

Панасенко Е.А. Березка С.В.

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ

Навчально-методичний посібник



Дніпро-Слов'янськ • 2025

УДК 159.98:615.851:7(075.8)

П16

Панасенко Е. А., Березка С. В. Теорія і практика арттерапії : навчально-методичний посібник (електронне видання). Дніпро ; Слов'янськ, 2025. 175 с.

Навчально-методичний посібник «Теорія і практика арттерапії» присвячений висвітленню теоретичних засад, напрямів і практичних методів арттерапевтичної діяльності психолога. У виданні подано систематизований матеріал щодо сучасних форм арттерапії – ізотерапії, мандалотерапії, пісочної, казко-, музико-, драматерапії, маскотерапії, роботи з МАК та іншими творчими техніками. Посібник орієнтований на формування у здобувачів освіти компетентностей у сфері психологічної допомоги засобами мистецтва. Особлива увага приділена практичним вправам, арттехнікам і прикладам застосування арттерапевтичних методів у роботі з дітьми, підлітками та дорослими. Матеріали видання спрямовані на розвиток професійної рефлексії, емпатії та креативного мислення психолога. Посібник відповідає вимогам компетентнісного підходу сучасної психологічної освіти та може бути використаний у лекційній, семінарській, тренінговій і самостійній роботі студентів.

Для здобувачів вищої освіти спеціальності С 4 «Психологія», викладачів, психологів, практичних психологів, психотерапевтів і всіх, хто цікавиться розвитком арттерапевтичних підходів.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Цвєткова Ганна Георгіївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;

Яланська Світлана Павлівна – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Друкується за ухвалою вченої ради
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № від .11.2025 р.)

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Тема 1. Вступ до арттерапії. Структурні та функціональні характеристики арттерапії.....	5
Тема 2. Ізотерапія як напрямок арттерапії: сутність, техніки та терапевтичний потенціал.....	17
Тема 3. Пісочна терапія як напрям арттерапії: теоретичні засади, техніки та терапевтичний потенціал.....	32
Тема 4. Глинотерапія як напрям арттерапії: потенціал дотику, форми, символів і трансформацій у психотерапевтичному процесі.....	45
Тема 5. Казкотерапія як метафоричний ресурс трансформації досвіду особистості в арттерапевтичній практиці.....	59
Тема 6. Мандалотерапія як метод арттерапевтичного впливу на психоемоційний стан особистості.....	72
Тема 7. Колажна терапія як засіб візуалізації внутрішнього світу особистості.....	85
Тема 8. Маскотерапія як засіб глибинного самопізнання та психологічної трансформації особистості.....	98
Тема 9. Метафоричні асоціативні карти як арттерапевтичний інструмент проєктивної та трансформаційної роботи.....	110
Тема 10. Драматерапія як напрям арттерапії: можливості тілесно-рольової взаємодії для особистісної трансформації.....	126
Тема 11. Музикотерапія як метод арттерапії: потенціал звуку в психологічній допомозі та розвитку особистості.....	138
Тема 12. Арттехніка орігамі в роботі з внутрішніми ресурсами, надією та уявленням про майбутнє: арттерапевтичний підхід.....	149
Тема 13. Побудова арттерапевтичного процесу: структура, супровід і саморефлексія фахівця.....	162
Література.....	174

ПЕРЕДМОВА

Сучасна підготовка психологів вимагає опанування інноваційних, гуманістично орієнтованих та доказових методів психологічної допомоги, серед яких особливе місце належить арттерапії як ефективному засобу розвитку, підтримки та відновлення особистості. Арттерапія поєднує творчість, символічне самовираження й глибинну роботу з емоційними процесами, забезпечуючи безпечний доступ до внутрішнього світу людини. Вона дозволяє активізувати особистісний потенціал, сприяє трансформації переживань, формуванню ресурсності та відновленню психоемоційної рівноваги.

Даний навчально-методичний посібник розроблений з метою систематизації знань щодо теоретичних засад, практики та методології арттерапевтичної діяльності. Матеріал посібника подано за логікою професійного опанування: від розуміння сутності арттерапії та її напрямів – до формування навичок практичного застосування у роботі психолога з різними категоріями клієнтів.

Зміст посібника охоплює 13 тем, що відображають ключові форми й методи арттерапевтичного впливу. У перших темах розкриваються теоретичні положення арттерапії, її історичні витоки, концептуальні засади та значення творчості у психологічній підтримці. Наступні теми присвячені практичним видам арттерапії: ізотерапії, мандалотерапії, колажній терапії, казкотерапії, музикотерапії, драматерапії, маскотерапії, роботі з пісочною терапією та МАК. Особливе місце займають матеріали, спрямовані на формування навичок використання арттехнік у роботі з емоціями, внутрішніми конфліктами, самооцінкою, ресурсами та переживанням кризових станів.

В окремих темах представлено авторські арттехніки та практичні інструменти роботи психолога з дітьми, підлітками, дорослими та особливими цільовими групами. Зокрема, читатчі знайомляться з терапевтичним потенціалом техніки орігамі, мандали, створення колажу та артритуралів, що спрямовані на роботу з образом майбутнього, надією та відновленням внутрішньої цілісності. Завершальні теми формують уявлення про структуру побудови арттерапевтичного процесу, емоційну безпеку клієнта, роль супервізії, професійну позицію арттерапевта та важливість саморефлексії.

Посібник створений з урахуванням практичних потреб психолога та відповідає компетентнісному підходу сучасної психологічної освіти. Матеріал може бути використаний у межах лекційних, семінарських, практичних занять, тренінгових курсів та самостійної підготовки.

Авторський задум посібника спрямований на формування цілісного бачення арттерапії як процесу, що потребує професійної культури, етичної відповідальності, рефлексивності та творчого мислення. Його використання сприятиме розвитку здатності застосовувати арттерапевтичні інструменти у різних сферах психологічної практики: освітній, клінічній, кризовій, консультативній, реабілітаційній та профілактичній.

Сподіваємося, що посібник стане надійним методичним супроводом для психологів, допоможе розвинути професійні вміння, творче мислення та людяність у фахівців. Він покликаний не лише навчити технік, а й надихнути на створення власного індивідуального стилю арттерапевтичної роботи, заснованого на гуманістичній цінності особистості та віри в її здатність до внутрішнього зростання й відновлення.

Тема 1. Вступ до арттерапії. Структурні та функціональні характеристики арттерапії

План

1. Поняття арттерапії: визначення, історичні передумови та розвиток.
2. Цілі та основні завдання арттерапії.
3. Структура арттерапевтичного процесу: етапи та ключові компоненти.
4. Основні функції арттерапії (терапевтична, діагностична, корекційна, розвивальна).
5. Психологічні механізми впливу арттерапії (проекція, сублімація, символізація).
6. Сфера застосування арттерапії: вік, галузі, обмеження та переваги.
7. Ключові характеристики та переваги арттерапії в порівнянні з іншими видами психотерапії.

Основний зміст

1. Поняття арттерапії: визначення, історичні передумови та розвиток.

Арттерапія – це напрям психотерапії, що використовує мистецтво як засіб для лікування, корекції та розвитку особистості. Її основна мета полягає у гармонізації внутрішнього стану людини через творче самовираження. Слово «арттерапія» походить від англійського «art therapy» – лікування мистецтвом. Вперше цей термін почав використовуватись у XX столітті. Проте сама ідея зцілення через творчість виникла значно раніше. Ще у первісних культурах малюнок слугував способом комунікації, самовираження та навіть ритуального очищення. Мистецтво здавна було засобом емоційної розрядки та передачі досвіду. У дохристиянських релігіях ритуальні танці, малюнки та маски виконували психотерапевтичну функцію. Люди виливали свої переживання на стіни печер або в ритуальних композиціях. Уже тоді мистецтво було способом інтеграції особистісного досвіду в колективне несвідоме.

У науковій психології арттерапія почала формуватись у першій половині XX століття. Її витоки пов'язані з іменами К.Г. Юнга, А. Хілла, М. Наумбург, Е. Крамера. А. Хілл, британський художник, першим використав термін «арттерапія» в 1942 році. Він лікував пацієнтів у туберкульозному диспансері за допомогою малювання. М. Наумбург була психоаналітично орієнтованою терапевткою, яка розглядала мистецтво як спосіб виведення несвідомого на рівень свідомості. Вона вважала, що зображення можуть розкривати приховані конфлікти та переживання. Її підхід став основою діагностичної арттерапії. Е. Крамер, навпаки, наголошував на цінності

самого творчого процесу, а не лише його інтерпретації. Таким чином, у арттерапії почали формуватись дві основні традиції: аналітична (психодинамічна) та експресивна (гуманістична).

Психоаналітики, зокрема З. Фрейд і К. Г. Юнг, підкреслювали важливість символів і образів у прояві несвідомого. К. Г. Юнг вважав, що малювання допомагає контактувати з архетипами та колективним несвідомим. Він практикував роботу з мандалами, вважаючи їх засобом внутрішньої інтеграції. У США арттерапія почала активно розвиватися в середині ХХ століття. У 1969 році була створена Американська асоціація арттерапії. Це стало вагомим кроком у визнанні арттерапії як професійного напрямку. Згодом арттерапевтичні підходи почали застосовуватись у клініках, школах, психіатричних лікарнях, реабілітаційних центрах. Арттерапія активно поширювалась у країнах Європи, а пізніше й в Україні.

Сьогодні арттерапія є мультидисциплінарною галуззю, що об'єднує психологію, мистецтво, медицину, педагогіку та соціальну роботу. Вона використовує різні види творчої діяльності: малювання, ліплення, музику, драму, танець, фотографію, казки тощо. У центрі арттерапевтичної роботи – особистість клієнта, його емоції, образи, асоціації, потреба у самовираженні. Арттерапія не вимагає художніх навичок чи вмінь – важливий сам процес, а не естетична якість результату. Людина отримує змогу говорити мовою символів, кольору, форми, руху – тобто невербально. Це відкриває доступ до глибинних емоцій, часто витіснених або неусвідомлених.

Арттерапія дозволяє людині побачити себе «з боку» через продукт своєї творчості. Вона сприяє емоційному розвантаженню, зниженню тривожності, стабілізації настрою. Особливо ефективною є арттерапія у роботі з дітьми, людьми похилого віку, травмованими, людьми з психічними розладами. Вона допомагає формувати Я-образ, усвідомлювати внутрішні конфлікти, покращувати комунікативні навички. Арттерапія має широку вікову та функціональну універсальність. Вона не має протипоказань і може застосовуватись у груповому або індивідуальному форматі.

В Україні арттерапія почала активно розвиватися з 1990-х років. Нині її популяризації сприяють дослідження О. Вознесенської, Н. Кальки, З. Ковальчук, С. Лебідь, А. Легкої, Г. Одинцової та інших фахівців. Сьогодні існують численні курси, тренінги, сертифікаційні програми з арттерапії. Арттерапевтичні практики інтегруються в освіту, психологічне консультування, соціальні проекти. Вони визнані ефективними для особистісного зростання, зцілення психологічних травм, профілактики вигорання. В сучасному світі, де словесне перевантаження є нормою, арттерапія надає унікальну можливість «почути себе» через образ.

Таким чином, арттерапія – це гнучкий, глибокий та гуманний метод психокорекції, що базується на силі творчості. Вона апелює до внутрішніх

ресурсів людини та її здатності до самоцілення. Мистецтво, як і душа, не має меж, а отже – відкриває безмежні простори для терапії. Арттерапія розкриває потенціал кожного – незалежно від віку, досвіду, психічного стану. У її основі лежить віра в людину, її унікальність та здатність до змін. Вона допомагає не лише побачити проблему, а й знайти в собі сили її подолати. Арттерапія – це мова кольору, ліній, форми, яка дозволяє душі говорити, коли слова мовчать.

2. Цілі та основні завдання арттерапії.

Цілі арттерапії тісно пов'язані з її сутністю – допомогти людині знайти гармонію з собою через мистецтво. Головна мета арттерапії – створення умов для самовираження, усвідомлення внутрішніх процесів і подолання психоемоційних труднощів. Творчий процес виступає безпечним інструментом для розкриття почуттів, думок, конфліктів і переживань, які не завжди піддаються вербалізації. Через мистецтво особа може торкнутися глибинних шарів своєї психіки, відреагувати витіснені емоції, зняти напругу та знайти внутрішні ресурси для змін.

