

**ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО
ДОСВІДУ ЧЕРЕЗ РЕФРЕЙМІНГ КОНТЕКСТУ
В АРТ ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОСТОРІ
(МЕТ ОДИКА «ЖИЛИМ»)**

Кравченко Галіна,
*канд. філол. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки,
психології, медичного та фармацевтичного права Національного
університету
околоні здоров'я України імені П.П. Шумка,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Краснов Володимир,
*док. мед. наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології,
медичного та фармацевтичного права Національного університету
околоні здоров'я України імені П.П. Шумка (Київ)*

Костюк Олена,
*канд. психол. наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології,
медичного та фармацевтичного права Національного університету
околоні здоров'я України імені П.П. Шумка (Київ)*

**TRANSFORMATION OF INDIVIDUAL EXPERIENCE
THROUGH CONTEXT REFRAMING IN ART
THERAPEUTIC SPACE («CARPET» TECHNIQUE)**

Kravchenko Galina,
*Ph. D. in Philology, Associate Professor, senior lecturer
of pedagogy, psychology, medical and pharmaceutical law department of the
Shupyk National Medical
Academy of Postgraduate Education, member of the Public Organization «Art
Therapeutic Association» (Kyiv)*

Krasnov Volodymyr,
*MD, Dr. Sc., Full Professor, Professor, Head of the pedagogy, psychol-
ogy, medical and pharmaceutical law department of the Shupyk National
Medical Academy of Postgraduate Education (Kyiv)*

Kostuk Olena,
*PhD (Psychology), senior lecturer of pedagogy, psychology, medical and
pharmaceutical law department (Kyiv)*

У статті розглянуто питання формування картини світу через накопичений досвід, інтерпретації цього досвіду у формуванні перспективи особистості, і як інтерпретації впливають на життя людини. Відповідно до способу використання власного досвіду – застрягання у минулому, перенесення минулого в майбутнє, трансформація мину-

*Кравченко Г., Краснов В., Костюк О. Трансформація індивідуального досвіду
через рефреймінг контексту в арт-терапевтичному просторі (методика «Жилим»)*

лого – людина може потрапити в «застрягання», чи навчитися відповідати на виклики життя та творчо вирішувати будь-які проблеми. Осмислення власних переживань та відчуттів за допомогою «Жилим» з допомогою дослідження власного абстрактного малюнка за окресленою проблемою та інтерпретування через рефреймінг контексту дає змогу відійти від стереотипного бачення і краще уявити свої актуальні потреби, переглянути зміст і наповнення життєвих подій, ситуацій. Методика розроблена у рамках конструктивістського підходу і ґрунтується на методологічних принципах: арт-терапії (орієнтація на процес та створення атмосфери для вільної творчості), клієнт-центрованої терапії, гештальт-терапії, та використовує методи рефреймінгу контексту (ми застосовуємо його не в нарративному, а в образному контексті), інтерпретації, тілесного досвіду.

Ключові слова: індивідуальний досвід, арт-терапія, методика, інтерпретація досвіду, рефреймінг контексту.

В статье рассмотрены вопросы формирования картины мира через накопленный опыт, интерпретации этого опыта в формировании перспектив личности, и как интерпретации влияют на жизнь человека. В соответствии со способом использования собственного опыта – застревание в прошлом, перенос прошлого в будущее, трансформация прошлого – человек может попасть в «застревание» или научиться отвечать на вызовы жизни и творчески решать любые проблемы. Осмысление собственных переживаний и ситуаций по методике «Жилим» с помощью исследования собственного абстрактного рисунка с очерченной проблемой и интерпретации через рефрейминг контекста позволяет отойти от стереотипного видения и лучше осознать свои актуальные потребности, переосмыслить содержание и наполнение жизненных событий, ситуаций. Методика разработана в рамках конструктивистского подхода и основывается на методологических принципах: арт-терапии (ориентация на процесс и создание атмосферы для свободного творчества), клиент-центрированной терапии, гештальт-терапии, и использует методы рефрейминга контекста (мы применяли его не в нарративном, а в образном контексте), интерпретации, телесного опыта.

