

**О. І. Василевська**кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка**Л. Л. Дворніченко**кандидат філософських наук, доцент кафедри психології  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

## МЕТОДИ АРТ-ТЕРАПІЇ В КОНСУЛЬТУВАННІ

*У статті розглянуто особливості арт-терапії як методу самопізнання і саморозвитку. Обґрунтовується можливість використання індивідуальної і групової арт-терапії в процесі консультування осіб різних вікових категорій, під час вирішення проблем різного спрямування, зокрема, для роботи із травматичним досвідом, сімейною парою. Розглянуто особливості зображувальної терапії, серійного малювання в роботі з різними віковими категоріями. Аналізуються консультативний потенціал і межі арт-терапевтичних технік.*

**Ключові слова:** арт-терапія, зображувальна терапія, індивідуальна арт-терапія, групова арт-терапія, образ, психологічне консультування, серійне малювання, символ.

**Постановка проблеми.** У наш складний, непередбачуваний час, який характеризується технологічною інформаційною революцією, розвитком соціальних мереж, у людини виникає потреба у зверненні до творчих ресурсів, які дозволять відновити втрачені здібності здорового контакту як із власною особистістю, так і з оточенням.

Арт-терапія – терапія мистецтвом, відносно новий метод психотерапії, заснований на образотворчій і творчій діяльності. Уперше цей термін ужито А. Хілом 1938 р. Арт-терапія виникла в контексті теоретичних ідей З. Фрейда та К. Юнга. На думку К. Юнга, мистецтво, особливо легенди, міфи й методи і прийоми арт-терапії значною мірою полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим «Я». У подальшому арт-терапія набула широкої концептуальної бази, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К. Роджерса й А. Маслоу. Узагальнюючи визначення, які існують у закордонній і вітчизняній практиці, О. Копитін пропонує розглядати арт-терапію як сукупність психологічних методів впливу, які здійснюються в контексті зображувальної діяльності клієнта і психотерапевтичних відносин, і задіяні з метою лікування, психокорекції, психопрофілактики, реабілітації і тренінгу осіб із різними фізичними недоліками, емоційними і психічними розладами, а також представників групи ризику.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку арт-терапія є міждисциплінарною сферою знань, яка об'єднує в собі психологію, педагогіку, культурологію, медицину. В її основу покладено художню практику, якою займаються клієнти в процесі арт-терапевтичних занять. Основна мета арт-терапії полягає в гармо-

нізації особистості шляхом розвитку здатності до самовираження й самопізнання.

Варто зазначити, що суттєва роль у розробленні методології арт-терапії належить закордонним ученим, зокрема Р. Арнхейму, К. Берку, Д. Винникоту, Дж. Морено, Я. Морено, М. Наумбург, З. Фрейду, А. Фрейд, К. Юнгу та ін.

Аналіз емпіричних досліджень природи творчості відображений у працях російських психологів Л. Виготського, О. Леонтева, С. Рубінштейна, Б. Ельконіна. Сучасні наукові уявлення про техніку, моделі арт-терапевтичної роботи розроблені як закордонними науковцями, зокрема: Дж. Алан, Е. Келіш, О. Копитінін, Т. Колошиною, Л. Лебедевою, В. Оклендер, Г. Ферсом, Т. Зинкевич-Євстигнеєвою, так і вітчизняними: О. Бреусенко-Кузнецовим, О. Вознесенською, Ю. Гундештайло, Л. Мовою, Л. Найдьоновою, О. Тараріною, Р. Ткач та ін.

Терапія мистецтвом у наш час використовується і як самостійна форма терапії, і як засіб відпрацювання інших видів діяльності практичного психолога. Зокрема, методи і прийоми арт-терапії широко застосовуються в психологічному консультуванні.

**Мета статті** – обґрунтувати можливості арт-терапії в консультативній практиці на основі узагальнення закордонних і вітчизняних досліджень.

**Виклад основного матеріалу.** Використання арт-терапії в роботі психолога базується на визнанні того, що образи для несвідомого є природною мовою, існує інформація, яка може бути сприйнята і засвоєна свідомістю лише за допомогою образів. У процесі формування і створення візуальних образів відбувається відтворення спогадів і фантазій, людина іноді навіть не усвідомлює психологічного змісту, яким насичені образи. Як зазначають науковці, арт-терапевтичні техніки

дають можливість відносно безболісно приєднатися до глибинного психологічного матеріалу, стимулюючи опрацювання несвідомих переживань, забезпечуючи захищеність і знижуючи опір змінам [1; 4; 5; 6].