Арттерапія не ставить за мету створення художніх шедеврів. Її головна цінність – не естетика, а психологічна трансформація, яка відбувається під час творчого процесу. Завдяки мистецтву особа вивільняє внутрішні образи, трансформує їх, знаходить новий сенс у життєвому досвіді. Це сприяє переосмисленню минулого, прийняттю теперішнього і формуванню перспективи майбутнього.

Серед ключових цілей арттерапії – **покращення емоційного стану**. Арттерапія дає можливість висловити злість, сум, страх, радість, біль, радість, любов чи втрату – не словами, а через кольори, форми, лінії, звук або рух. Це знижує рівень тривожності, депресії, внутрішнього конфлікту, покращує загальний психічний стан. Друга важлива ціль – **розвиток усвідомлення та рефлексії**. Після створення художнього образу клієнт має можливість подивитися на нього з боку, інтерпретувати, дати йому значення. Це сприяє кращому розумінню себе, своїх потреб, меж, бажань.

Також арттерапія сприяє **розвитку особистісного потенціалу**. У процесі творчості активізуються когнітивні функції – увага, пам'ять, мислення, уява. Особа вчиться спонтанності, креативності, гнучкості мислення, вмінню ухвалювати рішення. Це особливо корисно у кризових ситуаціях, коли стандартні способи поведінки не працюють. Арттерапія спрямована на **підвищення самооцінки та самоприйняття**. Створюючи унікальний продукт, людина відчуває свою цінність, значущість і унікальність. Це зміцнює її Я-концепцію та сприяє особистісному зростанню.

Однією з важливих цілей є також **покращення міжособистісної взаємодії**. У групових арттерапевтичних сесіях особи вчаться

комунікувати, ділитися простором, слухати і приймати один одного. Це корисно для дітей, підлітків, пар, сімей та робочих колективів. Арттерапія дає змогу **відновити або сформувати навички соціального функціонування**, що особливо актуально для людей із психологічними або психіатричними діагнозами.

Серед основних завдань арттерапії – **створення безпечного простору** для самовираження. Атмосфера довіри, прийняття і свободи допомагає людині відкритись, не боячись осуду або критики. Наступне завдання – **активізація внутрішніх ресурсів**. Арттерапія допомагає людині побачити себе не як «пацієнта» чи «проблему», а як творця, здатного впливати на своє життя. Терапевтичний процес спрямований на **переробку травматичного досвіду**, особливо тоді, коли вербальні методи виявляються недостатніми або травматичними.

Ще одне важливе завдання – **формування нових моделей поведінки та реагування**. Через символічне опрацювання ситуацій, клієнт вчиться по-новому діяти в реальному житті. Арттерапія також працює з тілесним досвідом, тому одним із завдань є **підвищення тілесної усвідомленості**, зниження тілесної напруги та розвиток контакту з тілом.

Арттерапія має важливу **профілактичну функцію** – вона запобігає розвитку психоемоційних розладів, знижує ризик вигорання, підвищує стресостійкість. Також вона може використовуватись у педагогічних цілях для розвитку креативності, комунікативності, емоційного інтелекту у дітей та підлітків. В умовах сучасного світу, переповненого стресами, арттерапія виступає ефективним засобом **екологічної психологічної підтримки**.

Отже, арттерапія має багатовекторні цілі: від зняття емоційного напруження – до розкриття творчого потенціалу; від роботи з травмами – до розвитку повноцінної особистості. Її завдання адаптовані до віку, особистісних особливостей та запиту клієнта. Арттерапія не просто лікує, вона відкриває двері до глибшого пізнання себе, власного потенціалу і нових можливостей у житті.

3. Структура арттерапевтичного процесу: етапи та ключові компоненти.

Арттерапевтичний процес має певну структуру, яка забезпечує його ефективність та послідовність. Попри різноманітність методик і технік, усі арттерапевтичні сесії мають загальні етапи, що дозволяють клієнтові безпечно пройти шлях від проблеми до внутрішньої трансформації. Основними структурними компонентами арттерапії є: підготовчий, творчий, аналітичний та інтеграційний етапи. Ці етапи можуть варіюватися залежно від формату роботи, віку клієнта та його потреб, але загальна логіка залишається сталою.

Перший етап – підготовчий. Він включає встановлення контакту між терапевтом і клієнтом, формування довіри та безпечної атмосфери. На

цьому етапі відбувається знайомство, прояснення цілей терапії, очікувань, потреб, обговорення формату сесій. Терапевт пояснює, що від клієнта не вимагається жодних художніх здібностей – головне не результат, а процес. Також обговорюються правила конфіденційності, тривалості сесій та інші етичні аспекти.

Другий етап – творчий (або продуктивний). Він є центральним у всьому процесі. Клієнт за допомогою мистецтва створює свій індивідуальний продукт – малюнок, скульптуру, колаж, маску, пісочну композицію, мандалу або іншу творчу роботу. На цьому етапі активізується несвідоме, проявляються внутрішні переживання, конфлікти, образи, метафори. Творчий акт відбувається у безоцінювальній атмосфері, що дозволяє клієнтові вільно самовиражатись. Важливу роль відіграють матеріали: фарби, олівці, глина, пісок тощо – кожен з них має свою символіку й вплив на психіку.

Третій етап – аналітичний (етап рефлексії). Після завершення творчого процесу клієнт разом із терапевтом розглядає створений продукт, аналізує, які почуття, спогади, думки він викликає. Терапевт не дає оцінок чи нав'язаних трактувань, а допомагає клієнтові самому знайти значення символів та образів. Саме тут запускається механізм інсайту – глибинного усвідомлення. Образи, що виникли в результаті творчості, можуть набувати нового сенсу, відкривати приховані аспекти особистості, витіснені почуття чи конфлікти.

Четвертий етап – інтеграційний. Це завершальна фаза, коли пережитий досвід узагальнюється і інтегрується у свідоме життя клієнта. Вона важлива для того, щоб зміни, які відбулися у внутрішньому світі, були перенесені у повсякденність. Інтеграція може супроводжуватись вербальною роботою, тілесними вправами, візуалізаціями або простим обговоренням змін у самосприйнятті. Клієнт може сформулювати для себе нові ресурси, цілі, рішення або внутрішню опору.

Окрім етапів, арттерапевтичний процес має свої **ключові компоненти**, без яких неможлива повноцінна робота. Перший з них – **терапевтичні стосунки**. Ефективність арттерапії значною мірою залежить від якості контакту між терапевтом і клієнтом. Атмосфера довіри, прийняття, емпатії створює умови для глибокої роботи.

Другий компонент – **творчий матеріал**, або засіб самовираження. Це може бути як традиційне образотворче мистецтво, так і нетипові засоби: фотографія, ліплення, колаж, пісок, звук, рух. Матеріал обирається відповідно до віку, запиту, особистих уподобань клієнта.

Третій важливий компонент – **процес самовираження**. Саме через нього клієнт набуває досвіду бути почутим – спочатку самим собою, а потім – терапевтом. Через малюнок чи інший твір він може сказати те, що не може висловити словами.

Четвертий компонент – **рефлексія та інтерпретація**, що допомагає пов'язати внутрішній зміст творчої роботи з особистими переживаннями клієнта. Це не просто аналіз символів, а емоційне проживання й осмислення внутрішнього стану.

П'ятий компонент – **трансформація**. Арттерапія не лише виявляє проблему, а й відкриває шлях до її позитивної зміни. Завдяки новим сенсам, клієнт змінює ставлення до себе, світу, своєї історії.

Отже, структура арттерапевтичного процесу є цілісною і водночас гнучкою. Вона дозволяє адаптувати роботу до потреб кожного клієнта, дотримуючись при цьому загальної логіки: від самовираження – до рефлексії, від переживання – до трансформації. Саме така побудова процесу забезпечує глибокий, безпечний і дієвий психотерапевтичний ефект.

4. Основні функції арттерапії (терапевтична, діагностична, корекційна, розвивальна).

Арттерапія, як інтегративна форма психологічної допомоги, виконує низку важливих функцій. Вони відображають багатовимірність цього методу і пояснюють його широке застосування в різних сферах. Серед основних функцій арттерапії виокремлюють **терапевтичну, діагностичну, корекційну та розвивальну**. Кожна з них має своє унікальне значення, але у практиці вони часто взаємопов'язані та реалізуються паралельно.

Терапевтична функція є основною, адже арттерапія перш за все спрямована на поліпшення емоційного стану людини. Вона надає можливість безпечного вираження почуттів, які важко висловити словами. Через малюнок, ліплення, створення мандал чи інших творчих продуктів людина вивільняє страхи, гнів, біль, тугу або радість. Це дозволяє зняти внутрішню напругу, зменшити тривожність, подолати психічне перевантаження. Арттерапія має глибокий емоційний вплив, бо працює із символами, які напряду звертаються до несвідомого. Вона створює умови для катарсису — емоційного очищення, що є необхідним кроком до внутрішнього зцілення.

Терапевтична дія арттерапії також полягає у формуванні відчуття внутрішнього контролю, стабільності та безпеки. Створення образів дозволяє людині побачити свої переживання з боку, дистанціюватися від болісного досвіду, знайти нові шляхи вирішення ситуації. Арттерапія сприяє активізації внутрішніх ресурсів, саморегуляції, а також надає підтримку у процесі проживання травм, втрат, криз.

Діагностична функція пов'язана з можливістю виявлення внутрішнього психоемоційного стану клієнта через творчі продукти. У роботах клієнтів відображаються особистісні конфлікти, страхи, емоції, тип мислення, рівень тривожності, самооцінка, ставлення до себе та світу. Арттерапія дозволяє обійти свідомі бар'єри й виявити інформацію, що

часто недоступна у вербальному спілкуванні. Завдяки проєктивному характеру, малюнки та інші твори стають своєрідним «дзеркалом» несвідомого.

Психолог, аналізуючи створене клієнтом, може зробити висновки щодо рівня розвитку, емоційного стану, міжособистісних проблем, особливостей Я-образу. Наприклад, відсутність кольорів, агресивні мазки або символічні фігури можуть свідчити про депресію, страх чи конфлікт. Діагностична арттерапія є особливо ефективною у роботі з дітьми, які не завжди здатні вербалізувати свій внутрішній стан.

Корекційна функція передбачає зміну небажаних психологічних станів, поведінки або реакцій. Арттерапія допомагає клієнтові поступово трансформувати деструктивні переживання у прийнятні форми. Наприклад, дитина, яка малює свої страхи, отримує змогу їх побачити, осмислити, а потім змінити або знищити, що створює відчуття контролю. Через символічну роботу з проблемами особа вчиться нових моделей поведінки, реагування, адаптації.

Корекція також відбувається на глибшому рівні – через вплив на образне мислення, уяву, когнітивні процеси. Арттерапевтична діяльність сприяє формуванню нових нейронних зв'язків, що позитивно впливає на психічний стан. У роботі з агресією, тривожністю, низькою самооцінкою чи посттравматичними розладами арттерапія дозволяє клієнтові в безпечний спосіб зустрітись із проблемою, не руйнуючи себе чи інших.

Розвивальна функція арттерапії стосується активізації особистісного та творчого потенціалу. Вона спрямована на розвиток емоційного інтелекту, уяви, креативності, гнучкості мислення. Через творчу діяльність людина краще пізнає себе, розширює внутрішній світ, вчиться експериментувати та вільно висловлювати власні ідеї. Арттерапія також формує вміння приймати індивідуальність інших, працювати в команді, розуміти невербальні сигнали.

Особливо ефективною розвивальна функція є у роботі з дітьми та підлітками, де арттерапія сприяє формуванню позитивного Я-образу, емоційної стабільності, соціальних навичок. У дорослих вона сприяє особистісному зростанню, подоланню внутрішніх обмежень, відкриттю нових можливостей і життєвих перспектив.

Отже, арттерапія – це багатофункціональний інструмент психологічної допомоги. Її терапевтична функція забезпечує зцілення, діагностична – пізнання, корекційна – трансформацію, а розвивальна – зростання. У своїй цілісності ці функції сприяють внутрішній гармонії, особистісній інтеграції та розширенню життєвих ресурсів людини.

5. Психологічні механізми впливу арттерапії (проекція, сублімація, символізація).