Ключевые слова: Индивидуальный опыт, арт-терапия, методика, интерпретация опыта, рефрейминг контекста.

The article deals with the formation of the picture of the world through the accumulated experience, interpretation of this experience in the formation of the individual's perspective and how the interpretations affect human life. According to the way of using your own experience – getting stuck in the past, transferring the past to the future, transforming the past – a person can get stuck or learn to answer the challenges of life and creatively solve



any problem s. Understanding your own experiences and feelings using the «Carpet» technique, with the help of studying your own abstract drawing on the outlined problem, allows you to move away from stereotypical vision and better understand your current needs, revise the content and filling of life events, situations. This further enables the development of new models of perception and design. The technique is developed within a constructivist approach and based on methodological principles: art therapy (focus on the process and creating an atmosphere for free creativity), client-centered therapy, gestalt therapy; and uses methods of context reframing (we apply it not in narrative, but in visual context), interpretation, bodily experience.

Keywords: individual experience, art therapy, methods, interpretive experience, context reframing.

Проблема. Внутрішня картина світу особистості, що впливає на якість життя людини, визначається особливостями усвідомлення та інтеграції чотирьох компонентів особистісної складової індивідуального досвіду – ситуації, дії, переживання, сенсу (Ю.М. Швалб) [7]. Говорячи про індивідуальний досвід О.М. Лактіонова визначає його як феномен, спрямований на накопичення та застосування різноманітних інтерпретаційних комплексів, які дають змогу надавати оцінку собі та іншим, оцінювати явища і події, що відбуваються у зовнішньому світі, визначати власну поведінку та особистісний розвиток і коригувати їх у відповідності до мінливих умов [2]. За Н.В. Чепелевою, наш світ конструється нами, він має бути інтегрованою, перетвореною у структури свідомості, оскільки цей та проінтерпретований нами, ми адаптовані до нього, і завдяки цьому він є зручним та передбачуваним [4].

Павленко О.В., досліджуючи інтерпретації до свідку у формуванні перспективи особистості визначає, що розвиток може відбуватися кількома шляхами [2]:

- застрягання у минулому досвіді (перспектива не будується взагалі, ситуація минулого не закінчується). Якщо у досвіді переважає емоційно-переживальний компонент, то людина концентрується на своїх позитивних, чинних активних переживаннях, які пов'язані з її минулим досвідом взагалі, або ж якоюсь подією, чи ситуацією, що мала місце у минулому. Проте переживаючи ситуацію знову і знову, людина «застрягає в минулому». Її до свід стає для неінадцінність. При цьому вона практично закриває для себе можливість побудови узгодженої перспективи.

- перенесення минулого в майбутнє. Це відбувається у випадку, коли основним компонентом життєвого досвіду особистості стає змістовий компонент, тобто подія та ситуація, що відбулися у минулому,



людина переносить, не рефлексуючи, у своє майбутнє. Така організація життєвого досвіду є найбільш поширеною, що пов'язано із культурними та соціальними чинниками. Проте у цьому випадку людина, формуючи свою перспективу, виходить із подій минулого без урахування змін, що відбуваються у сьогоденні (її власному, чи в соціумі). Це призводить до численних невідповідностей нинішній ситуації.

- трансформація минулого досвіду (досвід враховується і при побудові перспективи особистості, через аналіз теперішньої та майбутньої ситуації). Відбувається з урахуванням можливих змін. Розуміння власного досвіду (щоб відбувається завдяки інтеграції ситуації, дії, переживання та сенсу) та уміння його інтерпретувати формує навички адаптації до будь-яких умов, навички відповідати на явища та можливість творчо вирішувати будь-які проблеми.

