

**Иващенко Анна Сергіївна**

*кандидат психологічних наук, асистент кафедри соціальної роботи факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка*

**Иващенко Анна Сергеевна**

*кандидат психологических наук, ассистент кафедры социальной работы факультета психологии КНУ имени Тараса Шевченка*

**Ivashchenko A.**

*Ph.D., Lecturer at Social Work Department, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv*

## ВИКОРИСТАННЯ МИСТЕЦТВА, ЯК ДОПОМІЖНОГО ІНСТРУМЕНТУ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВА, КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО ИНСТРУМЕНТА ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ USING OF THE ART AS A TOOL OF GROUP PSYCHOTERAPY

**Анотація.** У статті розглянута актуальність використання мистецтва, як допоміжного інструмента у консультуванні. Визначені психологічні підходи до розуміння мистецтва, продуктів творчості та творчого процесу. Описані критерії використання клієнт-центрованої терапії на основі експресивних мистецтв. Представлений приклад використання творів мистецтва у роботі з групою динамікою.

**Ключові слова:** інструменти консультування, продукти творчості.

**Аннотация.** В статье рассмотрена актуальность использования искусства как вспомогательного инструмента в консультировании. Определены психологические подходы к пониманию искусства, продуктов творчества и творческого процесса. Описанные критерии использования клиент-центрированной терапии на основе экспрессивных искусств. Представлен пример использования произведений искусства в работе с групповой динамикой.

**Ключевые слова:** инструменты консультирования, продукты творчества.

**Summary.** The article is devoted to the relevance of using art as a tool of counseling. Psychological approaches to understanding art, product of creativity and the creative process are identified. The features of using client-centered therapy based on expressive arts are described. Example of the work with art in dealing with group dynamics is presented in the article.

**Keywords:** counseling tools, products of creativity.

Початок практичної діяльності молодого спеціаліста завжди пов'язаний із різноплановими труднощами. Турбують питання щодо власної компетентності, як правильно побудувати хід роботи, як побороти власні страхи та переживання при безпосередній комунікації з клієнтом — дані запитання завжди стимулюють до творчого пошуку допоміжних консультативних інструментів та власної моделі реалізації у професійній діяльності.

Набуття досвіду супроводу клієнта та виявлення його істинного переживання, прихованої емоції, що впливають на якість життя клієнта та його соціальної адаптивності, вимагає чималих зусиль фахівця та, звичайно суттєвого, часового простору, що спонукає

до пошуку допоміжного інструментарію, який може бути корисним початківцям консультативної діяльності.

Згідно клієнт-центрованого підходу до роботи з клієнтом, його особистісне зростання, соціальна адаптація та реабілітація, соціалізація та ресоціалізація, інтеграція тощо, можливі лише за умови професійно побудованих стосунків клієнта та психолога чи соціального працівника, а також при встановленому довірливому контакті між ними. Комунікативний процес спеціаліста та клієнта має емоційне підґрунтя, на яке першочергово потрібно звертати увагу, задля досягнення поставлених цілей чи то консультативної, чи то терапевтичної діяльності [8].

Одним із поширених інструментів професійної діяльності психологів — є проєктивні методики, та аналіз продуктів творчості людини, що власне й допомагає продіагностувати та проаналізувати психоемоційний стан клієнта. Існує безліч психотерапевтичних технік, які працюють з продуктами творчості, серед них арт-терапія, бібліотерапія, музикотерапія тощо. Так само в практичній психології зустрічається безліч робіт, які описують безпосередньо сам консультативний процес, як спільну творчість терапевта і клієнта. Проте в контексті даної роботи, вектор уваги варто змістити на вплив творів мистецтва, як продуктів творчої діяльності, на психоемоційний стан клієнта. Беззаперечним є факт, що емоційний стан людини має властивість змінюватись від прослуховування музичного твору, від прочитання художньої літератури, від споглядання написаної картини, а також від перегляду театральної вистави, кінострічки тощо. Дані продукти творчості надихають, надають можливість пережити різні емоції разом із героями, знайти, можливо, нове джерело знання чи то розуміння особистісної проблеми [3]. Актуальним постає питання можливості використання мистецтва, як продуктів творчості, не в діагностичних цілях, а з метою розкриття емоційного фону клієнтів, що сприяє встановленню довірливого та емпатійного контакту, що в свою чергу — є однією із необхідних умов особистісного зростання клієнта [9].