Функція арт-терапії полягає не в тому, щоби виявляти психічні недоліки або порушення (В. Беккер-Глош), а в тому, щоб актуалізувати внутрішній потенціал людини. Арт-терапія здатна підтримувати аутентичність та відновлення гармонії особистості, прагне виявити її творчі здібності. Суб'єкт проектує, виражає свої неусвідомлювані чи приховані потреби, комплекси, витіснені переживання, мотиви, позитивні властивості – усе те, що не набрало ще форми думок. Що дозволяє психологу отримати доступ до передсвідомого, іноді – до несвідомого клієнта.

Терапія мистецтвом є посередником у спілкуванні клієнта й терапевта на символічному рівні. Образи художньої творчості відображають усі види підсвідомих процесів, зокрема страхи, мрії, конфлікти, спогади. Отже, арт-терапія сприяє самовираженню, розширенню суб'єктивного досвіду людини, самопізнанню, внутрішній інтеграції особистості (різних компонентів і аспектів), допомагає інтеграції із зовнішньою реальністю (етнічна, культурна, соціальна) [1; 7].

Арт-терапія поєднує використання в психологічній практиці візуальних мистецтв: малюнка, колажу, фотографій, ліплення, останніми роками поширилися танцювальна терапія, казкотерапія.

Виділяють два основні механізми психологічного впливу, які характерні для методу арт-терапії. Перший механізм полягає в тому, що мистецтво дає змогу в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травматичну ситуацію і знайти її вирішення шляхом переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта. Другий механізм пов'язаний із природою естетичної реакції, що дає змогу змінити дію афекту «від болісного до такого, який приносить насолоду».

На думку Е. Келіш, зображувальні засоби можуть бути використані в психодіагностиці, консультуванні і психотерапії з різними типами клієнтів, у поєднанні з різними лікувальними підходами, на різних стадіях психотерапії, особливо в складних випадках, зокрема, із клієнтами, які не здатні або не схильні до вербального спілкування [4].

Як зазначають науковці, арт-терапевтичні техніки дають можливість відносно безболісно приєднатися до глибинного психологічного матеріалу, стимулюючи опрацювання несвідомих переживань, забезпечуючи захищеність і знижуючи опір змінам [1; 3; 4; 8].

Чимало дослідників вважають методи арт-терапії дієвими в психологічному консультуванні. Зокрема, наводяться такі переваги: створення

творчого продукту відкриває підсвідомість і допомагає людям висловлювати приховані конфлікти, привносячи у свідомість думки і почуття, які були до цього заховані (Liebmann). Малюнок, світлина, казка виконують роль метафори для конфліктів, емоцій, ситуацій, що описуються клієнтами (Ulak & Cummings); допомагають людям у представленні себе або своїх труднощів у конкретній, об'єктивній манері (Rubin); виступають у ролі містка між клієнтом і консультантом, особливо коли обговорюються питання, які бентежать або важкі для промовляння, як-от насилля в сім'ї або сексуальне насилля (Brooke, Liebmann, Trowbridge).

Методи і прийоми арт-терапії в психотерапевтичному контакті набувають каталізуєчого значення, що полегшує взаємодію із клієнтом. Певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її передачі за посередництвом образів. Закордонні науковці визначають аргументи на користь ефективності використання образів у консультуванні: образи дозволяють виражати почуття; вони також викликають різноманітні емоційні реакції і слугують психологічним змінам; символічні образи стосуються як свідомого, так і несвідомого рівнів психічної діяльності; допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу та подоланні захистів; техніки спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій.

Процес формування і створення візуальних образів стимулює пошук спогадів і фантазій, адже людина часто не усвідомлює, який психологічний зміст у них розкривається. Для консультативної роботи важливе положення, що інформація, яка трансформується крізь призму образів, не піддається цензурі свідомості. Водночас образи стосуються минулого і реального досвіду, а також дозволяють виражати уявлення про майбутнє: нові ситуації можуть бути змодельовані і програні в образній формі до того, як вони знайдуть своє вираження в реальній поведінці і будуть осмислені.

Отже, арт-терапевтичні засоби забезпечують доступ до переживань у випадках, коли їх неможливо вербалізувати, наприклад, через перенесену психічну травму.

