

УДК: 159.9

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ГОДИННИК»

Пивоварчик І.М.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології, Університет Ушинського (Одеса), член «Арт-терапевтичної асоціації» (Київ)

У даній статті представлена авторська арт-терапевтична методика «Годинник», спрямована на усвідомлення екзистенційних даностей існування - сенсу життя, самотності, свободи, смерті; психолого-педагогічна підтримка прийняття свого часу життя і подолання вікових криз. Подано інструкцію по роботі з методикою та опис роботи з клієнтом.

Ключові слова: годинник, час, життя, життєвий шлях, життєвий досвід, криза, почуття та емоції клієнта.

В данной статье представлена авторская арт-терапевтическая методика «Часы», направленная на осознание экзистенциальных данностей существования - смысла жизни, одиночества, свободы, смерти; психолого-педагогическая поддержка принятия своего времени жизни и преодоления возрастных кризисов. Подано инструкцию по работе с методикой и описание работы с клиентом.

Ключевые слова: часы, время, жизнь, жизненный путь, жизненный опыт, кризис, чувства и эмоции клиента.

This article presents the author's art-therapeutic technique "Clock", aimed at understanding the existential data of existence - the meaning of life, loneliness, freedom, death; psychological and pedagogical support for the adoption of the life's time and overcoming age-old crises. The instructions for working with the method and the description of work with the client are given.

Keywords: clock, time, life, life experience, life crisis, client's feelings and emotions.

*Проблема времени не в его недостатке,
а в том, что его нельзя вернуть назад*

Проблема. В умовах сьогодення криза постає невід'ємною частиною людського буття. Досвід отриманий при переживанні кризи, здійснює суттєвий вплив на становлення особистості, її життєвий шлях. Стрімкість змін, що відбуваються у сучасній Україні, поряд з економічною та політичною нестабільністю, катастрофами, стихійними лихами, військовими діями на сході країни ставить перед людиною складні задачі. З одного боку, людина повинна постійно змінюватися, бути готовою до нових умов, орієнтуватися у великому інформаційному потоці, з іншого – зберігати внутрішню цілісність, стабільність та душевну рівновагу.

Тому на сьогоднішній день є актуальним завдання створення методик, які дають можливість людині успішно подолати будь-які особистісні кризи та усвідомити сенс власного життя.

Мета статті: презентація особливостей використання авторської арт-терапевтичної методики «Годинник».

Життєвий шлях індивіда – це його особисте життя у динаміці, це його соціальна біографія. У кожної людини на життєвому шляху трапляються переламні моменти, що призводять до особистісних змін, які або створюють психологічні опори, або «вибивають» їх, обумовлюючи подальшу історію життя особистості.

Отже, постає питання, чи є людина суб'єтом своєї біографії, хазяїном свого життя, як людина проживає своє життя, проживає як власне своє або у відповідності з очікуваннями? Як зазначають Л. К. Гавриліна та В. М. Бизова, посилаючись на думку Л. І. Анциферової, в переламні моменти життя загострюються всі можливості суб'єкту життя: психологічна підготовка до життєвих тягот, аналіз накопиченого досвіду, створення нових альтернатив, психологічні зусилля, спрямовані на гармонізацію когнітивних та мотиваційних процесів [1]. Долаючи кризові періоди кожен суб'єкт життя перебудовує свої бажання у відповідності до можливостей та зміненого образу себе.

Таким чином, в процесі життя переламні моменти створюють суб'єктну подію періодизацію. Крім того, життя людини поділяється на вікові періоди, під час кожного з них формуються певні якості особистості. Оскільки мова йде про опис життя та усвідомлення власних орієнтирів особливої уваги привертає період дорослості. За результатами досліджень різних авторів (Анциферова Л. І., Аллахвердов В. М., Бодров В. А., Калинин І. В., Карпинський К. В., Козлов В. В. та ін.) у періоді дорослості виділяють від двох до семи фаз, кожна з яких закінчується нормативною кризою розвитку. Іншими словами, під час життя людина передбачувано стикається з певним переліком криз: нормативних (вікові, сімейні та ін.) та ненормативних – (мотиваційних, біографічних та ін.). Найважливішою особливістю у переживанні кризи, з

нашої точки зору, виступає необхідність здійснювати вибір; рівень, усвідомленість та контрольованість якого для кожної людини можуть бути різними. Життєвий досвід обумовлює перевагу певних мотивів, позицій, ролей під час вибору або пошук чи створення прийомів та засобів оволодіння власною поведінкою.