Якщо людина живе за першим, чи другим типом, то в ситуації вибору вона мимоволі вибирає той зід думок, до якого вона зникла, тобто за напрацьованою програмою. Тим самим вона потрапляє в «застрягання» на якомусь переживанні, ситуації, чи способах виходу із цих ситуацій, що створює життєві проблеми, в яких людина начебто бігає по колу і не може вибратися.

Сучасна увага вчених до аналізу унікального досвіду людини, пошук теоретичної бази та методологічних підстав до сліджень життєвого досвіду народжує способи його психологічного до слідження [3]. При цьому залишається актуальним пошук методів переосмислення існуючого у індивіда досвіду, розширення способів його інтерпретації та переосмислення з метою адаптації до будь-яких умов і уможливлення творчо вирішувати проблеми.

Мета статті. Метою статті є презентація методики переосмислення індивідуального життєвого досвіду та формування нових уявлень і установок в ситуаціях застрягання чи не визначеності (арттерапевтична методика «Килими»).

Висновок основного матеріалу статті. Осмислення власних переживань та відчуттів з допомогою дослідження власного абстрактного малюнка за визначеною проблемою дає змогу відійти від стереотипного бачення і краще усвідомити свої актуальні потреби, переглянути зміст і наповнення життєвих подій, ситуацій. Це в подальшому призводить до напрацьовання нових моделей сприйняття та конструювання. Клієнти здійснюють самі чи, точніше, здійснюється їхній мозок, в якому замість роботи за напрацьованими нейронними схемами народжується новий шлях.



Методика розроблена у межах *конструктивістського* підходу і ґрунтується на таких методологічних принципах: *арттерапії* (орієнтація на процес та створення атмосфери для вільної творчості), *клієнт-центрирована терапія* (недирективність, прийняття й підтримка), *геміпальпаторія* (орієнтація на відчуття, комунікація на емоційному, когнітивному й поведінковому рівнях); та використовує методи рефреймінгу (НЛП), а точніше – рефреймінгу контексту (ми застосовували його не в наративному, а в образотворчому контексті), інтерпретації, тілесного досвіду. У процесі роботи клієнт має можливість пропрацювати різні емоційні стани; усвідомити власні потреби; розпізнати неконструктивні програми поведінки; сформулювати нові навички інтерпретування ситуацій, подій, явищ; модифікувати набуті протягом життя неконструктивні на сьогодні стратегії мислення та поведінки з метою підвищення психологічної гнучкості; сформулювати нові позитивні установки на зовнішній світ, розвинути навички формування творчих стратегій та тактик.

Методику можна модифікувати під різні цілі, якщо запит буде на прояснення ситуації і напрацювання відмінних стратегій у вирішенні проблеми (як от, сімейні проблеми планування майбутнього в короткій і далекій перспективі, екзистенційні питання пошуку смислів (наприклад, коли в кожному відмінному баченні ситуації віднаходити смисли, що відповідають ситуації тут і зараз, тощо). Час роботи 40-50 хвилин. Вікові межі – від 14 років. Матеріали для роботи: воскова пастель (різної довжини), аркуші формат А4, клей. Вибір матеріалу – воскові олівці (із заданим способом використання) – обумовлений тим, що вони дають можливість знести контроль, при цьому малюнок виходить досить фіксованим, що забезпечить клієнта від потрапляння в тригерні зони.

На першому етапі роботи обговорюється життява ситуація «застряглих». При цьому перевагов в роботі буде, якщо клієнт відстежує внутрішній емоційний стан та тілесні відчуття. Це допоможе не втратити у вогні гнівних схем, а чути свої справжні переживання та бажання (потреби). Важливо звернути увагу на те, якою є власна роль в нашому житті – як ми впливаємо на ситуацію, на те, як складається причинно-наслідкові зв'язки, як від наших поглядів, установок, напрацьованих життєвих стратегій залежить наше життя. Після цього пропонується намалювати ситуацію, наче «вклямо». Залежно від запиту, даємо завдання – малювати своє життя, чи проблему. (Бажано не зужувати до конкретної ситуації, щоб була можливість охопити життєвий контекст. Він може стати ресурсом.) Малюнок виконується абстрактний.

