

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Арт-терапія – терапія мистецтвом, порівняно новий метод психотерапії. Ефективність застосування мистецтва в контексті лікування ґрунтується на тому, що цей метод дає змогу експериментувати з почуттями, досліджувати і виражати їх на символічному рівні.

Терапія мистецтвом є посередником під час спілкування пацієнта і терапевта. Образи художньої творчості відтворюють усі види підсвідомих процесів, зокрема страхи, мрії, конфлікти, спогади.

Арт-терапія є найбільш давньою та природною формою корекції емоційного стану, якою можна користуватись для зняття накопиченої психічної напруги, для того, щоб заспокоїтись чи просто зосередитись.

Сучасна арт-терапія налічує безліч методик. До неї належить також казкотерапія, драматерапія, музикотерапія, танцювальна терапія тощо. Психодрама – перший в історії метод групової психотерапії, який також називають “театром душі”. Суть психодрами полягає в програванні внутрішніх і зовнішніх конфліктів учасника групи. Все, що відбувається всередині, можна відчутти і пережити по-новому.

За допомогою психодрами також зображують спогади про специфічні події минулого, незавершені ситуації, внутрішні драми, фантазії, сни. Через сценічне розігрування епізодів із власного життя людина отримує можливість, використовуючи свою спонтанність і креативність, увійти в контакт із власним минулим і отримати навички, які стануть йому необхідними в майбутньому. Зерка Морено називає цей процес “засобом безкарно жити, незважаючи на вчинені помилки”.

З іншого боку, така робота допомагає розкриттю внутрішньоособових ресурсів, підвищенню спонтанності і творчого потенціалу людини.

Казкотерапія – це створення особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дитини дійсністю, дозволяє дитині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами. У другій половині ХХ століття казкотерапевти простежили, що казкові герої – це архетипи, які ходять поруч із нами. Головний герой переживає ті ж емоції, що і малюк, долає ті ж страхи та комплекси, знаходить виходи із проблемної ситуації.

“Танець – це жива мова, якою говорить людина. Наше тіло зберігає в собі пам'ять усього нашого життя, тих обмежень, які ми придбали і тих можливостей, які ми можемо використовувати. У кожного тіла є своя мова. Найчастіше, це дуже “тиха” мова – ледь помітний нахил голови, рідко усвідомлювані рухи пальців. Те, що ми просто не зауважуємо. У кожного тіла є свої “улюблені” пози, жести, особливості ходи, що притаманні саме йому. Одне з основних завдань танцотерапії полягає в тому, щоб навчити людину чути неповторний голос свого тіла. Танець – це комунікація, яка здійснюється на трьох рівнях: з самим собою, з іншими людьми та зі світом.

У кожної людини є образ свого “я”, який виражений в образі тіла. Стереотипи, породжені вихованням і перенесеними стресами, втілюються у нашому житті й у нашому тілі. У людей є обмеження, страхи і нереалізовані бажання, які виражає тіло.

Тому танець – це також і взаємодія, історія людських взаємин.

Танцотерапевти підтримують і мотивують лікування своїх пацієнтів тим, що вчать використовувати цю форму мистецтва зцілення, щоб долучитися до сфери несвідомого, і багато хто з практикуючих цю методіку лікарів вважають, що суть цілощого ефекту заснована на підсвідомому стимулюванні в танці каналів енергії, що дає змогу життєвій силі рухатися вільніше.

Через танець ми можемо: відкритіше поглянути на світ людських взаємин; виразити ті почуття, які ми не вміємо і боїмося виразити;

Танцотерапія прагне дати можливість кожному пацієнту реалізувати свої відчуття в безпосередньому потоці самовираження, що являє собою швидше природні, мимовільні і необмежені рухи, ніж виконання формальних танцювальних рухів.

Висновки. Арт-терапія переважно використовує засоби невербального спілкування і є хорошим способом соціальної адаптації.

Можна сказати, що арт-терапія будується на вірі у творчу основу людини. Вона не ставить собі за мету зробити людину художником або актором. Вона спрямована, передусім, на вирішення психологічних проблем.

Мистецтво – це величезна сила, що пробуджує творчу енергію, тому щаслива і довга молодість доступна кожному! Вже тепер відомі прості, ефективні методи, де сучасна арт-терапія породжує психічну молодість та гармонію у житті людини.