За результатами різних досліджень встановлено, що на життя кожної людини впливають два фактори: зумовленість та суб'єктність. Зумовленість складається з біологічного та соціального аспектів. Біологічний аспект – це спадковість (індивідуальна, родова, колективна), соціальний – неоднозначний вплив соціальних факторів на розвиток особистості. Біологічна та соціальна складові взаємопов'язані у житті людини. Тобто за сприятливих соціальних умов задатки людини стають здібностями та обумовлюють лінію життя. Встановлено, що з віком залежність від біологічних факторів знижується: особистість підкорює собі індивіда як носія природних властивостей, і людина стає все більше суб'єктом своєї біографії [1, с.78], тобто суб'єктом впливу на власне життя. Зумовленість – це власно можливість впливати суб'єктно на своє життя («на скільки це можливо»).

Отже, дана робота, а також презентація арт-терапевтичної методики «Годинник» саме спрямована на дослідження власних можливостей су'єктно впливати на побудову своєї лінії життя.

Авторська арт-терапевтична методика «Годинник» є універсальною та може використовуватися для вирішення проблем переживання життєвих криз особистісного розвитку та психологічних станів, що їх супроводжують.

В основу методики «Годинник» покладений символ годинника як предмета, що призначений для визначення або виміру часу. Символічне значення його пов'язане з символом часу та руху, вічного та того, що має свою межу [5]. Крім того, в сучасному суспільстві існує багато висловів, прислів'їв та ідіом з використанням слова «час». Час – головний елемент людського життя. Людина народжується, дорослішає, старіє, вмирає – це все час. Саме тому, до категорії часу прикуто багато уваги. На підтвердження цьому виступає

низка фразеологічних висловів, на кшталт: «час за гроші не купиш», «гроші пропали – наживеш, час минув – не повернеш», «все має свій час», «час нікого не чекає», «коли звіру приходить смертельна година, він біжить і на ловця», «время придет – и час пробьет (рос.)», «на час ума не станет, а на век дураком прослывешь (рос.)», «путь долог, да час дорог (рос.)».

Також показовою, на наш погляд, є притча про годинник, яку можна також використовувати під час терапевтичної роботи з проблеми переживання життєвих криз.

Притча «Годинник, що зупинився»

Молодий чоловік носив годинник на руці, який не працював і його часто запитували навіщо йому цей годинник. На що він відповідав: «Кожного разу цей годинник нагадує мені про те, що поки я стою на місці, як ці стрілки, моє життя, як і цей годинник не має сенсу!» [4].

Таким чином, ми виходили з припущення, що годинник може символізувати власне життя, як час який відведено кожній людині від народження до смерті. Дана методика за допомогою певних питань надає можливість прояснити та усвідомити особистісні особливості проживання власного життя. Отже, питання щодо звичності годинника та відповідності епосі підводить нас до розуміння про тенденції, які впливають на побудову лінії життя (вони є суто особистісними, родовими, традиційними або новітніми). Питання про матеріал з якого був вироблений годинник може свідчити про суб'єктивну значущість власного життя як цінності. Питання де вони знаходяться може вказувати на соціальне оточення, а також розкривати особистісну локалізацію джерела життя (чи живемо ми серцем та почуттями, чи наше існування визначається думками і т.ін.). Дуже важливим з нашої точки зору виступає питання щодо власника уявленого годинника. Психологічний зміст може вказувати на те, кому насправді належить життя – суб'єкту життя, його значущому оточенню, або чийсь очікуванням. Питання про справність годинника може означати застрягання на певному етапі життя (або розвитку),

може свідчити про наявність або відсутність ресурсів для подолання кризи та іншими питаннями пов'язаними з подальшим рухом у житті.