У консультативній роботі ефективно застосовуються різноманітні методи і прийоми зображувальної терапії. Зокрема, дослідники Е. Ейдеміллер, І. Добряков, І. Нікольська у своїй практиці широко використовують малюнки як в індивідуальному, так і в груповому консультуванні, зокрема в роботі із сім'єю [2]. Варто зазначити, що малювання в психологічному консультуванні і психотерапії є додатковим способом допомоги в діагностиці особистості та сім'ї, в об'єктивізації внутрішніх і зовнішніх конфліктів, в оцінці динаміки надання психологічної допомоги. Малюнки не забирають багато часу,

не пробуджують у клієнтів страхів і забезпечують великий матеріал для інтерпретації. Образотворча творчість зменшує й вірогідність вияву психологічного захисту, оскільки її продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою прихований від свідомості пацієнта (Д. Остер, П. Гоулд та ін.). Водночас зображувальна діяльність – це довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії фахівця і клієнта, до якої можна постійно повертатися, що дає можливість людині відстежувати ті зміни стану, які вона пережила в процесі роботи із психологом [1].

Варто зазначити різноманітні малюнкові тести, які, по суті, є арт-терапевтичними техніками: «Малюнок сім'ї», «Малюнок неіснуючої тварини», «Зла, щаслива, нещасна тварина», «Гарний малюнок» (О. Венгер) та інші, що довели свою ефективність у консультативному процесі. Дослідники Е. Ейдемільлер, І. Нікольська в індивідуальній роботі з дорослими клієнтами рекомендують використання таких тем для малювання: «Автопортрет», «Моя сім'я», «Мої приємні спогади», «Мої неприємні спогади» та інші, а також малюнки на кшталт «Перед, під час, після» або «Минуле, сьогодні, майбутнє».

Картини, які відображають динаміку життєвого контексту, клієнти можуть створювати або на окремих бланках, або тому самому горизонтально розташованому аркуші паперу альбомного формату, поділеному вертикальною рисою на дві частини. Темі формулюються психологом, ураховуючи конкретний життєвий контекст клієнта. Наприклад: «Я в дитинстві – я зараз», «Я до заміжжя – я після заміжжя», «Я повинна – я хочу», «Я до початку роботи із психологом – я зараз...», «Мое ставлення... тоді – ... зараз».

Методи арт-терапії широко використовуються в консультуванні як дорослих, так і дітей. У процесі спілкування з дітьми можна застосовувати бесіди, але цей метод не завжди є адекватним рівню психічного розвитку дитини, її особистісним ресурсам, тому в практиці консультативної і психотерапевтичної роботи з дітьми та підлітками ефективніший метод серійних малюнків і розповідей (Г. Барднер, Р. Грановська, Е. Ейдемільлер, І. Нікольська й ін.). Дитячі малюнки є способом реалізації дитячого знання, пом'якшують труднощі в розумінні понять, впорядковують уявлення про навколишній світ, є засобом самомоделювання і самоусвідомлення дитини в ньому (аналогічно тому, як це відбувається в грі).

Ізотерапія як варіант арт-терапії завжди «звертається» до почуттів, відображених в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати й усвідомити різні емоційні стани. На думку закордонних дослідників Н. Landgarten, G. Furth, малюнок сприяє подоланню витіснення, прориву змісту пригнічених комплексів і супутнім їм негативним емо-

ціям. Це особливо важливо для дітей, які не вміють або не можуть висловитися, до того ж намалювати фантазії легше, ніж про них розповісти. Фантазії, будучи зображеними на папері, прискорюють і полегшують вербалізацію переживань [4; 8].

Окрім сублімованої, Е. Ейдемільлер виділяє також проєктивну ізотерапію [2]. Специфіка такого малювання в тому, що дитині пропонують сюжети проєктивного характеру, потім обговорюють зображення, інтерпретуючи їх. У процесі роботи відбувається концентрація на проблемі, що сприяє її глибинному розумінню («кристалізації»). Варто зазначити, що зміст малюнка має потенційну здатність до продукування подальшої бесіди, під час якої посилюється терапевтичний ефект, оскільки клієнт змушений ще раз «зануритися в проблему».

Діти часто зображають себе в малюнках. Їхні емоційні настанови позначаються на темах малювання. Оскільки вони відчувають і розуміють більше, ніж здатні вербалізувати (О. Захаров), малюнок дає їм можливість подолати психологічний бар'єр, невпевненість. Дитячий малюнок – це особливий матеріал, який має як творче, так і комунікативне значення, містить важливу і доступну для психолога інформацію про дитину.

Творчість надає можливість дитині продемонструвати іншим свої вміння і досягнення у вигляді конкретних продуктів зображувальної діяльності. Малювання допомагає відволікати її від хворобливих переживань, знімає напругу, заспокоює, повертає відчуття власної цінності [5; 6].