**Мета** даної роботи полягає у розкритті можливості використання творів мистецтва, як допоміжного інструменту групової психотерапії. Зазначена мета передбачає виконання наступних **завдань**: 1) встановити взаємозв'язок між поняттями «мистецтво» та «продукт творчості»; 2) розкрити розробленість проблематики використання продуктів творчості у консультативній діяльності (не діагностичний, а процесуальний аспект); 3) представити можливість використання творів мистецтва для створення відповідної групової динаміки.

Вбачається доцільним почати вивчення поставленого питання із пояснення, що розуміється в даній роботі під поняттями «мистецтво» та «продукт творчості».

Оперуючи поняттями «мистецтво» необхідно звертатись до суміжних областей знань таких як філософія, культурологія, звичайно ж психологія мистецтва та творчості. В роботах сучасного соціолога, культуролога та філософа Ж. Бодріяра зазначається, що мистецтво є певним змістовним символом, який відображає реальність. Проте автор присвячує левову долю своїх досліджень проблемі сучасного мистецтва та «суспільства споживання» і вказує на те, що мистецтво на сьогодні є більше елементом споживання, а ніж відтворення глибинного змісту реальності. По-

гляди Ж. Бодріяра для проблематики, що підіймається у статті є досить суттєвими, оскільки вони дотичні до проблеми вибору творів мистецтва, які актуально використовувати у роботі з клієнтом.

Погляди щодо мистецтва, творчості та продуктів творчості А. Адлера, Л. Виготського, К. Роджерса, З. Фрейда, Е. Фромма тощо свідчать про те, що мистецтво є завжди продуктом творчого акту, в той час як продукт творчості — ще не є мистецтвом, також науковці розглядають питання, що є творчим відкриттям, за якими критеріями визначається продукт творчості, як мистецтво. Цікаву думку з цього приводу висловлює Карл Роджерс і під творчим процесом розуміє діяльність, що спрямована на створення нового продукту, який походить від унікальності індивіда з однієї сторони, а з іншої — він обумовлений матеріалом, подіями та обставинами життя самого митця [8]. Креативний характер творчості можна припустити в тому випадку і в тій мірі, в якій людина «відкрита» до власного досвіду, так само він вважає, що саме життя і сприйняття світу є творчим актом. Автор висвітлює проблему визнання творчого продукту, тобто розгляд його у історичному аспекті і вказує на те, що продукт творчості має отримати визнання у деякій групі людей в деякий момент часу, щоб даний продукт вважався твором мистецтва, хоча й зауважував щодо можливості суб'єктивності групової оцінки [8].

В роботах Ільїна Є.П. зазначається, що продукти творчості поділяються на стереотипні, креативні та девіантні. Також науковець розглядає різноманітні точки зору щодо критеріїв креативного творчого продукту і виокремлює наступні: продукт творчості має справляти враження та бути генералізованим, викликати незворотні зміни в людському досвіді, містити незвичайні сенсорні образи або трансформації, бути цінним для суспільства, має використовуватись суспільством, або представниками тієї сфери, в якій він був створений [3].

Отже, посилаючись на вищезазначене, в даній роботі твори мистецтва (образотворче мистецтво, література, кіно: художнє та документальне, театральні постанови, музичні твори тощо) розуміються, як продукти творчості.

