

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ*

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

Терапія мистецтвом є посередником при спілкуванні пацієнта і терапевта. Образи художньої творчості відбивають усі види підсвідомих процесів, включаючи 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 відноситься також казкотерапія, драматерапія, музикотерапія, танцювальна терапія та ін. 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 відчути і пережити по-новому.

За допомогою психодрами також зображують спогади про специфічні події минулого, незавершені ситуації, внутрішні драми, фантазії, сні. 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 підключитися до сфери несвідомого, і багато хто з практикуючих цю методику лікарів вважають, що суть цілющого ефекту заснована на підсвідомому стимулюванні в танці каналів енергії, що дозволяє життєву силу рухатися вільніше.

Через танець ми можемо: більш відкрито глянути 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 представляє собою швидше природні, мимовільні і необмежені рухи, ніж виконання формальних танцювальних рухів.

Стислі висновки:

- Арт-терапія в основному 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, в першу чергу, на вирішення психологічних проблем.

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

* Рекомендовано до участі у підсумковій інститутській конференції та опублікування у збірнику тез 70-ї СНТК НУ «Львівська політехніка».