Кравченко Г., Кривошеєва В., Костюк О. Трансформація індивідуального досвіду через рефреймінг контексту в арттерапевтичному просторі (методика «Вільний»)

Це дає можливість не занурюватися в негативний травматичний досвід через закривання (промальовування) на деталях. Тому виюта до способу малювання – олівець має лежати на аркуші навзвиск. Тобто лінії малюватимуться лише по вздовжній стороні в. Їх можна наносити в будь-якому порядку та інтенсивності, різного характеру (плавними як загопідбними закручування, розгортатися по поверхні аркуша в будь-якому напрямі і в будь-якій формі). Обговорюючи малюнок, важливо звертати увагу не лише на смислове складову, а й символіку малюнка кольорів, а також тілесні відчуття.

Другий етап – це робота з готовим малюнком. Аркуші повертаються різними сторонами і розкладається в кожній позиції – що нового з'явилось в образах, переживаннях, відчуттях. Малюнок досліджується в різному віддаленні, зверху, чи знизу, із зворотної перспективи. Можна проговорити про смислове навантаження зворотної перспективи в іконах. Так як у християнській дуалістичній картині світу є два світи – Божественний (вічний) і земний (тимчасовий, тлінний), то такий прийом малювання – це погляд із глибини малюнка – з божественного – в наш тлінний, тимчасовий світ.

Третій етап – модифікація аркуша. Тут варто наголошувати клієнту, що ми малювали на двохмірному аркуші. Але в житті все набагато різноманітніше, більше вимірів. Тому ми будемо надавати об'ємності нашому «вклямо». Наприклад, малюнок згорнути у трубочку і знову розгладити. Якщо аркуш зортається малюнком всередину, уточніть, що клієнт бачить на малюнку у такому вигляді, і що це говорить про подію, яку він зображав, що це для нього значить, як часто в його житті виникають такі ситуації? Далі варто продовжити роботу і зортання малюнка назовні. (Якщо клієнт відразу виконав інструкцію таким чином, то в наступному етапі попросити згорнути навпаки. Це діагностичний момент, він може підказати щось про клієнта). Діагностичним може бути спостереження про те, як легко клієнтові вдається працювати із аркушем, чи виникає у нього спротив з тим, щоб модифікувати аркуш, як він зортає трубочку – туди, чи швидко тощо (див. *коментар складку*, рис. 1.2).

Запитайте, як тепер виглядає малюнок, коли він на трубочці, які частини його залишаються відомими, і як тепер вони сприймаються? Яке зображення з'являється на стикові трубочці? Запропонуйте поварів вати, так щоб на стикові з'явилися різні картинки (тобто трубочку треба скручувати туди, чи розпускати). Зортати, згинати, жмакати аркуш можна по-різному – на скільки вистачить фантазії.



Може бути так, що клієнт не задоволений завершеним роботою з малюнком. У такому випадку йому можна запропонувати внести зміни у свій «вільно». Він може домалювати щось, стерти, порвати і скласти заново, щось доклеїти, домалювати.

Четвертий етап – обговорення. Важливо звернути увагу на такі моменти: чи щось змінилось у баченні ситуації? Чи дізнався щось нове про себе? Чи змінилось уявлення про роль «авторства» в житті? Що конкретно можна зробити в цій ситуації.

П'ятий етап – як підсумок роботи, клієнтові пропонується написати невеликий текст-вірш, або жовку на три п'ять строчок про смисл того, що він вписав.

