

Квіти можуть займати різний простір на аркуші, це може бути пов'язано з тим, як людина сприймає той життєвий простір, який дозволяє собі займати в реальності.

Методику «Сім'я в образах квітів (з кольорового паперу)» можна використовувати у арт-терапевтичній роботі для діагностики атмосфери в сім'ї, виявлення свого місця і ролі у сім'ї.

### **Література:**

1. *Вознесенська О.* Використання арт-технологій в сімейній психотерапії / Вознесенська Олена // Простір арт-терапії: Зб. на-ук. ст. / ЦІПІО АПН України, ГО „Арт-терапевтична асоціація”; Редкол.: Семиченко В.А., Чулриков А.П. та ін. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 1. – С. 5-19.
2. *Лебедева Л.Д.* Методика «Рисунок сем'ї в образах цветів» в роботі психолога / Л.Д. Лебедева // Психолог в детском саду. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://cyberleninka.ru/article/v/proektivnaya-metodika-risunok-semi-v-obrazah-tsvetov-v-psihologicheskom-konsultirovanii>.
3. *Полторац Л.* Роль методів арт-терапії у професійній діяльності соціальних працівників / Л. Полторац // Витоки педагогічної майстерності. – 2013. – Вип. 11. – С. 261-265.
4. *Сергієнко І. М.* Застосування арт-терапії у роботі з подружніми парами з врахуванням архетипної символіки / І. М. Сергієнко, О. О. Тетеріна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2013. – Вип. 40. – С. 310-314. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2013\\_40\\_61](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_40_61).

## **ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК АРТ-ПРОЕКТ, або СУЧАСНІ ПІДХОДИ В ОПРАЦЮВАННІ ПРОБЛЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ**

*Широка Анастасія,*

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та психотерапії УКУ (Львів)*

*Класичні та сучасні погляди на ідентичність людини.* Класичне поняття ідентичності передбачає наявність у людини чогось постійного, тотожного та спадкоємного. За цим поняттям саме наявність стабільної ідентичності дозволяє Я переловісти власну автобіографію [1]. Також це дає можливість більш точно описати психологічний портрет людини за її рисами: Втім, сучасне бачення феномену ідентичності дає можливість вийти в складніший і цікавіший світ Я, наповнений новими можливостями, зокрема що стосується психотерапевтичної допомоги.

У мультфільмі «Думками навиворіт» [2] ідентичність дівчинки представлена у вигляді кількох островів, кожен з яких наповнений власними спогадами, емоціями, передбачає власний тип поведінки та стосунків з іншими. Дана метафора з'явилася у мультфільмі не на порожньому місці, подібну ідею можна зустріти в роботах сучасних філософів, психологів та нейробіологів. Зокрема, британський філософ Дж. Баггіні у своєму виступі на TED говорить, що з роздумів про Я людини ми взагалі можемо усунути феномен Я, при цьому ідентичність людини не перестає існувати. Це те ж саме, як тіло складається з багатьох клітин, а годинник з різних частин та механізмів – при цьому не існує такої окремої сутності як тіло чи годинник. Відтак ідентичність людини є колекцією різних досвідів чи то психічних механізмів: «Ми, певним чином, є лише дуже, дуже складною упорядкованою колекцією» [3]. За словами сучасного клінічного нейропсихолога П. Брокса: «Ми маємо глибоке переконання, що існує певне ядро, сутність, яке важко похитнути. Втім, наука неврологія демонструє, що не існує окремого центру в мозку, де б усе сходилось разом і утворювалася ідентичність. Натомість існує безліч різних систем та процесів, які працюють відносно незалежно, настільки узгоджено, що утворює у людини переживання самототожності» [3]. З його думкою погоджуються і автори книги «Особистісна ідентичність та розщеплене Я» [4]. Зокрема в одній зі статей йдеться, що з точки зору нейробіології виникнення такого феномену як особистісна ідентичність потребує інтегрованої роботи між багатьма ділянками та системами мозку [4, с. 39].

Як пишуть Д. Сігел та Т. Брайсон [5, с. 14]: «Наш мозок містить в собі одразу багато особистостей: деякі з них раціональні, інші – ірраціональні; одні – вдумливі, інші – імпульсивні. Не дивно, що ми можемо виглядати інакше за відмінних обставин!». Втім люди все ж таки різняться за ступенем інтегрованості різних ділянок та систем мозку, а відтак і за ступенем інтегрованості особистісної ідентичності. Це добре зауважив Дж. Янг [6], автор психотерапії частин, пропонуючи ідентичність людей з особистісними розладами описувати як суму різних часток, котрі як колейдоском тригеруються зовнішніми обставинами та почергово займають місце Я людини. Враховуючи написане вище, можна припустити, що ідентичність психологічно здоровіших людей так само складається з частин, які є більш інтегрованими між собою.