Наступне питання, важливе до розгляду — вплив продуктів творчості на психоемоційний стан особистості. Так, О. Ранк зазначав наступне: «...насолада художньою творчістю досягає свого кульмінаційного пункту, коли ми майже задихаємося від напруги, коли волосся стає дибки від страху, коли мимоволі лютяся сльози співпереживання та співчуття. Все це почуття, яких ми уникаємо в житті і дивним чином шукаємо в мистецтві. Дія цих афектів очевидно зовсім інше, коли вони виходять з твору мистецтва, і ця естетична

зміна дії афекту від болючого до блаженного є проблемою, вирішення якої може бути дано тільки за допомогою аналізу несвідомого душевного життя» [7].

Саме Отто Ранк був одним із перших, хто звернув увагу не лише на глибинні аспекти та рушійні сили діяльності митця, а й на вплив творів мистецтва на, так званого, споживача. Автор вказував на те, що емоційні переживання, які виникають під час споглядання, читання тощо, є підміною тих переживань, які були раніше витіснені. Художній твір викликає разом із усвідомленими емоціями також і ті, що були витіснені раніше, які за своєю інтенсивністю набагато сильніші і часто навіть протилежно забарвлені. Між первинними та вторинними переживаннями, на думку науковця, існує тісний асоціативний зв'язок. Таким чином «споживаючи» продукт творчості, читач чи глядач може повноцінно пережити певну витіснену емоцію, що може вважатись терапевтичним ефектом [7].

Погляди автора на функціонування свідомого та несвідомого у процесі сприйняття продуктів творчості, дають підставу стверджувати, що використання творів мистецтва у роботі консультанта може бути ефективним.

Цікаву точку зору про вплив продуктів творчості, а саме кіно, на глядача та психологічне підґрунтя даного процесу знаходимо у роботах відомого французького кінематографіста Жана-Люка Годара. Митець вказує на те, що кіно неодмінно має бути інструментом науки і трактує кінематографічний процес через механізм проєкції. Ж. — Л. Годар визначає кіно як проєкцію із середини та говорить про глибинний зв'язок кіно та психоаналізу. З. Фройд зазначав, що внутрішнє сприймання є витісненим, а його зміст, зазнаючи певного викривлення, входить у свідомість у формі зовнішнього сприйняття. Отже, проєкція є класичною моделлю переходу внутрішнього у зовнішнє, а також переходу враження у самопрояв. Власне, Ж. — Л. Годар визначав ситуацію глядача наступним чином «... доцільно розглядати себе в якості суб'єктів, які споглядають об'єкт, що відображує дещо в самих суб'єктах». Дане розуміння кінематографіста повноцінно відтворює визначення проєкції у фройдівському сенсі [13].

Не менш значимою з окресленої проблематики є точка зору Л. С. Виготського. «Ми ніколи не зможемо сказати точно, чому саме нам сподобався той чи інший твір; словами майже неможливо виразити суттєвих та важливих сторін того переживання, що виникає». Хоча науковець в деякій мірі критикував психоаналітичні погляди щодо рушійних сил діяльності митця, він вважав, що мистецтво здійснює своєрідний терапевтичний вплив як на художника, так і на глядача. Автор вважав мистецтво засобом залагодження конфлікту з несвідомим, без «впадіння» в невроз [2].

Такі роздуми авторів, щодо зв'язку продуктів творчості та їх терапевтичного впливу засвідчують доцільність та можливість використання різноманітних творів мистецтва у діяльності як психолога, так і соціального працівника.

Важливим аспектом консультативного процесу є підтримка та супровід клієнта у його переживаннях, з метою повноцінного проживання емоції і як результат — вивільнення конструктивної та творчої енергії особистості, що сприяє розвитку адаптивних механізмів та підвищенню рівня повноцінного функціонування у суспільстві [4]. Швидкість розпізнавання істинного переживання клієнта залежить від професійного досвіду, відповідно, молодому спеціалісту на допомогу можуть прийти не лише знання основних засад клієнт-центрованого підходу, а й особливості використання клієнт-центрованої терапії на основі експресивних мистецтв. Ідея використання експресивних мистецтв у клієнт-центрованій терапії належить Наталі Роджерс, дочці засновника зазначеного підходу, К. Роджерса. Огляд клієнт-центрованої терапії на основі експресивних мистецтв демонструє досвід використання мистецтва у психотерапевтичній та консультативній діяльності.