Окремо варто зупинитися на методі, який Д. Віннікот назвав сквігл-грою. Він використовується для встановлення контакту з дітьми під час консультативної роботи. «Сквігл» – термін, яким позначають зображення на папері безладних знаків, зазвичай чорного кольору. Дитину просять закінчити картинку, про яку потім пропонують розповісти історію, пов'язану з намальованим, чи стати картинкою, або поговорити з картинкою тощо. Метод полягає в тому, щоби сісти разом із дитиною за стіл, поклавши перед собою два олівці і папір. Психолог закриває очі, зображує сквігл на папері і пропонує дитині перетворити його на що-небудь, у свою чергу дитина робить для психолога зображення, яке той перетворює на щось. Під час гри вони розповідають один одному про зміст своїх картинок і про все, що вони про це думають.

Крім того, у консультативній роботі ефективно використання серійних малюнків та розповідей за ними. Науковці Дж. Алан, В. Оклендер, І. Добряков, І. Нікольська, спираючись на дослідження К. Юнга, розробили підходи надання психологічної допомоги, що ґрунтується на методі серійного малювання. Після процедури знайомства дитині (дорослому) пропонується створити серію малюнків на задані теми з метою втілення в

образах тих проблем і переживань, що актуальні для клієнта, з подальшим відпрацюванням їхнього змісту в бесіді із психологом [2].

Технологія роботи включає три етапи, дотримання послідовності яких продукує певну динаміку емоційного стану. Це дозволяє автоматично перейти від обговорення нейтральних тем до занурення в кризові переживання з їх подальшим відреагуванням, створенням позитивного настрою та життєвої перспективи в людини. Перший етап включає малювання і розповіді на тему «Мій автопортрет на повний зріст», «Моя сім'я» («Сімейна соціограма»), «Якби в мене була чарівна паличка...». Запропонована техніка дозволяє: а) познайомитися із клієнтом; б) дослідити його образ «Я», уявлення про сімейне оточення і самопочуття в сім'ї; в) здійснити «приєднання» завдяки обговоренню безпечної та насиченої позитивними емоціями теми, що водночас створює певний настрій.

На другому етапі використовуються малюнки і розповіді на теми: «Я переживаю», «Я боюся», «Сон, що мене схвилював», «Я про це не хочу згадувати». Тематика малюнків зберігає основне емоційне навантаження, стимулюючи прояв інтенсивних почуттів і спогадів, що сприяє виявленню негативних переживань і пов'язаних із ними важких життєвих ситуацій, внутрішньособистісних і міжособистісних конфліктів, механізмів психологічного захисту та стратегій поведінки. У процесі дослідження психотравмуючих переживань, завдяки корекції механізмів психологічного захисту, здійснюється усвідомлення негативних емоцій, відчуження від них.

Третій етап пов'язаний із позитивною тематикою, зокрема, малюнки і розповіді на теми: «Я такий задоволений, я такий щасливий», «Мені 25 років, я дорослий і працюю на своїй роботі» (для дітей), «Світле майбутнє» (для дорослих). Під час роботи відбувається зняття напруги, закріплюється почуття впевненості в собі, відчуття здатності впоратися із труднощами, формується образ позитивного майбутнього.

Варто зазначити, що список тем для малювання, їх формулювання можуть бути змінені з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей клієнта, значущої проблематики, яка виникає в ситуації «тут і зараз». Але важливо дотримуватися послідовності перелічених вище етапів, яка стимулює динаміку емоційного стану особистості [2].

Завдання першого етапу – «приєднатися» до клієнта і ввести його в роботу, завдання другого – стимулювати переживання, завдання третього – вивести зі світу переживань, зняти емоційне напруження попереднього етапу і створити позитивний настрій.

Основний інструмент взаємодії психолога із клієнтом у процесі використання методу – арт-терапевтична бесіда (пряме або непряме отримання

інформації шляхом опису малюнків). Перевага арт-терапевтичної бесіди полягає в тому, що вона конкретна (обговорюються малюнки), структурована (має певну етапність і логіку), відсторонена (стосується ніби не самого клієнта, а персонажа, зображеного на малюнку), має терапевтичний ефект (полегшує процес вираження, усвідомлення і відреагування прихованих емоцій, проблем і конфліктів).

У процесі складання розповіді за малюнком діалоги із клієнтом базуються на нарративному підході. Особливість нарративних оповідань полягає в тому, що їхній зміст залежить не від реальності, а від її інтерпретації двома особами: Я-оповідача і Я-слухача. Сенс історії для двох учасників діалогу виникає в процесі розповіді і досягається ретроспективно, після того як подія, про яку йде розповідь, уже відбулася. У такій ситуації нарратив оповідача (клієнта) взаємодіє з нарративом слухача (спеціаліста), який по-новому центруючи текст, надає йому іншого значення. Отже, сюжет історії в процесі діалогу змінюється таким чином, що людина отримує віру в те, що життя продовжується і варто жити.