Для роботи з методикою пропонується використовувати фарби (гуаш), оскільки вони «провокують» спонтанність художньої діяльності, пробуджують підсвідомість людини та допомагають їй більш яскраво і відкрито проявити різноманітні емоції, досліджувати власні переживання [3, с. 74]. Кольори фарби легко змішуються, утворюючи більш широку палітру кольорів. При нанесенні фарби шари перекриваються, що дозволяє виправляти недоліки.

Арт-терапевтична методика «Годинник»

Метою даної методики є усвідомлення екзистенційних даностей існування - сенсу життя, самотності, свободи, смерті; психолого-педагогічна підтримка прийняття свого часу життя і подолання вікових криз.

Завданням методики є самопізнання клієнта, самоаналіз власних життєвих цінностей, усвідомлення та прийняття екзистенційних даностей існування, які були не розкриті чи не зауваженими, відкриття нового бачення самого себе у власному житті та погляд на проживання з іншого ракурсу.

Форма роботи: методика може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Цільова аудиторія: клієнти в період проходження нормативних і ненормативних криз, а також клієнти з невиліковними захворюваннями, наркозалежні в стадії ремісії та ін.

Устаткування і матеріали: аркуш паперу формату А4, фарби (гуаш), пензлі різного розміру, вода в баночках.

Інструкція:

Сядьте у зручну для себе позицію. Закрийте очі. Дихання спокійне, рівномірне, вдих... видих, вдих... видих.... Зосередьтесь на своєму диханні... Обличчя максимально розслаблене... розслаблені м'язи... жувальні, нижня щелепа... В руки та плечі проникає тепла енергія, вона потоком тече вниз по руках, через лікті стікає в зап'ястя... переходить в кисті, наповнюючи кожен палець. Відчуйте теплу енергію в грудях, вона стікає у живіт, ноги,

стегна, коліна... ікри... стопи... Паралельно енергія стікає по спині... Дайте свідому увагу стопам.

А зараз, уявіть собі годинник, який будь-яким чином пов'язаний з вашим життям, або годинник, який ви просто собі уявили. Розгляньте його уважно, вивчіть який він, де знаходиться, з якого матеріалу виготовлений, який час показує, чи справний він. Побудьте ще трохи з ним. Прислухайтеся до своїх відчуттів... Спробуйте відчутти його. Коли прийде почуття достатності і ви будете готові, зробіть три глибокі вдихи і видихи, і відкривайте очі. Намалюйте те, що ви побачили – свій годинник і час, який він показує.

Завдання. Використовуючи запропоновані матеріали, намалюйте годинник, який вам представився.

Творча діяльність передбачає створення образу годинника та часу, який вони показують, що символізує період життя клієнта.

Час роботи: візуалізація 5-10 хв., творча діяльність 25-30 хв.

Після закінчення творчого процесу клієнту задаються наступні питання:

1. Чи вдалося вам зануритись у процес розслаблення? Що ви відчували під час занурення?
2. Чи було таке, що ви не могли нічого уявити?
3. Коли відчуття були самими сильними та яскравими? Які це були відчуття?
4. Опишіть який годинник ви уявили? Розкажіть його історію.
5. Годинник, який ви уявили реально існуючий? Він звичний для нашої епохи і культури?
6. З якого матеріалу він зроблений?
7. Де він знаходиться?
8. Кому він належить? Чи є у нього власник? Хто ним користується? Як часто?
9. Чи справний годинник? Який час він показує?
10. Що означає для вас годинник на вашому малюнку?
11. Які почуття у вас виникали, коли ви зображували годинник?

12. Які почуття і емоції у вас виникають зараз, коли ви дивитеся на час, який показує годинник?

13. Символом якого періоду життя виступає ваш годинник?

14. Що ви відчуваєте зараз?

15. Що вам вдалося зрозуміти у процесі роботи?

16. Як тепер ви бачите ситуацію, яка склалася?

17. Який досвід ви отримали із ситуації, яка склалася?