Слід розуміти (і донести це до розуміння клієнта), що одноразова робота із зміною стратегій мислення не дасть стійкого результату. Для того, щоб нові стратегії закріпились і стали результативними, потрібно постійно практикувати нові навички у своєму житті.

Дана методика може виконуватися як в індивідуальній роботі, так і в групах, а також в сімейному консультуванні.

У груповій роботі варто додати ще один етап – обговорення того, як стратегії інших учасників збагатили власний досвід кожного. Ці висновки можна запропонувати для окремої роботи. Адже таке спостереження дає багатий матеріал як для діагностування, так і для самоаналізу, і формування нових навичок.

У роботі з сімейною парою на останньому етапі варто обговорити, як клієнтам було побачити дану ситуацію очима іншого. Що змінилось в їх баченні, що нового вони привнесли у своє розуміння опрацьованої ситуації, щоб хотіли сказати партнеру з приводу своїх та його життєвих стратегій. Які спільні стратегії могли б напрацювати (див. *малюнок вкладки_1, рис. 12*).

Апробація методики. Методика була апробована у 12 індивідуальних зустрічах, в роботі із сімейною парою та груповій роботі в чотирьох людях.

В абсолютній більшості випадків клієнти завершували роботу з новим баченням ситуації та зміною ставлення до подій, які були сфокусовані на записі роботи.

Під час роботи сімейної пари клієнти вийшли на рівень цінностей та виявили розбіжності в поглядах, прагненнях, розуміннях. Це послужило відправною точкою у зміні їх стосунків та пошуку порозуміння.

Робота з клієнткою. Запит в терапевтичній роботі – образа на батьків, 34 роки. Росла в дитячому будинку. В дорослому віці зна-

Кравченко Г., Кравцов В., Коштов О. Трансформація індивідуального досвіду через афреймінг потенціалу в арттерапевтичному просторі (випадок вивчення «Вільно»)

йшла своїх батьків та сестер. Не може пробачити їм. Проїхала 10 сесій.

На сесії була в хорошому настрої після відпустки. Під час виконання методики клієнтка охоче взялася малювати. Зобразила – багато голубого з жовтим – море, відпочинок. А в центрі – чорна велика пляма – образа. Пояснила, що це: «Блокада. Досі не зрозумію, що вони на мене ще й ображаються, при тому що вони покінчили мене. Я розумію, що я можу їх сама образити, я маю право, бо вони в моєму житті не брали ніякої участі, і ображатися повинна я».

Під час повертання малюнка затримувала подих. «Залежно від того, як ходжу, яков повертаю стороною, приємного стає більше чи менше».

Пляма ставала схожою то на вулкан – не страшній, не дівчій, то на колоду – глибокій, але в ньому немає води.

Трубочку згорнути почала відразу малюнком всередину. Пояснила: «Щоб не бачити, що там твориться, ну, тобто я не хочу повертатися туди. Але воно там є, я це знаю, і нікуди від нього не дітись».

Трубочка була загорнута дуже туго – «Я так покінчила контроль». Я люблю щоб все було в порядку. Все було, як треба. Якщо дивитися на радісне – то добре, а туди дивитися не хочеться» (див. *малюнок вкладки_1, рис. 4*).

Під час модифікацій з трубочкою коментувала: «При накладанні рана все одно не закривається. Але тут скінна частина життя накладатись на рану і закриває її».

Після пропозиції щось зробити зі своїм «вільном» клієнтка домальовує яскравими кольорами краї малюнка. Але центр залишає – «Це дуже заблоковані двері. Була можливість зробити, щоб заходило, але не торкнулася цих дверей».

Далі вона захотіла змазати, спалити і порвати аркуш. Знову згорнула у трубочку і стала рвати. Але трубочка була дуже міцна, і їй довелося розгортати фрагменти. Побачила, що там були намальовані радість, море, дороги і люди. Вона почала відбирати ці шматочки і відкладати їх окремо.