Проте Е. Келіш підкреслює, що використання арт-терапії в консультуванні може бути непродуктивним, якщо клієнти професійні художники [4]. Причиною цього може бути те, що такі клієнти вже підтримують себе через творче самовираження, тому подібні завдання в процесі терапії можуть викликати відчуття того, що людина працює. Вочевидь, такий бар'єр може бути подоланий, якщо цим клієнтам запропонувати види діяльності, які значно відрізняються від їхньої професійної сфери. Іноді трапляється протилежна ситуація: клієнт відмовляється малювати, пояснюючи це своїм невмінням. Тоді варто запропонувати йому створити колаж. Техніка колажу пов'язана із прикріпленням (приклеюванням) до основи різноманітних матеріалів, які можуть відрізнитися за кольором, формою, фактурою. Перевагою техніки є відсутність напруження, пов'язаного з низьким рівнем художніх здібностей. Робота з колажем дозволяє кожному досягти позитивного результату, що є важливим у консультативній роботі. Значно розширюються діагностичні, терапевтичні можливості колажування в разі поєднання з іншими арт-технологіями. На кшталт включення клієнтами в структуру колажу власних фотографій або фотографій із сімейного альбому.

Варто зазначити, що робота з фотографією, фототерапія може бути використана в психологічному консультуванні як самостійний арт-терапевтичний засіб. Фотографії дають можливість клієнту відстежити і проаналізувати свої емоційні реакції на події, які зображені на світлинці, створити ресурс, спираючись на позитивні спогади власного життя. Особливого значення набуває

фототерапія в роботі з людьми похилого віку, яким допомагає полегшити процес перегляду й осмислення прожитого життя, що сприяє підсиленню почуттів цілісності власного «Я».

**Висновки.** Отже, арт-терапевтичні техніки мають широкі можливості використання в індивідуальному і груповому консультуванні як із дітьми, так і з дорослими. Професійне використання таких методів сприяє розширенню застосування дієвих засобів у роботі психолога, створює позитивний терапевтичний ефект для клієнта, надихаючи його на вирішення проблем, складних життєвих ситуацій.

#### Література:

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А. Копытина. Москва : Когито-Центр, 2006. 336 с.
2. Добряков И., Никольская И., Эйдемиллер Э. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 457 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Путь к волшебству. Теория и практика арттерапии. Санкт-Петербург : Златоуст, 2005. 165 с.
4. Келиш Эбби. Арт-терапия: неортодоксальный, альтернативный или комплиментарный подход к психотерапии. URL: <http://www.arttherapy.ru/publication/content/25.htm>.
5. Кисилева М. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 142 с.
6. Кокоренко В. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. Санкт-Петербург : Лань, 2005. 156 с.
7. Копытин А. Арт-терапия. Определение. URL: <http://webcommunity.ru/941.htm>.
8. Case Caroline, Dalley Tessa. Handbook of Art Therapy, Tavistock. Routledge, New York, 1992. URL: <http://www.questia.com/read.htm>.

#### **Василевская Е. И., Дворниченко Л. Л. Методы арт-терапии в консультировании**

*В статье рассмотрены особенности арт-терапии как метода самопознания и саморазвития. Обосновывается возможность использования индивидуальной и групповой арт-терапии в процессе консультирования лиц разных возрастных категорий, при решении проблем различной направленности, в частности, в семейном консультировании, а также в работе с травматическим опытом. Рассмотрены особенности изобразительной терапии, серийного рисования в процессе консультирования клиентов разных возрастов. Анализируются консультативный потенциал и границы арт-терапевтических техник.*

**Ключевые слова:** арт-терапия, изобразительная терапия, индивидуальная арт-терапия, групповая арт-терапия, образ, психологическое консультирование, серийное рисование, символ.

#### **Vasylevska O. I., Dvornichenko L. L. Methods of art-therapy in consulting**

*In the article the features of art therapy as a method of self-knowledge and self-development have been considered. The possibility of using individual and group art therapy in the process of counseling persons of different age groups, in solving problems of different directions, in particular, work with traumatic experiences, family couples have been grounded. The features of image therapy, serial drawing in work with different age categories have been considered. The consultative potential and boundaries of art-therapeutic techniques have been analyzed.*

**Key words:** art therapy, figurative therapy, individual art therapy, group art therapy, image, psychological counseling, serial drawing, symbol.