Відомо, що однією із найважливіших умов розвитку особистості клієнта — є емпатичне прийняття його терапевтом. Тож, не випадково К. Роджерс відмічає зв'язок творчого спрямування особистості з емпатійністю. Емпатія сприяє перетворювальній творчості [8].

Згідно такої думки, припускаємо, що споглядання творчості та робота з продуктами творчості сприяє підвищенню рівня емпатійних здібностей спеціаліста.

Апелюючи до робіт Н. Роджерс, складно не погодитись із авторкою в тому, що творча життєва енергія людини є частиною психотерапевтичного процесу, творчість і терапія подібні: те, що є творчим, часто виявляється терапевтичним, те, що терапевтичне, часто представляє собою творчість. Використовувати мистецтво експресивно — це значить увійти у внутрішній світ для того, щоб виявити переживання, що знаходяться в ньому. Саме Н. Роджерс звернула увагу на відмінність використання експресивної терапії у гуманістичній концепції та аналітичній моделі арт-терапії, де зазначила, що експресивна терапія направлена не на діагностику, а на безпосередній процес роботи з емоціями клієнта [10–11].

Отже, використання експресивного мистецтва у консультативній роботі передбачає залучення до консультативного процесу і розуму, і тіла, і звичайно, емоційної рефлексії, що активізує інтуїтивні здібності клієнта, його уяву, логічне та лінійне мислення. Такий процес є потужною інтегруючою силою, коли клієнт проявляє себе за допомогою образів, він може швидше

осягнути власний внутрішній світ. Експресивне мистецтво ніби відкриває клієнту новий емоційний вимір. Залучення мистецтва до консультативного процесу надає клієнту можливість використання «неконтрольованих та вільних частин власного Я». Робота з клієнтом у такому випадку може відбуватись на різних рівнях: сенсорному, кінестетичному, понятійному та емоційному [11].

Закінчити теоретичний огляд особливостей та доцільності використання продуктів творчості, як допоміжного інструменту хотілося б цитатою Н. Роджерс, що надихає на подальші відкриття та експерименти не лише у консультативній, а й в педагогічній діяльності: «...завдяки експресивному мистецтву ми подорожуємо всередину себе, занурюємось у несвідоме та усвідомлюємо нові аспекти власного Я, таким чином отримуючи нове бачення та нові можливості. Потім, встановивши зв'язок хоча б з ще однією людиною в емпатичному оточенні, ми навчаємось засобам встановлення зв'язків із спільнотою людей. По мірі того як ми навчаємось бути автентичними та володіти новими можливостями в межах невеликої спільноти, ми починаємо відчувати все більше натхнення, що просуває нас до більш широкого соціального кола. В такому випадку ми здатні не лише до споглядання творчого, а й до співтворчості та співробітництва, досягненню нашої мети та реалізації наших сил. Все це у поєднанні із співчуттям та співпереживанням поєднує людину зі світом — іншими культурами та природою» [10].

Для ілюстрації використання продуктів творчості, як допоміжного інструменту консультанта, нижче представлена робота з учасниками майстер-класу з клієнт-центрованої психотерапії.

За результатами проведеної роботи припускається, що використання продуктів творчості актуалізується в роботі з невмотивованою, слабкомотивованою, або непередготовленою аудиторією, при необхідності інтенсифікації консультативного/терапевтичного процесу і створення групової динаміки.

В межах науково-практичної конференції був представлений майстер-клас з використання клієнт-центрованого підходу в роботі з різними запитамі клієнта, який був розроблений у співстворстві з кандидатом психологічних наук, асистентом кафедри соціальної психології факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка, Коцюбою Г. О.

