
- підвищення емоційної стійкості;
- зменшення та вирішення конфліктів та дистресу;
- покращення соціальних навичок.

Задля того, щоб отримати користь від арт-терапії, не обов'язково мати талант до образотворчого мистецтва. Метою не є створення естетично приємних творів мистецтва. Йдеться про те, щоб виразити себе і свою «історію» за допомогою образів, рухів або іншого творчого самовираження.

Під керівництвом арт-терапевта клієнт може відкрити і висловити спогади або почуття, які допоможуть йому пережити травму, тривогу, депресію або якийсь психічний розлад, коли йому досить складно пояснити свою проблему саме словами.

Арт-терапія пропонує унікальний і потужний підхід до зцілення травм, використовуючи творчий процес для

полегшення самовираження, дослідження і трансформації. Він передбачає:

1. Створення безпечного та сприятливого середовища. Арт-терапія надає людям безпечний і неупереджений простір для вивчення і вираження своїх емоцій, думок і травматичних переживань. Створення сприятливого середовища, що сприяє довірі та повазі, має вирішальне значення для того, щоб учасники почувалися комфортно, ділячись своїми потаємними почуттями.

2. Використання невербального вираження. Травму може бути складно висловити тільки словами, оскільки вона часто перебуває в підсвідомості. Арт-терапія дає змогу людям використовувати невербальний вираз, використовуючи художні матеріали, як-от фарби, глина або колаж, для передавання складних емоцій, спогадів і переживань, які може бути важко висловити словами.

3. Екстерналізація травматичного досвіду. За допомогою мистецтва люди можуть екстерналізувати свій травматичний досвід, створюючи візуальні уявлення своїх емоцій, тригерів і спогадів. Цей процес дає їм змогу відчувати дистанцію від травми та вивчити її з іншого погляду, сприяючи глибшому розумінню та полегшуючи процес зцілення.

4. Розширення можливостей самопізнання та роздумів. Участь у творчості заохочує самоаналіз і самопізнання. Коли люди створюють та інтерпретують свої арт-роботи, вони отримують уявлення про свої емоції, переконання та досвід. Арт-терапія забезпечує основу для вивчення особистих оповідань, сприяння самосвідомості та полегшення інтеграції травматичних спогадів в історію життя.

5. Сприяння емоційному регулюванню. Арт-терапія пропонує спосіб регулювати емоції та сприяти емоційному благополуччю. Участь у творчому процесі може допомогти людям висловити й обробити пригнічувальні емоції, пов'язані з травмою, сприяючи почуттю звільнення, полегшення і катарсису. Художнє вираження може слугувати здоровим механізмом подолання труднощів та інструментом емоційної саморегуляції.

6. Заохочення символічного вираження та метафори. Арт-терапія дає змогу людям висловлювати свої переживання символічно, використовуючи образи, кольори та форми для представлення складних емоцій та аспектів своєї травми. Символічне вираження забезпечує метафоричну мову, яка може обійти обмеження вербального спілкування, забезпечуючи глибше дослідження і розуміння.

7. Розвиток стійкості та розширення можливостей. За допомогою арт-терапії люди можуть розкрити свої внутрішні ресурси, сильні сторони та стійкість. Участь у творчому процесі сприяє виникненню почуття розширення прав і можливостей, оскільки учасники відіграють активну роль у перетворенні своєї травми за допомогою створення арт-творів. Це розширення прав і можливостей може виходити за рамки сеансів арт-терапії, впливаючи на загальне благополуччя і стійкість людей у повсякденному житті.

8. Інтеграція та примирення. Арт-терапія сприяє інтеграції та примиренню фрагментованих аспектів особистості, які можуть виникнути внаслідок травми. Процес створення творів мистецтва дає змогу людям дослідити суперечливі емоції, невирішені спогади та частини себе, які були роз'єднані. Завдяки цьому дослідженню можна виховати почуття цілісності, прийняття та співчуття до себе.

Травма – це реакція на ситуацію або сукупність обставин, що викликають глибокі страждання. Травматичними можуть бути різні ситуації, наприклад, автомобільна аварія, військові дії, напад на людину, расова дискримінація, фізичне насилля тощо.

Наслідки травми можуть включати: нічні кошмари, зміну режиму сну; фізичні симптоми; панічні атаки; хронічну втоми; надмірну плаксивість; замкнутість особистості; нав'язливі думки; дратівливість, гнів, лякливості; підвищену пильність; вживання алкоголю або наркотиків як спосіб впоратися з переживаннями; флешбеки або повторне відтворення досвіду в уяві клієнта тощо.

У дітей травма часто може програватися в повторюваних ігрових сценаріях або картинах травматичного інциденту, у тривожній прив'язаності до вихователя або в повільному розвитку. Вони можуть здаватися відрізнаними, втрачати здатність до творчої гри або бути нездатними грати з іншими.