Арттерапія діє на глибокі психічні процеси людини завдяки залученню несвідомих структур психіки. Її ефективність пояснюється тим, що вона активізує потужні психологічні механізми, зокрема **проекцію, сублімацію та символізацію**. Ці механізми відіграють ключову роль у формуванні терапевтичного ефекту, сприяють внутрішнім змінам і покращенню психоемоційного стану клієнта.

Проекція – це психічний механізм, за допомогою якого людина несвідомо «переносить» власні внутрішні переживання, емоції, конфлікти на зовнішній об'єкт. У контексті арттерапії цим об'єктом стає творчий продукт – малюнок, ліплення, маска, колаж, пісочна композиція тощо. Через зображення клієнт виводить на зовнішній рівень те, що є глибоко прихованим або витісненим у несвідоме. Проекція дозволяє людині безпечно взаємодіяти з проблемним матеріалом, не ідентифікуючи його як «свій».

Наприклад, дитина, яка не може вербально сказати, що зла на батьків, може намалювати «злого дракона» або «розбитий будинок». Дорослий, переживаючи тривогу, зображає темний ліс або туман. Ці образи не є буквальними, але вони проєктують реальні емоції та психічні конфлікти. Терапевт, обережно аналізуючи проєкцію, допомагає клієнтові побачити приховане, назвати його, і таким чином почати внутрішню роботу з ним.

Сублімація – ще один важливий механізм, який лежить в основі арттерапевтичного впливу. Це процес перетворення несвідомих імпульсів, часто агресивних або сексуальних, у соціально прийнятну, творчу діяльність. Завдяки сублімації людина отримує можливість виразити сильні емоції, не порушуючи соціальних норм і не завдаючи шкоди собі чи іншим. Мистецтво стає каналом для екологічного вивільнення внутрішньої енергії. У арттерапії сублімація проявляється тоді, коли клієнт, замість деструктивних дій (наприклад, агресії чи самоушкодження), переносить емоції у творчість. Він малює, рве папір, ліпить глину, створює інтенсивні кольорові композиції, які допомагають йому пережити внутрішнє напруження. Таким чином, психіка саморегулюється, і людина досягає стану емоційної рівноваги. Сублімація є особливо цінною у роботі з підлітками, людьми з підвищеною імпульсивністю, а також із тими, хто переживає втрату чи гнів.

Символізація – це здатність людини передавати внутрішній досвід через символи. У арттерапії символізація є основою творчого акту. Зображення, кольори, форми, просторові рішення – все це є носіями глибинного, часто несвідомого змісту. Символіка дозволяє клієнтові виразити те, що словами сказати важко або неможливо. Через символи людина описує своє ставлення до себе, до інших, до життя, до минулого та майбутнього.

Символи можуть бути універсальними (наприклад, сонце – як джерело енергії, або двері – як можливість переходу), або особистісними,

індивідуальними (наприклад, зламаний міст як метафора втрати зв'язку). Завдяки роботі з символами клієнт може осмислити життєву ситуацію, відчувати внутрішню опору, знайти новий сенс у переживаному досвіді. Символізація не лише виражає, але й трансформує внутрішній зміст, робить його доступним для свідомості.

Ці три механізми – **проекція, сублімація та символізація** – взаємодіють між собою у кожному арттерапевтичному акті. Спочатку клієнт проектує на творчий матеріал свої переживання, далі ці переживання трансформуються через сублімацію, а згодом осмислюються через символізацію. Цей процес дозволяє людині подолати внутрішній хаос, повернути собі відчуття контролю, сили і цілісності.

Завдяки активації цих механізмів, арттерапія стає глибоким, м'яким і водночас ефективним методом психологічного впливу. Вона діє не тільки на свідомість, а й на глибинні структури психіки, сприяючи зціленню, самоусвідомленню та особистісному зростанню. Ці механізми є тим «невидимим ядром», яке забезпечує унікальну силу арттерапії як простору для внутрішніх змін.

6. Сфера застосування арттерапії: вік, галузі, обмеження та переваги.

Арттерапія є надзвичайно універсальним методом психологічної допомоги, що знайшов своє місце у багатьох сферах сучасного життя. Її унікальність полягає у тому, що вона підходить практично для всіх вікових категорій, адаптується до потреб різних груп клієнтів і може застосовуватись у найрізноманітніших професійних контекстах. Арттерапевтичні техніки легко інтегруються як у клінічну, так і в освітню, соціальну чи корпоративну практику.

За віком арттерапія не має чітких обмежень. Вона ефективна для **дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**, які ще не мають достатнього словникового запасу для вербального вираження своїх почуттів. Через гру, малювання, ліплення дитина вільно передає емоції та переживання. У **підлітковому віці** арттерапія допомагає справлятися із кризами самоідентичності, бунтом, емоційною нестабільністю. Для **дорослих** арттерапія є способом пізнання себе, подолання стресу, травм, кризи сенсу життя, розвитку особистого потенціалу. **Люди похилого віку** використовують арттерапію для збереження психічного здоров'я, обробки втрат, налагодження внутрішнього спокою, а також як підтримку когнітивної функції.

Серед галузей застосування арттерапії можна виділити кілька основних напрямків. У **медичній сфері** арттерапія застосовується для підтримки психоемоційного стану пацієнтів з хронічними захворюваннями, онкологією, неврологічними порушеннями, психічними розладами, у

реабілітації після травм. Вона ефективна у роботі з дітьми з аутизмом, затримкою психічного розвитку, ДЦП. У **психологічному консультуванні та психотерапії** арттерапія використовується для роботи з травмами, втратами, ПТСР, тривожними й депресивними станами, міжособистісними конфліктами, порушенням самооцінки.

У **педагогіці та освіті** арттерапія допомагає розвивати емоційний інтелект, комунікативні навички, уяву, креативність, здатність до самовираження. Вона ефективна у роботі з учнями, що мають труднощі в навчанні, порушення поведінки, низький рівень мотивації. В освітньому середовищі арттерапія також використовується для профілактики стресу та булінгу, покращення атмосфери у класі, розвитку командної взаємодії. У **соціальній сфері** вона активно застосовується з маргіналізованими групами – безпритульними, жертвами насильства, ВПО, людьми у кризових ситуаціях.

Також арттерапія успішно інтегрується в **корпоративне середовище** – для розвитку емоційного інтелекту, командної взаємодії, зниження професійного вигорання, підвищення стресостійкості. У **сімейному консультуванні** арттерапевтичні техніки допомагають виявити глибинні конфлікти, покращити комунікацію між членами родини, розв'язати міжпоколіннєві проблеми. Арттерапія також є цінною складовою **перинатальної психології, гендерного консультування, реабілітації військових, терапії залежностей** та багатьох інших сфер.

Серед **переваг арттерапії** – її **доступність**. Вона не вимагає спеціальних знань чи художніх здібностей. Кожна людина може залучитись до творчості у зручний для себе спосіб. Арттерапія **невербальна**, що особливо важливо для клієнтів, яким складно говорити про почуття (дітей, осіб після травми, людей з психічними або мовними порушеннями). Вона **безпечна**, бо не змушує прямого контакту з болючим досвідом, а працює через символи й образи. Арттерапія **гнучка** – її можна адаптувати під будь-яку вікову категорію, запит, контекст. Вона **природна**, оскільки творчість є базовою потребою людини. Вона також є **ресурсною**, оскільки активізує позитивний досвід, зміцнює самооцінку, допомагає знайти внутрішню опору.

Однак, попри універсальність методу, існують деякі **обмеження**. Арттерапія не є самостійною заміною психіатричного чи медикаментозного лікування при важких формах психічних розладів. У деяких випадках, при високій ступені дезорганізації психіки, психозах або гострих суїцидальних станах, її застосування потребує обережності та супроводу спеціаліста. Важливо, щоб арттерапевт мав відповідну підготовку, розумів глибину символіки і дотримувався етичних норм. Арттерапія також може бути недостатньо ефективною без етапу вербалізації – тобто, якщо клієнт повністю уникає обговорення власних образів.

Таким чином, арттерапія має дуже широкий спектр застосування, вона доступна, гнучка, гуманна та ефективна. Її можна використовувати з клієнтами різного віку, соціального статусу, стану здоров'я. За умови відповідної підготовки спеціаліста та коректного використання, арттерапія є потужним інструментом психологічної допомоги, розвитку і зцілення.

7. Ключові характеристики та переваги арттерапії в порівнянні з іншими видами психотерапії.

Арттерапія вирізняється серед інших психотерапевтичних підходів своєю унікальною природою, яка базується на творчості, образності та символіці. Вона поєднує в собі наукові основи психології й силу мистецтва, що робить її водночас глибокою, м'якою та доступною. Ключові характеристики арттерапії формують її як ефективний, безпечний та універсальний метод психологічної допомоги.

Насамперед, арттерапія є **невербальним методом впливу**. Вона не вимагає від клієнта здатності до складного вербалізованого аналізу, як це характерно, наприклад, для когнітивно-поведінкової або психоаналітичної терапії. Клієнт може виразити свої емоції, конфлікти, страхи, спогади через колір, форму, лінію, пластичність матеріалу, рух або образ. Це особливо важливо для людей, які не мають змоги або бажання відкрито говорити – дітей, підлітків, травмованих осіб, людей з інтелектуальними або комунікативними труднощами.

Арттерапія **не потребує попереднього художнього досвіду або вмінь**. У ній цінним є не результат, а сам процес. Це знімає бар'єр «я не вмію», дає відчуття свободи і прийняття, активізує внутрішню спонтанність та самовираження. На відміну від традиційної терапії, де людина говорить про себе, в арттерапії вона **«показує себе»** – через образ, символ, дію.

Однією з головних переваг є **залучення несвідомого через проєктивні механізми**. У творчих продуктах відображається те, що недоступне звичайній свідомості. Як і в психоаналізі, тут працюють захисні механізми, але м'які й природні. Символи, образи, сюжетні елементи несуть глибокий зміст, який клієнт поступово усвідомлює у безпечному темпі.

Арттерапія також є **екологічним і ненасильницьким методом**. Вона не вторгається жорстко в особистий простір людини, не змушує її говорити про болюче – вона створює умови, за яких сама людина може зустрітись зі своїм внутрішнім світом. У цьому сенсі арттерапія особливо чутлива і гуманістична.

Ще однією її перевагою є **ресурсність**. Арттерапія активізує креативність, радість, гру, цікавість – тобто ті елементи, які самі по собі вже є терапевтичними. Вона не лише опрацьовує травми, а й підсилює сильні сторони особистості, повертає людині віру в себе, її здатність змінювати своє життя. У порівнянні з класичною психотерапією, яка іноді фокусується

на «негативному матеріалі», арттерапія одночасно дає опору і напрям розвитку.

Арттерапія також є **візуальною, наочною** – клієнт бачить свій прогрес у вигляді створених робіт. Це формує почуття досягнення, посилює самооцінку, дозволяє відстежити динаміку змін. Образи зберігаються, і до них можна повертатися, аналізуючи, як змінювались переживання та внутрішній світ. Це робить терапію особистісно значущою і пам'ятною.

У груповій роботі арттерапія сприяє **поглибленню соціальної взаємодії**, розвитку комунікативних навичок, емпатії. Спільне творення об'єднує, зменшує ізоляцію, створює довіру. У цьому сенсі вона вигідно відрізняється від вербальних групових форматів, які можуть бути тривожними для замкнених чи інтровертованих учасників.

У порівнянні з іншими видами психотерапії, арттерапія має **універсальність у сфері застосування** – вона ефективна у клінічній, педагогічній, реабілітаційній, соціальній, організаційній роботі. Її можна адаптувати під будь-який запит: від тривожних розладів – до профілактики емоційного вигорання. Її можна використовувати як у короткостроковій, так і в довготривалій терапії.

Серед інших переваг – **м'якість впливу, інтуїтивність, гнучкість**, глибоке включення клієнта у процес через особистісне творення. Арттерапія не конфронтує напряму з проблемою, як деякі когнітивні техніки, а дозволяє її «обійти», дослідити, трансформувати природно і без тиску. Вона розвиває не лише психологічну стабільність, а й життєву креативність – здатність до гнучкого реагування в нестандартних ситуаціях.