Основний акцент у майстеркласі був зроблений на саногенному впливі пристрасі. Пристрасть розумілась, як основа життєвої енергії, яка пробуджує бажання повноцінно жити і самопроявлятися; енергія, контакт з якою, сприяє вільному протіканню самоактуалізуючої тенденції особистості, відповідно пристрась, як інтенсивність певного почуття, може

бути ресурсом подолання певних психотравмуючих елементів, що блокують самоактуалізацію та розвиток особистості.

Однією із значущих частин підготовки до проведення майстер класу, був підбір картин відомих художників, які представляли різні аспекти пристрасі. Вибір картин, звичайно, носив суб'єктивний характер, але так само ми посилалися на історію написання самої картини і ідеї, які намагався донести автор твору.

Завданнями нашого майстер-класу були наступні: 1) описати можливі п'ять сторін пристрасі (любов-залежність, творчість — шаблонність, сексуальність — вульгарність, збоченність та особистісна заборона сексуальності, радість — пошук швидкого задоволення потреб, зацікавленість життям — фантазування про життя); 2) розкрити ставлення до пристрасі кожного із учасників майстер-класу; 3) встановити запит учасників; 4) сформулювати зацікавленість до подальшої участі у психотерапевтичних групах або до навчання.

Етапи майстер-класу: знайомство; виявлення потреб та запитів аудиторії; опис теоретичного аспекту використання клієнт-центрованої психотерапії та подання матеріалу щодо розуміння пристрасі та її саногенного впливу у психотерапевтичній роботі; проведення блоку спеціальних вправ спрямованих на саморозкриття та рефлексію; обговорення та отримання зворотнього зв'язку.

Оскільки кількість учасників майстер-класу була вища за 30 чоловік, робота з групою проходила за принципом «акваріуму».

На самому початку майстер-класу учасникам було запропоновано вибрати картину, яка найбільш повно описує або відображує їх нинішній стан і розуміння пристрасі (репродукції картин були роздруковані у кольорі в невеликому форматі). Наступним етапом роботи була пропозиція розповісти про обрану картину, поділитися, чому саме ця репродукція викликала інтерес, які емоції виникають при спогляданні. Аналіз картин, в даному випадку, дозволив через особистісну проєкцію учасників встановити справжній інтерес до наступних тем: прийняття жіночності, прийняття сексуальності, можливість довіряти та бути собою у стосунках, встановлення емоційно близьких стосунків з протилежною статтю.

Після того, учасникам, за бажанням, було запропоновано взяти участь у роботі «акваріуму». Учасники малого кола повинні були виконати вправу з диханням (2 етапи), постежити один за одним, поспостерігати за зонами, які найбільш приваблюють увагу у партнері. Вправа спрямована на встановлення контакту між партнерами і пошуком можливих ресурсів в тілі як партнера, так і себе, що спонукають до підвищення емоційної чутливості, розкривають канал входу



в емоційне переживання клієнта та сприяють само-розкриттю та особистісному розвитку клієнта.

Запам'яталася робота з однією парою — хлопець і дівчина, які ділилися своїми переживаннями, після вправи з диханням. Було враження, що у пари склався ніжний і дуже хвилюючий контакт. Спостерігалися зміни в обличчі, вираз очей, розповідь була наповнена теплотою. Учасники пари фліртували, як під час виконання вправи, так і після, описуючи свої враження. Даний приклад вказує на вивільнення певних емоцій у міжстатевому контакті і він дозволив як дівчині, так і хлопцю розкритися і поділитися власними більш глибокими переживаннями, що стосувались вже не майстер-класу, а їх конкретних життєвих ситуацій. Характерним було й те, що їх вибір та опис картин відтворював життєву ситуацію, в якій вони перебували і саме картини допомогли наважитись на активну участь в «акваріумі» і на психотерапевтичну роботу над собою.