«Спочатку відчувала агресію. А потім стало шкода, і я відклала те, що було радісно. Відділила радісне, найприємніше, те, що закриває покінчену рану. Я залишила те, чим насолоджуюсь все життя».

«Де зараз твоя рана», – «Вона дуже глибоко сидить», – «Коли ти малювала, що це було для тебе?» – «Я витягла її на поверхню» – «Що ти з нею зробила», – «Перервала на дрібні шматочки» – «А що ти відчувала, коли рвала» – «Агресію, а потім, коли рвала і рвала, і рвала,



і купа питань, від чого в тілі загрозила дрявнина. У мене зячка не дряхлила. А потім зробила маленькій, вдих і ще вдих в кінці – глибоко вдихнула... Хотілося набрати повітря...» – «Це це все, що ти малювала і рвала» – «Частина на столі, частина – зі мною. Воно залишається різними радісними моментами. Зараз мене це наче вигиє не зупинитися на тому болю, а багато є і радісного, і звертати увагу на це радісне. Вчистися давати іншому бути в моєму житті і не тягнути її (матір) у майбутнє життя» – «Як тобі зараз, коли ти це розділила» – «Дуже добре» – «Яка різниця між тим, як ти це зробила: спочатку, коли зігнула трубочку і не хотіла банити того, що всередині, і тим як, це зараз, коли ти це важку ситуацію порвала на шматочки» – «Так, я відділила, залишила те, що я хочу».

Клієнці було запропоновано взяти чистий аркуш і шматочки, де намальована радість зієжати ножи «килим» в цією радість. «Треба починати все з чистого аркуша», – прокоментувала жінка.

У кінці клієнтка підсумувала: «Це приклади різних точок зору, які можуть бути. Бачення світу з різних точок зору змінює і сприйняття цього світу і показує, який може бути чинне бути той світ, що ми творимо. Напевно, головне – дивитись не з одного боку, дивитись під різними кутами і вибирати той, який ближчий».

Після цієї сесії клієнтка змогла відвідати матір та сестер.

Висновки. Картина світу особистості базується на власному життєвому досвіді, що проінтерпретується нами в той чи інший спосіб. Методика «Килим» дає можливість переосмислення індивідуального життєвого досвіду та формування нових уявлень і установок в ситуації акневижнності.

Література:

1. Вознесенська О.Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми / О.Л. Вознесенська ; Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – Київ, 2015. С. 98-110.
2. Павленко О.В. Інтерпретація досвіду у формуванні перспективи особистості. – Актуальні проблеми психології, Т. 7 Вип. 47, 2019, С. 220-231. URL: <http://psypychology.org.ua/data/jrn/v7/4/721.pdf>
3. Севостьянов О.П. Особливості організації особистісного компоненту індивідуального досвіду : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2019. 218 с. URL: http://dspace.ukr.net/bitstream/handle/123456789/15210/2/Sevostianov_diss.pdf
4. Чепелева Н.В. Дослідження особистості у психологічній герменевтиці // Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : моногра-

Кравченко Г., Краснов В., Костюк О. Трансформація індивідуального досвіду в ерез афреймінг потенсту в арттерапевтичному просторі (методика «Килим»)

фія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Злижкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 35-56. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309683.pdf>

5. Чепелева Н.В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики / Н.В. Чепелева // Актуальні проблеми сучасної української психології / За ред. акад. С. Д. Максименка, Київ, 2003. Вип. 23 С. 15-24.

6. Чепелева Н.В. Соціокультурні фактори сприйняття та інтерпретації певного опыта // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. Т. 2, вид. 3. Київ, 2005. С. 6 – 13.

7. Швалб Ю.М. Психологічне значення форми фіксації життєвого опыта // Ю. М. Швалб // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н. В. Чепелевої – Київ, 2005. Т. 2. Вип. 3. С. 14-21.

8. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин / Ю.М. Швалб // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Злижкова. – Суми, 2017. С. 19-39.