Таким чином, арттерапія є унікальним методом, який поєднує в собі силу мистецтва і глибину психотерапії. Її ключові характеристики – невербальність, проєктивність, ресурсність, м'якість, символічність – створюють потужну основу для трансформацій. У порівнянні з іншими психотерапевтичними методами, вона вирає в контекстах, де необхідна делікатність, творчість, робота з несвідомим або підтримка без тиску. Арттерапія не лише лікує, вона повертає людині зв'язок з її внутрішнім світом, з природною потребою творити, жити та бути почутою.

Тема 2. Ізотерапія як напрямок арттерапії: сутність, техніки та терапевтичний потенціал.

План

1. Поняття ізотерапії: визначення та сутність методу.
2. Історичні та теоретичні основи ізотерапії.
3. Психологічні механізми впливу малювання на психіку.
4. Етапи ізотерапевтичного процесу: структура і значення кожного етапу.
5. Ключові техніки та прийоми ізотерапії (в т.ч. зентангл, дудлінг, вільне малювання тощо).
6. Особливості аналізу та інтерпретації малюнків у терапевтичному контексті.
7. Показання, протипоказання та ефективність ізотерапії у різних цільових групах.

Основний зміст

1. Поняття ізотерапії: визначення та сутність методу.

Ізотерапія – це один із провідних напрямів арттерапії, що використовує образотворче мистецтво як основний засіб психотерапевтичного впливу. Сам термін «ізотерапія» походить від грецьких слів «*iso*» – рівний, подібний і «*therapeia*» – лікування, тобто буквально означає «лікування через зображення, подібне до внутрішнього стану». Найчастіше ізотерапію називають малюнковою терапією або терапією мистецтвом малювання. У центрі цього методу лежить використання вільного або структурованого малювання як засобу самовираження, дослідження внутрішнього світу людини, опрацювання емоцій та внутрішніх конфліктів.

Ізотерапія передбачає створення зображень, які є проекцією психоемоційного стану клієнта. У ході терапевтичної сесії людина не просто малює – вона передає на папір, полотно або іншу поверхню свої думки, почуття, страхи, бажання, спогади. При цьому не важливо, наскільки технічно досконалим буде малюнок. Головне – процес і його внутрішній зміст. Такий підхід дозволяє клієнтові обійти раціональні бар'єри свідомості і звернутись до глибших, часто несвідомих пластів психіки.

Основною ідеєю ізотерапії є те, що малюнок – це своєрідна мова, якою говорить наша підсвідомість. Через кольори, лінії, композиції та образи людина здатна транслювати ті переживання, які важко або неможливо висловити словами. Ізотерапія ґрунтується на принципі проєкції: внутрішній стан особистості відображається у створеному нею

зображенні. Завдяки цьому терапевт має змогу «зчитати» емоції клієнта, які той не завжди усвідомлює.

Ізотерапія особливо ефективна для дітей, які ще не володіють достатнім словниковим запасом або навичками вербального вираження емоцій. Однак вона так само результативна для дорослих і людей похилого віку, особливо у випадках посттравматичного досвіду, тривожних розладів, депресії, стресових станів. Терапія малюнком дозволяє обійти свідомий контроль, вивести назовні витіснені емоції та почати процес зцілення.

Один із ключових принципів ізотерапії – **безоцінювальність**. Терапевт не критикує і не аналізує техніку виконання малюнка, а працює з його емоційним і символічним змістом. Це дозволяє клієнтові почуватися вільно, не боятися помилитися чи «зробити щось не так». Творчість у цьому підході – це не художній акт, а психотерапевтичний процес. Малювання стає способом звільнення, осмислення і трансформації внутрішнього світу людини.

Ізотерапія використовує різноманітні матеріали: олівці, фарби, фломастери, вугілля, пастель, крейду, акварель, туш, колажі, а також нетрадиційні засоби – пісок, каву, природні матеріали. Поверхнею для малювання може бути папір, полотно, дерево, тканина, дзеркальна або скляна поверхня. Така різноманітність дозволяє адаптувати метод до потреб конкретного клієнта та його вікових або сенсорних особливостей.

Ізотерапія може бути як **структурованою**, з чітко заданою темою або технікою, так і **вільною** – коли клієнт сам обирає, що і як хоче зобразити. Вільне малювання дає простір для спонтанного самовираження, а структуроване – дозволяє глибше пропрацювати конкретну тему або запит. Часто ізотерапія поєднується з іншими методами – казкотерапією, тілесно-орієнтованою терапією, психодрамою, музикотерапією.

Одним із переваг методу є те, що результати роботи завжди зберігаються у вигляді візуального сліду – малюнку. Клієнт може переглядати свої роботи, бачити динаміку змін, порівнювати почуття «тоді» і «тепер». Це сприяє усвідомленню прогресу, підвищенню самооцінки, формуванню внутрішньої опори. Малюнок також стає цінним ресурсом, до якого клієнт може повертатись у моменти труднощів.

Ізотерапія виконує не лише терапевтичну, а й діагностичну функцію. Малюнок може слугувати «вікном» у психіку людини, розкривати її внутрішні конфлікти, страхи, рівень тривожності, особливості стосунків, образ Я. Терапевт звертає увагу на кольори, просторове розміщення об'єктів, їх розміри, повторюваність, композицію, тиск руки, використання штрихів. Усе це – проекція психічного стану особистості.

Таким чином, ізотерапія – це ефективний, природний, гуманний метод, що базується на інстинктивному прагненні людини до творчості. Вона надає доступ до глибин психіки без тиску, без болісних вербальних розкриттів і допомагає людині пройти шлях зцілення в м'який і безпечний

спосіб. Через просту дію – малювання – особа здобуває складний результат: звільнення, інтеграцію, новий досвід, нове ставлення до себе та життя. Ізотерапія є цінним інструментом сучасної практичної психології, який варто використовувати як у роботі з окремою людиною, так і в груповому форматі.

2. Історичні та теоретичні основи ізотерапії.

Ізотерапія, як окремий напрямок арттерапії, має глибокі історичні корені та спирається на багатий теоретичний фундамент. Її витoki сягають часів, коли людина вперше почала використовувати зображення для вираження своїх почуттів, досвіду та внутрішніх станів. Ще в доісторичні часи малюнки на стінах печер виконували не лише функцію фіксації подій, а й ритуально-терапевтичну роль. Через зображення первісна людина прагнула вплинути на навколишній світ, виявити свої страхи, мрії, силу або втрати. Малювання здавна було пов'язане з внутрішньою потребою душі «виговоритись» через образ.

У різних культурах зображення виконували також сакральну функцію – втілювали духів, богів, захисників, страхи, життєвий цикл. У давньоєгипетському мистецтві символіка кольорів та фігур передавала духовний сенс. У тибетських мандалах колір і форма були засобами медитації, внутрішнього очищення та пізнання. Такий погляд на малювання як на форму духовної роботи лежить і в основі сучасної ізотерапії.

Науковий інтерес до зображень як до проєкцій внутрішнього світу особистості виник на початку XX століття. Важливу роль у формуванні теоретичних основ ізотерапії відіграли представники психоаналізу, зокрема З. Фрейд та К. Г. Юнг. Фрейд звертав увагу на символіку творчих продуктів і можливість тлумачити образи як вияви витіснених бажань, емоцій чи конфліктів. Він вважав, що мистецтво є одним зі способів сублімації несвідомого. Юнг, своєю чергою, підкреслював значення архетипів, колективного несвідомого та символічного мислення. Він активно використовував малювання у власній самотерапії та рекомендував роботу з мандалами як способом інтеграції психіки.

Особливо вагомий внесок у становлення ізотерапії як окремого напрямку зробили практикуючі арттерапевти – М. Наумбург та Е. Крамер. Е.Наумбург була однією з перших, хто вважав спонтанне малювання способом виведення несвідомого змісту. Вона працювала переважно з дітьми і використовувала малюнки для діагностики і терапії. Е. Крамер зробив акцент на сам терапевтичний процес створення образу, а не лише на його інтерпретацію. Він підкреслював важливість самовираження і значущості переживань клієнта в момент творчості.

У подальшому ізотерапія розвивалася у різних теоретичних парадигмах. Зокрема, у **гуманістичній психології** вона набула нового

змісту – як спосіб самопізнання, зростання, пошуку сенсу та актуалізації внутрішнього потенціалу. Представники гуманістичного напрямку – К.Роджерс, А. Маслоу – наголошували на унікальності особистості, її здатності до саморозвитку та самозцілення, що цілком узгоджується з філософією ізотерапії. У цьому контексті малювання – це форма діалогу із собою, шлях до глибшого розуміння власного Я.

У рамках **екзистенційної психології** ізотерапія також має своє місце. Вона дає змогу людині осмислити екзистенційні теми – смерть, свободу, відповідальність, самотність, вибір. Через образи клієнт може проживати і трансформувати складні філософські переживання, які важко виразити словами. Малюнок у цьому випадку виступає метафорою життєвого шляху, кризи або переоцінки цінностей.

У сучасній психотерапевтичній практиці ізотерапія застосовується у межах **інтегративного підходу**, що дозволяє поєднувати в одному процесі елементи когнітивно-поведінкової терапії, тілесної терапії, гештальт-підходу, психодрами, наративної терапії тощо. Наприклад, клієнт може одночасно працювати з малюнком і тілесним образом, або створити серію зображень, що супроводжується вербальним описом — це дозволяє активізувати різні канали сприйняття та інтегрувати досвід глибше.

Сьогодні теоретичні основи ізотерапії також збагачуються знаннями з нейропсихології та психофізіології. Дослідження доводять, що процес малювання активізує обидві півкулі мозку, покращує когнітивні функції, знижує рівень кортизолу (гормону стресу), регулює серцевий ритм та дихання. Це підтверджує фізіологічну базу терапевтичного впливу малювання.

В Україні ізотерапія активно розвивається з початку 2000-х років. Значний внесок у її популяризацію зробили українські фахівці: О. Вознесенська, Н. Калька, З. Ковальчук, С. Лебідь, Г. Одинцова та ін. Вони не лише проводять тренінги й навчальні програми, а й створюють методичні посібники, діагностичні шкали, авторські техніки. Українська арттерапевтична спільнота поступово розширюється, інтегруючи кращі світові практики і адаптуючи їх до наших культурних реалій.

Таким чином, ізотерапія має багатий історичний шлях, що бере початок у прадавньому досвіді людини й поступово перетворився на науково обґрунтований метод психотерапії. Вона поєднує філософські, психоаналітичні, гуманістичні та нейропсихологічні ідеї, що робить її глибокою, гнучкою та ефективною. Малювання у терапевтичному контексті – це не просто мистецтво, а шлях до самопізнання, внутрішнього балансу і трансформації. Ізотерапія продовжує свій розвиток, знаходячи нові форми, інструменти і сенси в контексті сучасних викликів та потреб суспільства.

3. Психологічні механізми впливу малювання на психіку.

Малювання, як основний інструмент ізотерапії, має потужний психотерапевтичний вплив завдяки активації глибинних психологічних механізмів. Ці механізми діють як на свідомому, так і на несвідомому рівні, забезпечуючи вираження, опрацювання і трансформацію внутрішнього досвіду людини. У процесі малювання активізуються як емоційна, так і когнітивна сфера, що робить його унікальним за силою впливу психотерапевтичним засобом.

Один з основних психологічних механізмів, що реалізується під час малювання, – **проекція**. Людина несвідомо переносить свої емоції, страхи, бажання, переживання на створюваний образ. Це дозволяє безпосередньо виразити те, що неможливо або складно проговорити. У зображеннях з'являються символи, які несуть внутрішній зміст і допомагають клієнтові зустрітися з власними почуттями, не зіштовхуючись із захисними бар'єрами свідомості.

Ще один важливий механізм – **сублімація**, тобто перетворення деструктивної або забороненої енергії у соціально прийнятну, творчу діяльність. Завдяки малюванню людина може виплеснути агресію, біль, розчарування або страх у кольорах, лініях, формах – не завдаючи шкоди ані собі, ані іншим. Це екологічна форма розрядки емоційної напруги, що сприяє саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану.

Символізація – ще один ключовий механізм, який забезпечує глибину роботи в ізотерапії. Психіка не завжди оперує прямими поняттями; натомість вона мислить образами, метафорами, символами. Малюнок стає «мовою душі», яка допомагає передавати змісти, недоступні для прямого висловлення. Через символи клієнт може досягнути своїх переживань, трансформувати їх і надати їм нового значення.