Травматичні спогади можуть виникати, здавалося б, нізвідки, оскільки вони не повністю оброблені. Це часто відбувається у відповідь на несвідомі тригери, наприклад, у випадках сексуального насильства ті, хто вижив, можуть боятися аспекту зовнішності, який був у їхнього кривдника. Або, для тих, хто пережив трагічну автомобільну аварію, вереск гальм автомобіля може змусити їхню нервову систему похитнутися.

Дослідження 2007 року [7], проведене за допомогою нейровізуалізації, показало, що люди з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) мають нейробіологічні зміни – те, як може змінюватися робота мозку після пережитої травми. Так, деякі з послідовних змін були пов'язані з емоційною пам'яттю та зоною Брока, яка відповідає за мовлення. Це допомагає пояснити труднощі, які можуть виникати у тих, хто пережив травму, з обговоренням, переказом або обробкою свого досвіду. І в таких ситуаціях раціональним стає використання саме арт-терапії, як методу роботи з травмою клієнта.

Ряд досліджень говорять про те, як тіло людини утримує травму – навіть якщо свідомість цього не усвідомлює – також відоме нам як соматизація [3].

Національний альянс з питань психічного здоров'я (NAMI) стверджує, що травма може «жити» фізично після події [8]. Деякі з способів, як травма може проявлятися в тілі, включають в себе наступні: хронічні захворювання; проблеми зі сном; головний біль, біль у грудях, біль у шлунку.

При цьому творче самовираження може допомогти клієнту сповільнити деякі з цих реакцій, наприклад, малювання допомагає вгамувати нав'язливі роздуми та покращити уважність, що може полегшити біль і стрес, глина може сприяти відновленню зв'язку з фізичними відчуттями. Творче самовираження також може сповільнити дихання і принести усвідомлення відчуттів у тілі клієнта, відволікаючи увагу від нав'язливих думок. Оскільки кожен справляється з травмою по-різному, традиційна розмовна терапія може виявитися складною для того, щоб заохотити когось до розповіді про травматичні ситуації.

Дослідження 2021 року свідчить, що арт-терапія особливо корисна для тих, хто пережив тривалу або повторювану травму, а також повідомляє, що арт-терапія може бути корисною для дітей, які пережили травму [4]. Метод арт-терапії також може бути корисним для лікування тривоги та депресії – поширених симптомів травматичного досвіду людей. При цьому інші методи, які можуть допомогти людям, що пережили травму, включають: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ); десенсибілізацію та переробку рухом очей (EMDR); терапію тривалої експозиції.

Люди, які пережили численні травматичні події, можуть мати проблеми з вербальною пам'яттю, оскільки не хочуть згадувати про свій пережитий досвід. Це ще один пункт на користь використання у роботі з травматичним досвідом методу арт-терапії. Людині легко зациклитися на тому, що вона може сказати відносно того, що сталося, замість того, щоб спиратися на реальний досвід того, що сталося. Тому люди, які пережили травму, часто не розголошують болючої для них інформації, оскільки вважають це єдиним для них способом і можливістю захистити себе.

Включення мистецтва у роботу з травмою є результативним, оскільки воно може виступити в ролі заспокоїливого елементу для деяких клієнтів, що допомагає їм легше говорити про свій досвід, коли їхня нервова система розслабляється.

Безперечно, різні фахівці з арт-терапії по-різному структурують свої сесії, але в ході будь-яких занять дозволяється клієнтам використовувати самостійно обрані ними засоби – кольорові олівці, матеріали для колажів або фарби. При цьому вибір клієнтом робочих інструментів виступає для арт-практиків ще і додатковим діагностичним матеріалом. Після того, як робота завершена, арт-терапевт розмовляє з клієнтами про те, що з'явилося в їх арт-роботі, проходить обговорення, здійснюється аналіз. Терапевт може підтримати людину, обговорюючи роботу та втілюючи травму в слова. Додавання розповіді та контексту до твору мистецтва разом із арт-терапевтом дає змогу опрацьовувати травматичний спогад і поміщати його в простір і час,

повідомляючи мозку, що зараз цього більше не відбувається. Потім спогади зберігаються як автобіографічна пам'ять, а не в центрі страху мозку. Це зменшує їхній сильний емоційний зміст, що може допомогти зменшити симптоми ПТСР.

Арт-терапія, яка відбувається з кваліфікованим арт-терапевтом, може спонукати людину заглибитися в свої емоції. Однак, є ряд вправ, які зручно виконувати самостійно для полегшення власного стану [1: 2].