В доповнення бачення ідентичності, як множинної, доцільно буде згадати про роботу Д. Сігеля «Майндсайт» [7], в котрій він, як нейробіолог та психотерапевт, пише про важливість усвідомлення людиною того факту, що психічна реальність нагадує колесо різних досвідів, думок, бажань, емоцій та інших психічних явищ, в центрі якого знаходиться фокус уваги. В кожний конкретний момент часу він освітлює лише той чи інший аспект Я, з котрим людина, як правило, миттєво себе ідентифікує. Тобто для більшості з нас Я дорівнює нашим думкам, відчуттям та переживанням. Зрештою ми так і кажемо «Я сумний», «Я дівчинка», «Я невдаха». І при цьому мало хто зауважує, що це просто фокус уваги, скерований на сумні думки, питання гендерної ідентичності чи особистої вартості. Схожі ідеї можна зустріти і у підході Mindfulness та терапії прийняття та послідовності, в котрих пропонується відрізнити Переживаюче Я та Спостерігаюче Я.

Якщо підсумувати написане вище, то за сучасними теоріями:

1) ідентичність складається з багатьох, різною мірою інтегрованих між собою Я: в психічній реальності співіснують дитячі, дорослі, скривджені, наповнені, занедбані, налякані, сміливі та інші частини;

2) у кожен конкретний момент часу переживання ідентичності виникає від ототожнення з тією чи іншою частиною;

3) людина володіє унікальною здатністю керувати фокусом уваги, таким чином, свідомо обирати між більш деструктивними та більш зрілими частинами власної психічної реальності.

Дані ідеї є важливими і для психотерапії. Зокрема, процес терапії можна бачити як посилення здоровіших часток; створення більшої когерентності між окремими змістами психічної реальності та розвиток здатності людини регулювати власні стани, керуючи фокусом уваги.

**Арт-терапія ідентичності.** У терапії є ефективними арт-терапевтичні практики. Саме арт-терапія дозволяє екстерналізувати психічні змісти і таким чином допомогти його усвідомити, пережити та інтегрувати наново. Також арт-терапія дає можливість використати для цього різні типи матеріалів, що дозволяє поглибити всі ці процеси [8].

Таким чином:

1) Працюючи з малюнком, глиною чи створюючи маски, можна в безпечний та контейнерований спосіб розглянути різні частини, котрі наповнюють психічне життя людини.

2) Створені арт-проекти стають гарним унаочненням, яке допомагає знову та знову повертатися та рефлексувати над походженням і роллю кожної з часток.

3) Використовуючи створені арт-проекти на терапевтичних сесіях можна розігрувати діалоги між різними частками, що сприяє їх глибшому усвідомленню та кращій інтеграції між собою.

4) В такий спосіб досягається більша гнучкість у виборі та розуміння того, що існує можливість обирати, крізь які окуляри дивитися на світ.

*Опис випадку.* Описане вище можна пояснити на конкретному випадку психотерапевтичної роботи з юнаком 16 років, вилученого з дисфункційної сім'ї у віці 5 років, після чого він був усиновлений. Причина звернення за психологічною допомогою – постійні конфлікти з батьками, пропуски школи та ризикована поведінка.

В процесі терапії, котра тривала близько року, можна було зауважити, яким різним він може бути в залежності від зовнішніх обставин, змінювалася навіть його манера висловлення думок. В період перебування у притулку, він відчував і описував себе в словах: «Я дебіл, бо я дебіл», не заслуговую на добре ставлення та підтримку. Згадуючи власне попереднє життя на арену часто виходила зла, напружена частина, котра часто навмисне та випадково травмувала себе та інших. На шляху знецінення та самозвинувачення з'являвся ще один бік Я: «Мені все рівно»: в тюрму, так в тюрму, моє життя і так нічого не варте, жити варто хіба що для інших.

Поступово юнак повернувся додому та до навчання в школі (майже після річної перерви). В нього почали з'являтися більш зрілі думки про себе, почуття власної компетентності та гордості за окремі вчинки. Ця частина вміла будувати плани на майбутнє, думала про те, як заробляти гроші, чи продовжувати навчання далі, чи йти працювати і як утримуватися подалі від неприємностей. Також поступово стало можливим говорити і про раніше глибоко приховані, вразливі сторони Я, переживати переляк, невпевненість, страх чи смуток.

Всі ці частини проходили, ніби кольорові нитки, через усю біографію юнака, кожна мала власну історію, спогади та очікування від майбутнього. Цікаво, що як тільки його ідентичність ототожнювалася з певною часткою – з'являлися характерні думки, переживання, бачення сві-

ту та ставлення до інших. При цьому всі інші ніби переставали існувати і так доти, доки якісь зовнішні обставини не запускали в дію інше Я.