Під час малювання також активно працює механізм **катарсису** – емоційного очищення через творчий акт. Особливо це проявляється тоді, коли клієнт малює переживання, які його тривожать, а потім змінює образ, домальовує або знищує його. Через це людина ніби «звільняється» від емоційного тиску, проживає і відпускає важкі почуття. Катартичне переживання може стати точкою внутрішнього повороту, відновлення або завершення внутрішнього конфлікту.

Ізотерапія також активізує **механізм рефлексії** – здатність усвідомлювати і аналізувати власний досвід. Після створення малюнка клієнт має змогу поглянути на себе «з боку», дослідити свій стан, інтерпретувати образи, які виникли. Така робота сприяє інтеграції психічного матеріалу, тобто поєднанню раніше розділених частин внутрішнього світу. Це формує цілісніше уявлення про себе, покращує самосприйняття та емоційну грамотність.

Ще один важливий аспект – **регресія до творчої спонтанності**. У безпечному середовищі малювання клієнт може дозволити собі бути вільним, грайливим, нераціональним. Це повертає його до дитячого досвіду спонтанного самовираження, в якому немає страху осуду чи помилки. Такий стан відкриває доступ до творчого ресурсу, внутрішнього потенціалу, здатності фантазувати, вигадувати, будувати нові образи реальності.

На фізіологічному рівні малювання сприяє **активації обох півкуль мозку**. Права півкуля відповідає за образність, інтуїцію, кольори, лівша – за логіку, послідовність, структуру. Коли людина малює, обидві півкулі синхронізуються, що сприяє покращенню загальної когнітивної діяльності. Малювання також нормалізує дихання, ритм серця, знижує рівень кортизолу (гормону стресу), що підтверджено сучасними нейропсихологічними дослідженнями.

Важливим механізмом є також **контейнерування емоцій**. У процесі малювання клієнт немовби «поміщає» свої переживання в межі аркуша або картини. Це допомагає досягнути навіть дуже інтенсивні почуття – страх, гнів, розпач – без руйнівних наслідків. Малюнок стає контейнером, що утримує й структурує емоційний хаос.

Ідентифікація та інтеграція внутрішніх частин особистості також є важливими результатами роботи в ізотерапії. Через малювання клієнт може зобразити свій «внутрішній світ»: образ Дитини, Батьків, Тіні, радісного або пораненого Я. Зустріч із цими частинами себе сприяє більш повному розумінню особистості, прийняттю себе в усій повноті. Це особливо важливо при роботі з травмами, порушеним Я-образом, внутрішніми конфліктами.

Психологічний вплив малювання посилюється завдяки його **ритуальній та символічній природі**. Малювання – це дійство, яке має початок, розвиток, завершення. У цьому процесі клієнт проходить «маленьку подорож» – від хаосу до структури, від безформності до змісту, від тривоги до ясності. Це створює відчуття внутрішнього контролю, стабільності та завершеності.

Таким чином, малювання в ізотерапії є не просто художнім актом – це складна психологічна взаємодія між емоціями, образом і свідомістю. Активуючи проєкцію, сублімацію, символізацію, катарсис, рефлексію та інші механізми, воно відкриває доступ до внутрішнього світу особистості, сприяє його очищенню, осмисленню та гармонізації. Саме тому ізотерапія посідає особливе місце серед методів психотерапії і є потужним ресурсом як для зцілення, так і для розвитку.

4. Етапи ізотерапевтичного процесу: структура і значення кожного етапу.

Ізотерапевтичний процес, як і будь-який психотерапевтичний метод, має певну структуру, що забезпечує його ефективність, глибину та безпеку для клієнта. Класично ізотерапевтичну сесію або курс роботи можна поділити на **чотири основні етапи**: підготовчий, творчий, рефлексивно-аналітичний та інтеграційний. Кожен з них має свою логіку, завдання та психологічне навантаження, які разом утворюють цілісний терапевтичний процес.

1. Підготовчий етап – це початкова фаза, яка має важливе значення для створення психологічно безпечного простору. Тут формуються довірливі стосунки між клієнтом і терапевтом, окреслюються рамки взаємодії, обговорюються очікування та цілі роботи. Важливо, щоб клієнт зрозумів, що не оцінюватиметься за художні вміння, що немає «правильного» чи «неправильного» малюнка. Завдання цього етапу – знизити напругу, зруйнувати внутрішній цензор, активізувати готовність до творчого самовираження.

На підготовчому етапі терапевт може використати розігрівальні вправи, короткі техніки для налаштування на процес, легкі завдання (наприклад, «намалюй настрій», «обери свій колір сьогоднішнього дня»). Це допомагає клієнтові налаштуватись на контакт із собою, увійти в терапевтичний простір без опору чи страху.

2. Творчий (продуктивний) етап є центральним у ізотерапевтичному процесі. Саме тут клієнт переходить до створення зображення – вільного чи за темою, індивідуального чи групового. Цей етап активізує несвідоме, запускає механізми проєкції, сублімації, символізації. Завдяки творчості людина має змогу вивести назовні внутрішні переживання, які раніше не були усвідомлені або не могли бути виражені словами.

На цьому етапі надзвичайно важливо не переривати процес, не втручатися, не оцінювати. Терапевт утримує простір, створює атмосферу прийняття, спокою, поваги до внутрішньої динаміки клієнта. Малювання може відбуватись у тиші або під легку музику, в залежності від запиту та емоційного стану. Час продуктивної фази залежить від індивідуальних особливостей, але повинен бути достатнім для завершення образу.

3. Рефлексивно-аналітичний етап розпочинається після завершення малювання. Він полягає в обговоренні створеного зображення, його аналізі, дослідженні асоціацій, символіки, внутрішніх переживань, які виникли в процесі творчості. Тут важливо дотримуватись принципу «інтерпретація без нав'язування». Терапевт не дає готових тлумачень, а задає м'які запитання: «Що ви бачите у своєму малюнку?», «Який образ вам найбільш близький?», «Що цей колір для вас означає?» тощо.

Рефлексія допомагає клієнтові перейти від інтуїтивного до усвідомленого рівня. Людина може побачити в малюнку власний страх, біль, надію, бажання. Цей процес дуже цінний, адже він відкриває

внутрішні смисли, сприяє інтеграції емоційного досвіду. Образ із несвідомого простору переходить у свідомість, стає зрозумілим і контрольованим. Це сприяє внутрішньому зціленню та переоцінці ситуації.

4. Інтеграційний етап завершує терапевтичний процес. Його завдання – «повернути» клієнта у повсякденну реальність із новим досвідом, новим баченням або внутрішнім ресурсом. На цьому етапі клієнт може сформулювати, що нового він зрозумів, які емоції пережив, що хоче зберегти з цього досвіду. Це сприяє завершенню процесу і переносу результатів роботи у реальне життя.

Інтеграція може відбуватись як через вербальне обговорення, так і через коротке записування думок, створення символу-підсумку, подяку образу або навіть зберігання малюнка в особистому «терапевтичному щоденнику». Це посилює ефект завершеності, стабілізує емоційний стан і дає клієнту внутрішній орієнтир.

Варто зазначити, що в довготривалому терапевтичному процесі ці етапи повторюються циклічно. Кожна сесія має свою міні-структуру, а весь курс роботи також має загальну динаміку – від знайомства і розігріву, через глибоку терапевтичну роботу, до завершення і прощання. У груповій ізотерапії важливими є також етапи знайомства, створення групової довіри, обміну досвідом і завершального кола.

Таким чином, структура ізотерапевтичного процесу не є жорсткою, але має логічну послідовність, яка допомагає клієнтові відчувати стабільність, поступовість і безпеку. Кожен етап має власну психологічну функцію: розігрів – активізує, малювання – відкриває, рефлексія – усвідомлює, інтеграція – закріплює. Завдяки цій структурі ізотерапія стає не лише актом творчості, а й справжньою внутрішньою подорожжю до себе.

5. Ключові техніки та прийоми ізотерапії (зентангл, дудлінг, вільне малювання тощо).

Ізотерапія як напрям арттерапії включає в себе велику кількість технік і прийомів, які можуть застосовуватись залежно від віку клієнта, його запиту, емоційного стану, рівня розвитку, психотерапевтичних цілей та контексту (індивідуального чи групового). Головне завдання кожної ізотерапевтичної техніки – надати людині інструмент для самовираження, проживання та трансформації внутрішнього досвіду через малювання. Техніки можуть бути як вільними, так і структурованими, як спонтанними, так і спрямованими на конкретні терапевтичні теми.

Вільне малювання – одна з базових форм ізотерапії. Вона полягає в тому, що клієнту пропонується створити будь-яке зображення без обмежень тематики, стилю, кольору чи сюжету. Такий підхід дозволяє вивільнити емоції, зняти напругу, активізувати спонтанність. Часто вільне малювання

застосовується на перших сесіях, коли клієнт ще не готовий до глибокого аналізу, але вже має потребу у вираженні внутрішнього стану.

Техніка «Малюнок настрою» – проста, але глибока за впливом. Клієнту пропонується зобразити свій теперішній емоційний стан. Це може бути кольорове абстрактне зображення або символічна композиція. Після завершення — обговорення, яке допомагає усвідомити власні почуття, їхнє походження та можливі ресурси.

Техніка «Малюнок страху». Ця техніка дозволяє клієнту безпечно зустрітися зі своїм страхом, зобразивши його у вигляді конкретного образу. Малюючи страх, людина перестає тримати його всередині – вона «виводить» його на папір. Після зображення відбувається вербалізація: як виглядає страх, які емоції викликає, які асоціації виникають. Це допомагає зменшити інтенсивність переживання і побачити, що страх – не «всесильний». Часто після роботи клієнт може трансформувати малюнок — наприклад, змінити колір, додати «захист» або навіть знищити образ.

Техніка «Мій внутрішній критик». Клієнту пропонується уявити й зобразити свого внутрішнього критика – ту частину себе, яка часто знецінює, обмежує, лякає. Малюнок допомагає «винести назовні» цю внутрішню фігуру і встановити з нею дистанцію. Після малювання проводиться діалог або обговорення: що саме каже критик, звідки він міг з'явитися, чим він корисний або шкідливий. Цей процес дозволяє клієнтові усвідомити автоматизовані негативні думки та почати формувати більш підтримувальне внутрішнє ставлення до себе. Техніка добре працює в індивідуальній терапії з дорослими та підлітками.

Техніка «Лінія життя» (у малюнках). Клієнт зображає важливі події свого життя у вигляді послідовних малюнків – від дитинства до теперішнього моменту. Це може бути пряма лінія, спіраль або будь-яка інша форма з позначенням ключових моментів: втрати, перемоги, повороти долі. Така техніка допомагає переосмислити життєвий шлях, побачити закономірності, ресурси, незавершені ситуації. Іноді завершується створенням образу бажаного майбутнього. Метод сприяє інтеграції особистого досвіду та відновленню цілісного Я.

Техніка «Малюнок підтримки». Клієнту пропонується створити малюнок, який символізуватиме підтримку – людину, силу, образ, місце або енергію, що дає йому відчуття безпеки. Це може бути реальна особа, вигаданий персонаж, образ тварини або природи. Техніка особливо цінна у роботі з людьми в кризі, травмованими, з почуттям самотності чи втрати. Малюнок допомагає клієнтові відчути зв'язок, знайти внутрішній ресурс, зміцнити опору. Іноді цей образ стає символом, до якого клієнт повертається у складні моменти.

Техніка «Переінакшення образу» (перемальовування травматичного символу). Після створення малюнку, що відображає важке або травматичне переживання, клієнту пропонується перемальовати його,

змінити, перетворити. Це може бути зміна кольорів, форми, додавання нових елементів, створення «щита» чи «допомоги» в образі. Така робота сприяє відчуттю контролю над ситуацією і переживаннями. Клієнт бачить, що він може впливати на свій внутрішній світ, а не бути його заручником. Це техніка психологічного перепроживання з елементами трансформації.

Зентангл (від англ. *zentangle*) – це метод створення малюнків за допомогою повторюваних візерунків, орнаментів, елементів геометрії. Така техніка дуже заспокійлива, медитативна і корисна при тривожних, нав'язливих думках, стресових станах. Вона не вимагає спеціальних художніх навичок, стимулює концентрацію, гармонізує психоемоційний стан.