Зворотній зв'язок, після проведеного майстер-класу свідчив про те, що учасники отримали цікавий досвід міжособистісної взаємодії і знайомства з собою. Варто звернути увагу, що мали місце і реакції роздратування деяких учасників, що свідчили про виникнення питань жіночої конкуренції, здатності перебувати у близькому контакті і самопроявлятися в ньому.

Після проведеного майстер-класу декілька учасників виявили зацікавленість до навчання у клієнт-центрованому напрямі та в особистому психотерапевтичному досвіді.

Важливим є те, що картини, запропоновані на початку майстер-класу не залишили усіх учасників байдужими. Ті, хто не наважився на активну роботу, підходили до тренерів після закінчення майстер-класу, з вибраними творами. Учасникам було важливо поділитися власними переживаннями, які актуалізувалися у процесі аналізу обраних картин, і почути зворотний зв'язок з цього приводу. В цілому, всі поставлені цілі були досягнуті, зберігалось відчуття єднання з групою, було присутнє почуття взаємної подяки.

Посилаючись на практику роботи із навчальними та психотерапевтичними групами, практику сімейного та індивідуального консультування, хочеться зауважити, що використання експресії та продуктів творчості можуть бути ефективними у всіх зазначених випадках. Звичайно, технологія використання продуктів мистецтва і, як наслідок, робота з емоціями, що виникли у процесі «споживання» продуктів творчої діяльності потребують детального дослідження та вивчення. Особливої уваги тут вимагають параметри добору мистецького твору, мета використання, параметри кіно та музичної продукції тощо. Відкритим для дослідження залишаються питання тривалості або об'єму твору мистецтва, який може бути достатнім для того, щоб клієнт був налаштований на відвертість у роботі та інше. Проте, такий широкий спектр питань окреслює перспективу майбутніх досліджень у галузі соціальної роботи, соціальної реабілітації, консультування та психотерапії.

### Література

1. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия: учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 496 с.
2. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. — М.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2016. — 448 с.
3. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2009. — 434 с.
4. Кочарян А. С. Клиент-центрированная психотерапия как невербальная практика / Психотерапия как невербальная практика: коллективная монография, под ред. д.психол.н., проф. А. С. Кочаряна. — Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2014. — 260 с.
5. Кочарян И. А. Психотравмирующий опыт предательства: механизмы и психотерапия / Психотерапия как невербальная практика: коллективная монография, под ред. д.психол.н., проф. А. С. Кочаряна. — Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2014. — 260 с.
6. Николс М. Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николс, Р. Шварц; пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. — М.: Эксмо, 2004. — 960 с.
7. Ранк О. Миф о рождении героя (Психологическая интерпретация мифологии) / Отто Ранк. — Ваклер: Рефл-бук, 1997. — 252 стр.
8. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы: [пер. с англ.] / Карл Роджерс. — М.: Психотерапия, 2008. — 512 с.
9. Роджерс К. Клиентцентрированный /человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Роджерс; сост. А. Б. Орлов // Психологическое консультирование и психотерапия: сб. ст. — М.: Вопросы психологии, 2004. — 216 с. — (Б-ка журнала «Вопросы психологии»).
10. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Н. Роджерс; сост. А. Б. Орлов // Психологическое консультирование и психотерапия: сб. ст. — М.: Вопросы психологии, 2004. — 216 с. — (Б-ка журнала «Вопросы психологии»).
11. Роджерс Н. Творчество как усиление себя / Н. Роджерс; сост. А. Б. Орлов // Психологическое консультирование и психотерапия: сб. ст. — М.: Вопросы психологии, 1990. — 208 с. — (Б-ка журнала «Вопросы психологии»).
12. Ямпольский М. Жан-Люк Годар. Страсть. Между черным и белым / М. Ямпольский. — Изд.: Совместное издание Министерства иностранных дел Франции и Министерства культуры Швейцарии к ретроспективному показу фильмов Жана-Люка Годара в Советском Союзе, 1991. — 156 с.