Робота на сесії відбувалася значно продуктивніше, коли нам вдавалося назвати, намалювати чи в інший арт-спосіб відтворити психічний зміст Я. Відтворений у зовнішньому образі, він ставав добрим унаочненням того, що зараз відбувається. Всі створені арт-проекти нагадували про існування різних аспектів ідентичності, і що сам по собі юнак не дорівнює жодному з них. Також він почав пробувати дивитися на одну і ту саму ситуацію очима різних частин і обирати між різними варіантами вирішення ситуації.

*Висновки.* У даному матеріалі ми намагалися зробити огляд сучасних робіт, присвячених питанню ідентичності людини. Як було показано, між ними можна знайти спільні тези та цікаві аргументи на користь того, що ідентичність можна розглядати як суму різних досвідів або різних частин. Цікавою видається ідея про те, що людина складається з багатьох Я. Дана теза вже виправдовує себе у роботі з людьми з особистісними порушеннями у відповідному напрямку психотерапії часток. Втім, на наш погляд, її можна застосувати і до терапії людей без особистісних порушень. Особливо ефективною вона може бути у поєднанні з арт-техніками. Таким чином сучасні підходи у розумінні ідентичності, теорія психічної інтеграції, психотерапія частин та можливостей арт-терапії мають потенціал у психотерапевтичній роботі з дуже широким колом запитів.

### Література:

1. Поняття ідентичності // Вікіпедія. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [goo.gl/u8u3E4](http://goo.gl/u8u3E4) (08.01.2018)
2. Думками навиворіт (*Inside Out*), США, 2015. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [goo.gl/yfSc7k](http://goo.gl/yfSc7k) (08.01.2018)
3. *Баззіні Дж.* Чи існує наше справжнє «Я»? – виступ на TED. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.ted.com/talks/julian\\_baggini\\_is\\_there\\_a\\_real\\_you/transcript#t-294230](https://www.ted.com/talks/julian_baggini_is_there_a_real_you/transcript#t-294230) (08.01.2018)
4. *Personal Identity and Fractured Selves Perspectives from Philosophy, Ethics, and Neuroscience / edited by Debra J. H. Mathews, Ph.D., M.A., Hilary Bok, Ph.D., and Peter V. Rabins, M.D.* – JHU Press, 2009 – 203 p.
5. *Сигел Д., Брайсон Т.* Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка. – 2014. – 256 с.

6. *Young J., Klosko J. Schema Therapy: A Practitioner's Guide.* – The Guilford Press, 2006. – 436 p.
7. *Сигел Д.* Майндсайт. Новая наука личной трансформации. – 2015. – 336 с.
8. *Rubin J. The Art of Art Therapy.* – Psychology Press, 1987. – 270 p.

## АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «БУДЬ СОБОЮ»

*Шпак Христина,*

*практичний психолог ДНЗ № 163,*

*член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Маскотерапія – метод психологічної роботи, заснований на переносі глибинних проблем клієнта в неживу матерію маски. Маска приховує справжнє обличчя людини. У маленьких дітей немає масок, вони природні і спонтанні. Однак, поступово під впливом різних травматичних подій, заборон, настанов, тиску з боку батьків і суспільства, в житті людини починають формуватися маски. Покликані спочатку для захисту, маски починають обмежувати людину в її самовираженні і контактах. Поступово людина втрачає можливість бути сама собою, а маски починають керувати нею. Маска може «придушити» людину, позбавивши її унікальності, свободи, життєвості. Маски часто бувають дисфункціональними, і це пов'язано з тим, що за нею завжди стоять: біль, страх, сором, безпорадність.

Кожна людина протягом свого життя, незалежно від професії, статусу чи віку, у будь-якій неприємній ситуації «одягає» ту чи іншу маску. У роботі вихователя постійно відбувається втручання в особистий простір (з боку колег, адміністрації, батьків вихованців). Часто особисті межі людини просто нівелюється. Все це призводить до стресового стану, попередником якого є: страх бути звільненою, різноманітні непорозуміння з батьками вихованців та інше. Внаслідок чого людина «одягає» маску, щоб уникати певних конфліктів з іншими. Вона починає бути несправжньою. Вихователь приховує свій справжній стан (образу, страх, тривогу), ховає свої емоції та почуття, втрачає контакт зі своїм «Я». Вони не можуть виявити свої справжні почуття, адже педагогічна робота вимагає толерантного ставлення до оточуючих. Одним із засобів «розвантаження» є арт-терапія, яка допомагає «тут і зараз» подолати психологічні проблеми, відновити емоційну рівновагу, відчувати позитивні відчуття. Одна з відмінних рис арт-терапії – це м'я-