Прогнозованим результатом методики «Годинник» є винайдення тієї позиції, яка сприятиме виходу зі складних життєвих ситуацій клієнта та гармонізації його внутрішнього стану, а також вміння проживати власне життя, конструктивно долаючи зовнішні очікування та непередбачувані ситуації.

Результати апробації.

Апробація методики проводилась серед студентів старших курсів Університету Ушинського (віком від 20 до 22 років) чисельністю 18 осіб. Методика пропонувалась в межах навчальної дисципліни «Теорія та практика арт-терапії». У процесі апробації методики, учасники проходили цікавий і, водночас, складний шлях самопізнання. Аналізуючи свою творчу діяльність, кожному з них вдалося подивитися на своє життя з іншого ракурсу та відкрити для себе нові перспективи, усвідомлюючи власні життєві цінності. Слід зазначити, що за результатами попереднього опитування, для кожного студента криза професійного самовизначення була відзначена як особлива актуальна. Узагальнюючи можна відзначити, що всі учасники отримали для себе важливий досвід та знайшли наявні ресурси та побачили можливості конструктивної трансформації лінії свого життя.

Випадок 1. Фрагмент обговорення.

Психолог: Що означає для вас годинник на вашому малюнку?

Клієнт: Пристосування..., за допомогою якого люди дізнаються, скільки часу залишилося до завершення навчання, ... і яке відраховує... скільки часу залишилося.

Психолог: Цей годинник реально існуючий?

Клієнт: Він у кожного в голові..., його хід не чути..., але він цокає і відраховує час.

Психолог: З якого матеріалу зроблений годинник?

Клієнт: Скло. Скляний годинник..., його начебто не має..., його не видно, але він є!

Психолог: Де він знаходиться?

Клієнт: Я думаю в кожному. ... В середині...

Психолог: Чи є у них власник? Хто ними користується? Як часто?

Клієнт: Він йде для мене, це мій ритм, темп... Я їх побачив, відчув тільки зараз... І користуватися ними я повинен...? Тобто я міг би?!

Психолог: Чи справний цей годинник? Котру годину вони показують?

Клієнт: Вони справні... Йдуть..., цокає без зупинки. Вони показують 11.00.

Психолог: Які почуття і емоції у вас виникають, коли ви дивитеся на ці години?

Клієнт: Злість, почуття образи..., неприємно!

Психолог: Символом якого життєвого моменту у вашому житті служить годинник?

Клієнт: Початок навчання у Виші..., це не мій вибір...

Висновки. Арт-терапевтична методика «Годинник» спонукає клієнта встановлювати контакт із самим собою. Дає можливість клієнту відчуття свого власного існування, свого життя, свого життєвого шляху у ретро- та перспективі. Усе вище сказане дає клієнту цінний досвід самопізнання та самоусвідомлення, що породжує нове розуміння навколишньої дійсності, спонукає розглядати життя загалом під іншим кутом. Аналіз описаної вище роботи красномовно про це свідчить.

У даній статті подано опис роботи з дорослими клієнтами, та арт-терапевтична методика «Годинник» може бути екологічно адаптована для

роботи з підлітками під час проживання нормативних та ненормативних криз. Вона поєднує в собі діагностичні, терапевтичні та рефлексивні можливості.

Різні модифікації методики («Шлях», «Квіток до власного життя» - де може бути розкрита кризова особливість проживання життя), можуть бути використані не лише з метою корекції та реабілітації, а також для отримання діагностичної інформації, яка допоможе в подальшому обрати або підкорегувати відповідну психотерапевтичну стратегію.

Література:

1. Гаврилина Л. К., Бызова В. М. Кризисы взрослой жизни: моменты роста / Л. К. Гаврилина, В. М. Бызова. – СПб.: Речь, 2010. – 221 с.
2. Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256с.
4. Стоящие часы (притча от Заура Хамукова). Притчи.ру – [Електроний ресурс]. – Режим доступу: https://pritchi.ru/id_10350?ck_url=1
5. Энциклопедия символов. Образы времени. – [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.imbf.org/interesnye-stati/ehnciklopedija-simvolov-obrazy-vremeni.html>