Наприклад, можна використовувати розмальовки, які передбачають, що саме потрібно розфарбовувати. Їх зручно носити з собою.

Можна спробувати створити мандалу. Арт-мандала складається з круглих об'єктів і візерунків, отже межі графіки можуть дати людині відчуття контролю та спокою. У самій роботі по колу також є щось ритмічне. Навіть можна малювати свої власні кола без мандали. Багато сесій починаються з того, що арт-терапевт просить клієнтів малювати кола на папері.

Також можна спробувати записувати у щоденник речі та людей, за які клієнт може бути вдячний, тобто писати певні подяки, щоб відволіктися від роздумів. Можна писати потік думок, структуровані ідеї або вірші, якщо людина схильна до цього.

Спробувати створити каракулі на папері. Свобода малювання може позбавити людину очікування намалю-

вати щось добре. У певному сенсі те, як людина пише, може нагадувати її емоції. Так, якщо лінії плутаються на папері, це може свідчити про те, що нервова енергія людини виринає назовні, або про відсутність фокусу. Якщо людина робить сильний натиск при малюванні, можливо, вона вивільняє енергію або напругу, яку відчуває.

Можна створити карти афірмації, шляхом перетворення старої колоди карт або картотеки на карти намірів. Почати варто з того, що обклейте одну сторону клаптиками цигаркового паперу, кольорового паперу, наклейками чи штампами. Потім роздрукувати афірмації або написати їх у верхній частині картки маркером. Написати потрібно щось позитивне про себе. Навіть якщо це буде одне слово, наприклад, «дихання», або коротка фраза на кшталт «Я сильна». Такі листівки можна розклеїти по всьому будинку або носити з собою.

Висновки. Таким чином можна стверджувати, що арт-терапія пропонує потужний шлях зцілення травм, даючи змогу людям розкрити свій творчий потенціал і задіяти перетворювальний потенціал художнього процесу. Надаючи безпечне і сприятливе середовище для самовираження, арт-терапія дає змогу людям досліджувати, обробляти та інтегрувати свій травматичний досвід. За допомогою мистецтва люди можуть повернути собі почуття власної гідності, розвинути стійкість і стати на шлях зцілення і трансформації.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей. К. : Міленіум, 2015. С. 98-110.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Aybar, S. (2021). 4 Somatic Therapy Exercises for Healing from Trauma. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/somatic-therapy-exercises-for-trauma>
4. Braito I., Rudd T., Buyuktasgin D., Ahmed M., Glancy C., Mulligan A. (2021). Review: systematic review of effectiveness of art psychotherapy in children with mental health disorder. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11845-021-02688-y>
5. Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*. 21(3) pp. 125-135.
6. Rausch, S. L., van der Kolk, B. A., Fisler, R. E. & Alpert, N. M. (1996). A symptom provocation study of posttraumatic stress disorder using positron emission tomography and script-driven imagery. *Archives of General Psychiatry*. 53(5) pp. 380-387.
7. Francati, V., Vermetten, E., Bremner, J.D. (2011). Functional neuroimaging studies in posttraumatic stress disorder: review of current methods and findings. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3233765/>
8. Hope Starts With Us: How to Care for Neighbors After Traumatic Events (2024). Retrieved from <https://www.nami.org/support-education/podcasts-and-webinars/>

References:

1. Voznesenskaya O. L. (2015). Possibilities of art therapy in overcoming mental trauma. Psychological assistance to a person experiencing the consequences of traumatic events: a collection of articles. K.: Millennium, P. 98-110. [in Ukrainian].
2. Voznesenska O.L., Sydorkina M.Y. (2015). Art therapy in overcoming mental trauma: A practical guide. Kyiv: Zoloti Vorota, 148 p. [in Ukrainian].
3. Aybar, S. (2021). 4 Somatic Therapy Exercises for Healing from Trauma. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/somatic-therapy-exercises-for-trauma>
4. Braito I., Rudd T., Buyuktasgin D., Ahmed M., Glancy C., Mulligan A. (2021). Review: systematic review of effectiveness of art psychotherapy in children with mental health disorder. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11845-021-02688-y>
5. Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*. 21(3). pp. 125-135.
6. Rausch, S. L., van der Kolk, B. A., Fisler, R. E. & Alpert, N. M. (1996). A symptom provocation study of posttraumatic stress disorder using positron emission tomography and script-driven imagery. *Archives of General Psychiatry*. 53(5) pp. 380-387.
7. Francati, V., Vermetten, E., Bremner, J.D. (2011). Functional neuroimaging studies in posttraumatic stress disorder: review of current methods and findings. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3233765/>
8. Hope Starts With Us: How to Care for Neighbors After Traumatic Events (2024). Retrieved from <https://www.nami.org/support-education/podcasts-and-webinars/>