Дудлінг – спонтанне малювання-«каракулі» або фонове малювання без чіткого задуму. Часто використовується при вираженій тривожності або в якості вправи на розслаблення. Дудлінг активізує творчу півкулю мозку, знижує напругу, пробуджує уяву. Іноді з таких «каракулів» народжуються несподівано глибокі образи, які можуть стати основою для подальшої терапевтичної роботи.

Мандалотерапія – техніка малювання мандал (симетричних композицій у колі). Вона має глибокий символічний зміст і походить з тибетської традиції. Малювання мандали допомагає врівноважити емоційний стан, зосередитись, знайти внутрішню опору, працювати із самоструктуруванням і кордонами особистості. Техніка використовується як для стабілізації, так і для глибокої внутрішньої інтеграції.

«Малюнок внутрішньої дитини» – потужна техніка для роботи з минулим досвідом, емоційними травмами дитинства. Клієнту пропонується намалювати себе в дитячому віці, свій досвід, ситуацію, яка залишила слід, або уявний діалог із «внутрішньою дитиною». Це відкриває глибинні ресурси зцілення, прийняття, любові до себе.

Колаж із кольорового паперу, журналів або природних матеріалів – метод, який допомагає клієнтам, які відчувають труднощі із прямим малюванням. Колаж активізує асоціативне мислення, дозволяє створити цілісний образ з фрагментів. Часто використовується у темах самоідентичності, мрій, цілей, «портрету Я».

Техніка «Автопортрет» – має діагностичне й терапевтичне значення. Людина зображає себе так, як бачить або відчуває, – це допомагає виявити рівень самооцінки, внутрішній образ Я, прийняття власного тіла та емоцій. Часто цю техніку проводять на початку і в кінці терапевтичного процесу для оцінки змін.

«Дерево життя», «Дім, дерево, людина», «Мій світ» – тематичні техніки з чітким завданням. Вони дозволяють працювати зі структурою особистості, самоідентичністю, темами ресурсу, життєвого шляху, внутрішніх стосунків. Такі вправи легко інтерпретуються і підходять для дітей, підлітків, дорослих.

Пісочне малювання (ізотерапія з піском) – поєднання малювання і тілесного контакту з природним матеріалом. Малювання пальцями на піску заспокоює, розслабляє, відкриває канал до підсвідомого. Пісочні композиції особливо ефективні при роботі з дітьми або в стані психоемоційного напруження.

У груповій роботі часто застосовується **«спільне малювання»** – створення однієї картини декількома учасниками. Це допомагає знижувати бар'єри у спілкуванні, формує навички взаємодії, розвиває довіру та емпатію. Інші варіанти: «естафета малюнку», «доповни образ», «розмалюй чужий фон».

Усі ці техніки можуть мати **варіативну форму** залежно від запиту: з елементами казкотерапії, наративу, тілесної терапії, асоціативного малювання тощо. Важливо, щоб техніка відповідала емоційному стану клієнта, була підібрана з урахуванням його потреб та рівня готовності до глибокої роботи.

Таким чином, ізотерапія має широкий спектр прийомів, кожен з яких виконує свою функцію: діагностичну, катартичну, заспокійливу, розвивальну або інсайтну. Гнучкість, простота, глибина та доступність – це ті якості, що роблять техніки ізотерапії ефективними і затребуваними у сучасній психотерапевтичній практиці.

6. Особливості аналізу та інтерпретації малюнків у терапевтичному контексті.

Аналіз і інтерпретація малюнків в ізотерапії – це важливий і делікатний процес, який вимагає від терапевта глибокого розуміння психологічної символіки, етичної обережності та емпатійного ставлення до клієнта. Малюнок у терапії не є мистецьким твором у традиційному розумінні. Це перш за все – зовнішній прояв внутрішнього світу особистості, який створюється у моменті переживання і несе проєкції почуттів, думок, конфліктів і ресурсів. Завдання терапевта – допомогти клієнту побачити сенси, які містяться в його малюнку, не нав'язуючи власної інтерпретації, а спрямовуючи до самостійного усвідомлення.

Інтерпретація малюнку – це не пошук «прихованої істини», а діалог між клієнтом, образом і терапевтом. Важливо пам'ятати, що той самий символ у різних людей може мати абсолютно різне значення. Наприклад, чорний колір може символізувати як тривогу, так і спокій або силу. Саме тому **контекст і асоціації клієнта** є головним джерелом значення. Терапевт запитує: «Що це для вас?», «Що ви відчуваєте, коли дивитесь на це зображення?», «Що б сказав цей образ, якби він міг говорити?».

У практиці аналізу малюнків використовують кілька **ключових аспектів спостереження**:

- **Тема** малюнка: спонтанна чи задана? Наскільки клієнт відійшов від теми, чи тримається в межах запиту?
- **Композиція**: як розміщено зображення на аркуші? Центр, край, порожній простір – усе це має значення.
- **Колірна палітра**: які кольори домінують? Які асоціації вони викликають у клієнта? Який колір відсутній?
- **Лінія та штрих**: чи м'які лінії, чи різкі, преривчасті, агресивні? Тиск на папір, повторюваність – все це відображає емоційний фон.
- **Розміри фігур**: наскільки великі об'єкти? Чи заповнюють вони весь простір чи «ховаються» в кутку?
- **Символи та образи**: які з них очевидні, які – приховані? Чи мають вони персональний зміст для клієнта?

Аналіз може бути як **інтуїтивно-емпатійним**, так і спиратись на проєктивні методики, наприклад, «Малюнок сім'ї», «Дерево», «Людина під дощем» та інші. Але навіть у випадку використання проєктивних тестів основне значення має не стандартизована оцінка, а **інтерпретація у контексті особистості клієнта**. Важливо також враховувати вік, психоемоційний стан, культурне походження, індивідуальні особливості.

Іноді терапевт може помітити **повторювані мотиви** в малюнках клієнта протягом кількох сесій: одні й ті самі кольори, символи, розміщення об'єктів. Це свідчить про наявність глибинних переживань або незавершених емоційних тем. Повторення може бути як ознакою стабільності, так і сигналом застрягання на певному етапі. У такому випадку важливо не тиснути, а м'яко стимулювати розвиток образу, нові теми або зміну перспективи.

Інтерпретація в терапевтичному контексті завжди повинна бути **некритичною і підтримувальною**. Навіть якщо малюнок відображає деструктивні або тривожні образи, важливо не викликати в клієнта сорому чи страху. Навпаки, слід допомогти йому побачити у власному образі потенціал для змін, трансформації. Наприклад, образ «чорного монстра» може стати символом сили, якщо його перефарбувати, надати йому голос або друзів.

Іноді інтерпретація може бути **невербальною** – через тілесні реакції, зміни у поведінці, жестах, емоційному виразі обличчя клієнта під час обговорення. Такі сигнали допомагають терапевту зрозуміти, які теми є резонансними, а які ще закриті. У дітей малюнок часто говорить більше, ніж слова. Тут особливо важливо уважно спостерігати і дозволяти дитині проявляти себе через гру, кольори, образи.

В груповій ізотерапії аналіз образів може бути **колективним** – коли учасники діляться асоціаціями до малюнків одне одного (з дозволу автора). Це створює ефект дзеркала, розширює бачення, знижує ізоляцію і формує

відчуття «я не один з цими почуттями». Але навіть у групі важливо дотримуватись правил конфіденційності, етики, поваги до індивідуального простору.

Іноді клієнт сам не готовий до глибокої інтерпретації. У таких випадках терапевт може обмежитися простими запитаннями: «Чи хочете ви щось сказати про цей малюнок?», «Що вам хочеться зробити з ним зараз?» Це дозволяє не форсувати глибину і працювати в темпі клієнта.

Важливим аспектом є **динаміка малюнків у часі**. Якщо в процесі терапії змінюється композиція, кольори, тематика – це свідчить про внутрішні зрушення. Навіть якщо клієнт не може чітко проговорити, що змінилося, сам візуальний ряд показує прогрес: від хаосу до порядку, від темних кольорів до яскравих, від роз'єднаних елементів до цілісного образу.

У терапевтичному контексті аналіз малюнка – це не діагноз, а простір для усвідомлення, прийняття і зміни. Завдання терапевта – не розтлумачити за клієнта, а допомогти йому почути свій малюнок. Це вимагає поваги, терпіння, емпатії та професійної гнучкості. Найбільша цінність не в «правильності» аналізу, а в тому, щоб клієнт зміг через образ краще пізнати себе, доторкнутись до своїх почуттів і зцілити те, що потребує зцілення.

7. Показання, протипоказання та ефективність ізотерапії у різних цільових групах.

Ізотерапія, як напрям арттерапії, має широку сферу застосування і високу адаптивність до потреб різних вікових, соціальних та клінічних груп. Завдяки своїй гнучкості, безпечності та доступності вона може бути використана як у профілактичній, так і в корекційно-терапевтичній роботі. Водночас, як і будь-який психотерапевтичний метод, ізотерапія має свої **показання, обмеження (протипоказання) та специфічні ефекти залежно від цільової аудиторії**.

До основних **показань для застосування ізотерапії** належать:

- емоційні розлади (тривожність, страхи, агресія, апатія);
- посттравматичні стани (ПТСР, наслідки втрат, насильства, воєнних дій);
- порушення поведінки у дітей та підлітків (імпульсивність, гіперактивність, замкненість);
- психосоматичні симптоми (головні болі, тики, шлунково-кишкові розлади, безсоння);
- труднощі у комунікації, соціалізації, порушення стосунків у родині;
- внутрішньоособистісні конфлікти, занижена самооцінка, утруднене самоприйняття;
- періоди життєвої кризи (розлучення, зміна соціального статусу, втрата сенсу);

- синдром емоційного вигорання, професійне виснаження;
- потреба в розвитку творчого потенціалу, самопізнанні та самовираженні.

Ефективність ізотерапії особливо висока у роботі з:

- **дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку**, які ще не мають розвиненої мовленнєвої рефлексії. Малювання допомагає їм вивільняти емоції, знижувати напругу, вчитись усвідомлювати себе і свої почуття;

- **підлітками**, для яких характерні внутрішні конфлікти, питання ідентичності, емоційна нестабільність. Ізотерапія дає їм можливість говорити про складне символічною мовою;

- **дорослими в стані кризи**, що мають труднощі з вербалізацією, або потребують безпечного способу доступу до травматичного досвіду;

- **людьми похилого віку**, які через малювання зберігають активність мислення, емоційний контакт зі світом, опрацьовують втрати та ізоляцію;

- **клієнтами з психосоматичними симптомами**, коли тіло говорить замість емоцій – малювання тут стає «перехоплювачем» внутрішньої напруги;

- **військовими та цивільними після війни**, які часто мають мовний блок або шокową реакцію, і потребують обережної, непрямой, образної терапії.

Ізотерапія також показала себе ефективною у роботі з:

- людьми, які мають **інтелектуальні порушення**;

- аутистичним спектром;

- залежностями;

- розладами харчової поведінки;

- родинами, що переживають конфлікти або втрату емоційного контакту.

Водночас існують **умовні протипоказання та обмеження**, які потребують особливої уваги:

- **гострі психотичні стани**, в яких людина не сприймає реальність і не здатна до усвідомленої взаємодії;

- **суїцидальні наміри у гострій фазі**, коли необхідне невідкладне психіатричне втручання;

- **органічні ураження мозку**, що супроводжуються дезорієнтацією, епілептичними станами, важкими когнітивними дефіцитами;

- **важкі форми деменції**, при яких малювання вже не викликає реакції або призводить до дезорганізації;

- **низька мотивація до творчості** або активний опір з боку клієнта – у такому випадку потрібна адаптація технік або попередня підготовка.

У таких випадках ізотерапія **не є протипоказаною категорично**, але повинна використовуватись обережно, у супроводі медикаментозного лікування (якщо необхідно), з урахуванням стану клієнта та за участі мультидисциплінарної команди.

Серед **переваг ізотерапії** у роботі з різними цільовими групами:

- простота і доступність (не вимагає художніх навичок),
- природність для дітей, підлітків, людей з творчим мисленням,
- м'якість впливу – можна торкатися травматичного досвіду опосередковано, через образ, а не напряму,
- розвиток внутрішнього ресурсу через самовираження,
- можливість працювати невербально (особливо важливо для клієнтів, які не готові або не можуть говорити).

У груповій терапії ізотерапія ефективно зміцнює взаємозв'язки, знижує тривожність, створює атмосферу підтримки та безпеки. У сімейній терапії вона дозволяє членам родини візуалізувати свої ролі, образи одне одного, конфлікти й бажання. В освітньому середовищі – слугує інструментом емоційного розвитку, профілактики булінгу, налагодження комунікації.

Таким чином, ізотерапія є універсальним методом, здатним адаптуватись до потреб різних людей – від дитини до літньої особи, від здорової людини до клієнта з психічними чи соматичними порушеннями. Її ефективність базується на здатності образотворчого мистецтва відображати, опрацьовувати та змінювати внутрішній досвід. Водночас вона вимагає професійного підходу, етичної обережності й глибокого розуміння психології людини.

Тема 3. Пісочна терапія як напрям арттерапії: теоретичні засади, техніки та терапевтичний потенціал.

План

1. Визначення пісочної терапії: суть методу, ключові особливості.
2. Історичні витоки та наукові основи пісочної терапії.
3. Структура пісочної сесії: простір, матеріали, роль терапевта.
4. Психологічні механізми впливу пісочної терапії (проекція, символізація, тілесне заземлення).
5. Техніки і підходи в пісочній терапії (свободна гра, тематичні завдання, діалог через фігури).
6. Особливості інтерпретації пісочних композицій у терапевтичному процесі.
7. Показання, ефективність та обмеження методу в роботі з різними клієнтськими групами.

Основний зміст

1. Визначення пісочної терапії: суть методу, ключові особливості.

Пісочна терапія (також відома як «пісочна коробка», «пісочна гра», англ. *sandplay therapy*) – це напрям арттерапії, що використовує гру з піском і мініатюрними фігурками як засіб психотерапевтичного впливу. Її суть полягає в тому, що клієнт, використовуючи спеціальний контейнер з піском та набір фігурок, створює унікальну композицію – своєрідну «картину внутрішнього світу». Цей процес не потребує словесного вираження – образи, розміщені в піску, стають метафорою переживань, бажань, конфліктів, травм або ресурсів людини. Малюнок у піску, хоч і тимчасовий, має велику психологічну глибину, оскільки виникає спонтанно, з несвідомого рівня, в безпечному середовищі.

Однією з основних особливостей методу є **поєднання зорового, тактильного й просторового досвіду**, що активно залучає сенсорні канали, знижує тривожність і полегшує доступ до підсвідомого. Пісочна терапія не потребує спеціальних навичок – клієнт може «будувати» світ, розміщувати фігури, заглиблювати руки в пісок, створювати рельєфи – і все це вже є частиною терапії. Сам контакт із піском має заспокійливий, заземлюючий ефект: пісок – це природний матеріал, пов'язаний із землею, тілесністю, архетипами стабільності й безпеки.

Пісочна терапія може проводитись як у структурованій формі (за темою, під завдання), так і у вільному форматі, коли клієнту пропонується створити «світ» у піску без жодних обмежень. Створена сцена з фігурок і

рельєфів є своєрідною моделлю психічної реальності клієнта – у ній можуть проявитися внутрішні конфлікти, непроговорені травми, фантазії, образи підтримки, страхи або бажання. Терапевт при цьому займає **позицію «свідка»**, що спостерігає з повагою, не втручаючись, а лише фіксує й підтримує процес.

Ключовою відмінністю пісочної терапії є її **тривимірність**: клієнт не просто малює чи ліпить – він моделює світ, що існує в просторі. Це відкриває нові шляхи для роботи з уявленням про себе, інших, життя, межі, стосунки. У пісочній коробці можна побачити, як клієнт бачить світ – просторий чи обмежений, хаотичний чи упорядкований, кольоровий чи однотонний. Часто пісочна терапія дозволяє зробити «видимими» ті частини психіки, які в інших формах залишаються неусвідомленими або заблокованими.

Ще однією важливою особливістю є те, що **слова не обов'язкові**. Пісочна терапія підходить для людей, які не готові говорити про себе – дітей, підлітків, людей з ПТСР, аутизмом, інтелектуальними порушеннями або осіб після психічної травми. Вона створює безпечний простір, де клієнт може діяти, будувати, торкатися, пересувати фігури – і через ці дії вивільняти внутрішні конфлікти та напругу. Пісочна терапія не вимагає пояснень – її сенс полягає в самій дії, образі, переживанні моменту.

У процесі пісочної терапії важливу роль відіграє **контейнер** – **спеціальна пісочна коробка**, зазвичай розміром приблизно 50×70 см з синім дном (що символізує небо або воду). Сам факт обмеженого простору створює відчуття захищеності, дає можливість працювати в межах, що мають початок і кінець. Це особливо важливо для клієнтів з порушеним відчуттям контролю або просторової орієнтації. Фігурки, що використовуються у терапії, мають широкий спектр – люди, тварини, будівлі, символи, природні об'єкти, фантастичні персонажі. Їхній вибір – це також частина терапевтичного процесу.

Пісочна терапія застосовується у **дитячій, підлітковій, дорослій і сімейній психотерапії**, в роботі з травмами, у роботі з військовими, в реабілітаційних центрах, шкільних кабінетах психолога, психіатричних установах. Вона може проводитись індивідуально або в групі, у форматі короткострокового втручання або довготривалого супроводу. В деяких випадках пісочна терапія є ефективною навіть тоді, коли інші форми арттерапії чи вербальної психотерапії не дають результату.

Отже, пісочна терапія – це метод глибокого, м'якого і цілісного психотерапевтичного впливу, що дозволяє людині безпечно виводити на зовнішній рівень несвідомі образи, переживати і трансформувати внутрішні конфлікти, знаходити нові ресурси. Її ключові особливості – простота, сенсорна включеність, об'ємність, символічність, доступність, можливість невербального вираження та глибока робота з образом. Саме тому пісочна

терапія займає важливе місце в системі сучасної арттерапії і з кожним роком знаходить дедалі ширше застосування.

2. Історичні витоки та наукові основи пісочної терапії.

Пісочна терапія як метод психотерапевтичної допомоги має цікаву й глибоку історію, що поєднує елементи гри, символіки, архетипів та глибинної психології. Хоча гра з піском є природною й інтуїтивною діяльністю для дитини, саме як психотерапевтичний підхід вона почала формуватись на межі XIX–XX століть у контексті розвитку дитячої психології та аналітичної психотерапії. Її витоки пов'язані з ідеями, які виникли одночасно в декількох напрямках: педагогіці гри, психоаналітичній практиці та психіатричній діагностиці.

Перші кроки до пісочної терапії здійснив **Герберт Джордж Веллс**, відомий письменник-фантаст. У своїй книзі «Floor Games» (1911) він описував, як його сини будують у пісочниці власні вигадані світи, і підкреслював терапевтичний ефект цієї гри. Хоча Веллс не був психологом, саме його спостереження над грою в піску стали натхненням для подальших терапевтичних розробок.

Офіційне народження пісочної терапії відбулось завдяки **Маргарет Ловенфельд**, британській дитячій психіатрині, яка у 1920–30-х роках створила методику «Світ у коробці» (*The World Technique*). Вона використовувала невелику пісочницю та набір мініатюрних фігурок, щоб дати дітям можливість створювати «свій світ» без потреби у вербалізації. Ловенфельд зауважила, що діти, які мали труднощі з мовленням або пережили травму, охоче будують сцени у піску, і в цьому процесі відбувається глибоке емоційне розвантаження. Її підхід став основою для пізнішої пісочної терапії, особливо у дитячій психіатрії та педагогічній психології.

Істотний внесок у теоретичне обґрунтування пісочної терапії зробила **Дора Кальф**, швейцарська аналітична психотерапевтка та учениця Карла Густава Юнга. Вона адаптувала ідеї Ловенфельд до аналітичної психології, створивши метод **Sandplay therapy** – «гра в піску» в юнгіанському контексті. Д.Кальф підкреслювала, що пісочна композиція є візуалізацією архетипічного несвідомого, а робота з піском дозволяє інтегрувати психічні конфлікти без тиску свідомої цензури. Пісочниця для Д. Кальф була простором трансформації, де несвідоме отримує можливість проявитись у формі, яку психіка здатна витримати.

Пісочна терапія у традиції Д. Кальф базувалась на ключових ідеях К.Г.Юнга: про архетипи, тінь, символ, індивідуацію. К.Г. Юнг вважав, що психіка людини має колективне несвідоме, спільне для всього людства, і символи – це універсальна мова, через яку з несвідомого надходить інформація до свідомості. Пісок, як матеріал, і фігурки, як символи, стають

посередниками між свідомістю і несвідомим, дозволяючи клієнту інтегрувати несвідомий матеріал і рухатися до внутрішньої цілісності.

У 1960–70-х роках пісочна терапія поширилась у США, Німеччині, Японії та інших країнах. Її використовували у клінічній психології, педагогіці, соціальній роботі. Метод активно інтегрувався в психотерапевтичну практику з дітьми, підлітками та дорослими, а також адаптувався для роботи з травмованими людьми, пацієнтами психіатричних клінік, жертвами насильства.

Згодом до пісочної терапії почали додаватись нові підходи: **експресивна пісочна терапія, системна пісочна терапія, наративно-символічна пісочна робота**, які розширили методологічну базу й дозволили працювати не лише з юнгіанською символікою, а й з особистими, культурними, навіть тілесними метафорами. У деяких підходах використовується пісочниця без фігурок – лише пісок, руки, рухи, рельєфи. Це особливо ефективно в роботі з людьми, які мають сенсорну чутливість, або для релаксації.

В Україні пісочна терапія активно почала розвиватись у 2000-х роках. Метод почав застосовуватись у дитячих садках, школах, психологічних центрах, лікарнях, центрах соціальної допомоги.

Наукова база пісочної терапії постійно розширюється. Сучасні дослідження показують, що гра з піском активізує обидві півкулі мозку, знижує рівень кортизолу, покращує регуляцію емоцій, стимулює уяву і просторове мислення. Нейропсихологи доводять, що тактильна робота з піском сприяє сенсорній інтеграції, а створення сцен активізує зони мозку, пов'язані з пам'яттю, емоціями та соціальною взаємодією.

Таким чином, пісочна терапія має глибокі історичні корені, що поєднують досвід гри, аналітичну символіку, психотерапевтичну практику та тілесну взаємодію. Вона базується як на інтуїтивному, природному досвіді людини створювати світ, так і на складних теоріях глибинної психології. Поєднання символів, образів, тілесності та спонтанності робить пісочну терапію одним із найбільш цілісних та глибоких методів арттерапії, здатним допомагати як у м'якому самопізнанні, так і в роботі з глибокими травмами.

3. Структура пісочної сесії: простір, матеріали, роль терапевта.

Пісочна терапія має чітку і водночас гнучку структуру, яка дозволяє створити безпечне середовище для глибокої психотерапевтичної роботи. Кожна сесія в пісочній терапії включає певні обов'язкові компоненти: організацію простору, наявність спеціальних матеріалів, етапи роботи клієнта з піском і фігурками, а також особливу позицію терапевта, який супроводжує процес. Завдяки цим структурним елементам створюється

простір, у якому можливе спонтанне самовираження, символічна реконструкція внутрішнього світу та інтеграція психологічного досвіду.

Перший ключовий елемент – це **простір пісочної терапії**. Він має бути затишним, стабільним і психологічно безпечним. У кімнаті бажано мінімізувати зовнішні подразники, шум, яскраве світло – усе це допомагає клієнту зануритись у внутрішню роботу. Пісочна терапія асоціюється з поверненням до базової тілесної безпеки, тому надзвичайно важливо, щоб простір не викликав тривоги чи напруги. Місце проведення сесії також має бути постійним – щоб клієнт відчував опору в знайомому середовищі.

Другий структурний компонент – **спеціальні матеріали**. Це насамперед пісочниця — дерев'яна або пластикова коробка, найчастіше розміром 50×70 см, з глибиною 6–10 см. Дно коробки зазвичай фарбують у синій колір, який символізує небо, воду, нескінченність – це створює відчуття простору та глибини. Пісок має бути чистим, м'яким, зазвичай світлого кольору, і щільно насипаним у пісочницю, щоб з ним було зручно працювати руками, пальцями чи інструментами. Окремо організовується **стелаж з мініатюрами** – набір фігурок, що представляють різні сфери життя та символи: люди, тварини, архетипи, релігійні об'єкти, будівлі, транспорт, природні елементи, міфічні істоти тощо.

Фігурки мають бути розміщені у відкритому доступі на полицях, впорядковано за категоріями. Клієнт самостійно обирає ті, які йому потрібні – це важлива частина процесу. Кожна обрана фігурка – це не просто предмет, а символ, який має значення саме для цієї людини в даний момент. Інколи вже сам вибір фігурки відкриває несвідомі теми й конфлікти.

Структура сесії зазвичай включає **три етапи**: вступний, продуктивний і завершальний.

На вступному етапі клієнт і терапевт коротко обговорюють загальний стан, настрій, запит (якщо він є), іноді виконуються короткі релаксаційні вправи або тілесне налаштування. Важливо, щоб клієнт був у внутрішньому контакті із собою.

На продуктивному етапі клієнт переходить до роботи з піском – створює рельєф, обирає фігурки, розміщує їх, формує композицію. Це може бути спонтанна побудова, або за заданою темою (наприклад, «мій сьогоднішній світ», «мій страх», «моя мрія», «моє дитинство» тощо). Під час роботи терапевт не втручається, не коментує, а спостерігає, зберігаючи підтримувальну присутність. Деякі клієнти коментують вголос свої дії, інші – мовчки працюють. Обидва варіанти є природними й терапевтичними.

На завершальному етапі клієнт разом із терапевтом може роздивитись створену композицію, обговорити її (якщо є бажання), поділитись враженнями. Інтерпретація не нав'язується – терапевт задає запитання типу: «Що ви бачите тут?», «Що означає ця частина для вас?», «Як би ви назвали цей світ?». Якщо клієнт не хоче говорити – це поважають.

Часто пісочні композиції фотографують (з дозволу клієнта), щоб фіксувати динаміку змін протягом процесу.

Особливе місце в структурі сесії займає **роль терапевта**. Він є не суддею, не тлумачем, а «**свідком процесу**», людиною, яка «тримають простір» і підтримує клієнта у його взаємодії з символічним світом. Присутність терапевта має бути м'якою, стабільною, ненав'язливою. У пісочній терапії важливо не підганяти клієнта, не тиснути на нього з поясненнями — зміни відбуваються не миттєво, а поступово, іноді без слів.

Терапевт спостерігає за вибором фігурок, їх розміщенням, формою рельєфу, характером взаємодії (чи є динаміка, конфлікт, ізоляція, повторювані мотиви), а також за невербальними реакціями клієнта. Інтерпретація виноситься обережно, лише з ініціативи клієнта або в разі запиту. Часто вже сама присутність, прийняття і збереження композиції є терапевтичним актом.

Таким чином, структура пісочної сесії – це цілісна система, яка включає стабільний простір, сенсорно приємні матеріали, свободу творчості і підтримку терапевта. Завдяки цьому клієнт має змогу прожити важливий внутрішній досвід, «побачити» себе зовні, торкнутись несвідомого і, головне, зробити перші кроки до внутрішньої трансформації. Пісочна сесія – це не просто гра, а глибока подорож у власний символічний світ під наглядом уважного й емпатійного провідника.

4. Психологічні механізми впливу пісочної терапії (проекція, символізація, тілесне заземлення).

Пісочна терапія є одним із найбільш цілісних та глибоких методів психотерапевтичної роботи, оскільки вона залучає не лише уяву, мислення та емоції, а й тіло. Її терапевтична дія пояснюється активізацією кількох важливих **психологічних механізмів**, які забезпечують безпечну взаємодію з глибинними психічними процесами. Серед найважливіших – **проекція, символізація та тілесне заземлення**. Ці механізми працюють у поєднанні, доповнюючи один одного, і саме завдяки ним пісочна терапія дозволяє людині не лише виражати, а й трансформувати свій внутрішній досвід.

Першим і базовим механізмом є **проекція**. Це психологічний процес, у якому людина несвідомо «переносить» свій внутрішній стан, почуття, конфлікти або фантазії на зовнішній об'єкт. У пісочній терапії таким об'єктом стає сцена, яку клієнт створює в піску. Фігурки, рельєф, взаємне розташування елементів, кольори – все це несе в собі проекції внутрішнього світу. Клієнт ніби «виводить» на зовнішній рівень те, що не завжди може сформулювати словами – страх, біль, гнів, провину, самотність або навпаки – мрії, спогади, любов, надію.

Проекція у пісочній терапії відбувається м'яко, без конфронтації, що знижує тривогу і послаблює психологічні захисти. Людина не говорить напряду «я злюсь на батька», але ставить фігурку у вигляді чорного звіра перед маленьким хлопчиком – і це вже образ, що дозволяє побачити глибше почуття. Після цього клієнт може, за бажанням, вербалізувати сенс образу, або залишити його як внутрішнє усвідомлення. Проекція дозволяє доторкнутись до несвідомого без примусу і болю.

Другим важливим механізмом є **символізація** – здатність людини передавати абстрактні або глибокі емоційні стани через образи, знаки, символи. Пісочна терапія побудована на використанні мініатюрних фігурок, які є символами певних аспектів життя: фігурка моста – символ переходу; дерева – зростання; води – емоцій; будинку – безпеки або ізоляції; тварини – інстинктів або ресурсів. Завдяки символам клієнт створює у піску **власний міф, власну історію**, яка містить відповіді на внутрішні питання.

Символізація дає можливість працювати з травматичним або складним досвідом через метафору, а не пряме проговорення. Це особливо важливо для дітей, підлітків, клієнтів після насильства, втрат або ПТСР. Наприклад, замість опису болючої ситуації клієнт створює сцену, в якій «маленький зайчик рятується від великого ворона» – і це вже глибокий символ травмованої частини психіки. Така опосередкована робота є ефективною і водночас безпечною.

Третім ключовим механізмом є **тілесне заземлення**, або сенсорна регуляція. Сам контакт із піском – м'яким, рухливим, теплим або прохолодним – заспокоює нервову систему, стабілізує дихання, знижує рівень стресу. Робота руками – стискання, розгладжування, формування рельєфу – активує **пропріоцептивну та тактильну систему**, що сприяє емоційній стабілізації. Це особливо важливо для клієнтів з тривожністю, збудженням, гіперактивністю або емоційною гіперчутливістю.

Пісок має заземлюючу дію в прямому і переносному значенні: він повертає людину до тілесних відчуттів, до «тут і тепер», до стабільності. Під час психоемоційної дестабілізації або дисоціації клієнт, торкаючись піску, ніби повертає себе у тіло, в момент, у реальність. Це дозволяє уникнути заглиблення в травму, регулювати інтенсивність терапевтичного процесу. Робота з піском – це завжди ще й робота з тілом, навіть якщо клієнт цього не усвідомлює.

Важливо також розуміти, що ці три механізми **взаємодіють між собою**. Спочатку клієнт проєктує свої почуття у піску, далі – оформлює їх у символічні образи, і одночасно – стабілізує себе тілесно, завдяки контакту з піском і простором. Цей триєдиний процес забезпечує глибину, безпеку і цілісність терапії. Він дозволяє людині не лише побачити свою проблему, але й пережити її і трансформувати.

Пісочна терапія також активізує **праву півкулю мозку**, яка відповідає за образне мислення, емоції, інтуїцію. Це особливо корисно в

умовах, коли клієнт «застряг» у раціональних міркуваннях або не має доступу до емоцій. Пісок і фігурки «говорять» на мові образів, яка зрозуміла глибинним рівням психіки. Це сприяє інтеграції досвіду, гармонізації свідомого й несвідомого, логіки й інтуїції.

Таким чином, психологічна ефективність пісочної терапії ґрунтується на взаємодії проєкції, символізації та тілесного заземлення. Кожен із цих механізмів має самостійну терапевтичну цінність, а разом вони утворюють потужний процес глибокої і м'якої психотерапевтичної трансформації. Саме завдяки цьому пісочна терапія є універсальним інструментом, який дозволяє працювати з широким спектром запитів: від емоційного розвантаження – до інтеграції травматичного досвіду. Вона не лише відкриває приховане, а й дає змогу зцілити й змінити внутрішній світ.

5. Техніки і підходи в пісочній терапії (свободна гра, тематичні завдання, діалог через фігури).

Пісочна терапія включає в себе велику кількість **технік і підходів**, які можна адаптувати до віку клієнта, типу запиту, терапевтичної задачі та глибини процесу. Її гнучкість дозволяє використовувати як спонтанну, творчу гру, так і структуровану роботу з певною метою або темою. Умовно техніки пісочної терапії можна поділити на три великі групи: **вільна гра (неспрямована робота), тематичні завдання (спрямовані техніки) та інтерактивна взаємодія (діалог через фігури)**. Кожен із цих підходів має свої сильні сторони та застосовується відповідно до потреб клієнта.

Першим і найбільш базовим підходом є **вільна гра в піску**, яка є основою класичної юнгіанської пісочної терапії. Клієнт отримує доступ до піску та фігурок і створює сцену без будь-яких інструкцій або обмежень. У цьому підході важливою є **спонтанність і саморегуляція процесу**. Клієнт вибирає фігурки, розташовує їх, формує рельєф – у той спосіб, який для нього природний. Часто саме під час вільної роботи з'являються глибокі архетипічні образи, несвідомі теми та внутрішні конфлікти.

Перевага вільної гри полягає в тому, що вона дає **максимум свободи** для проєкції. Людина вільно передає на простір піску свої думки, емоції, уявлення про світ. Терапевт у цьому випадку не втручається, не ставить тем, а лише спостерігає й підтримує. Це особливо корисно для дітей, підлітків або дорослих з високим рівнем внутрішньої тривоги. У вільній грі проявляється справжній стан клієнта – з усіма його символами, динамікою, бар'єрами чи відкритістю до змін.

Другий підхід – **тематичні або спрямовані завдання**, які передбачають, що терапевт пропонує клієнту певну тему для створення пісочної сцени. Наприклад: «Покажи свій внутрішній світ», «Створи безпечне місце», «Побудуй свою сім'ю», «Зобрази страх/радість/силу» тощо. Такий підхід дозволяє більш цілеспрямовано працювати з

конкретними психологічними темами або запитами. Він особливо ефективний у роботі з клієнтами, які мають обмежену здатність до спонтанної гри або потребують структурованості.

Тематичні техніки використовуються в роботі з **травмою, втратою, внутрішнім критиком, ресурсом, майбутнім, самооцінкою**, тощо. Вони можуть мати вигляд завдань у формі метафори: «Уяви, що твоє життя – це острів. Що на ньому є?», або – «Створи дорогу від теперішнього до майбутнього». Такі техніки відкривають символічне бачення ситуацій, допомагають побачити проблеми збоку і знайти нові варіанти дій.

Третім ефективним підходом є **діалог через фігури**, або інтерактивна взаємодія в пісочниці. Цей підхід дозволяє **переносити внутрішні конфлікти, частини особистості або міжособистісні стосунки** на сцену в піску. Наприклад, клієнт може створити фігурку себе, фігурку батьків, партнера, «внутрішнього критика» або дитини – і розмістити їх у просторі, у тій взаємодії, яка відчувається всередині. Після цього можна «вести діалог» – ставити запитання від імені однієї фігурки до іншої, озвучувати відповіді.

Цей метод дозволяє **вербалізувати внутрішній діалог**, вивести на поверхню конфлікти, страхи або незавершені почуття. Часто клієнт вперше усвідомлює, що «всередині нього» є кілька голосів, кілька позицій, що конкурують. Інколи діалог ведеться не вголос, а подумки, але навіть у цьому випадку він має сильний терапевтичний ефект. Поступово клієнт може змінювати розташування фігурок, змінювати тональність діалогу, будувати нові варіанти взаємодії – і це вже **початок внутрішніх змін**.

Особливо цінним є поєднання цих трьох підходів у терапевтичному процесі. Наприклад, можна почати з вільної гри, потім перейти до тематичної роботи, а завершити діалогом між фігурками. Або навпаки – після вираженого конфлікту в діалозі запропонувати клієнтові створити безпечне місце. Гнучкість – це одна з головних переваг пісочної терапії, яка дозволяє адаптувати її до потреб клієнта в кожен конкретний момент.

До допоміжних технік належать: **зміна сцени (трансформація композиції), створення історії в піску, повторення сцени з іншою розстановкою, символічне завершення (додавання елемента ресурсу)**. Усе це допомагає не лише виводити внутрішній зміст, але й шукати нові рішення, переживати зміни у безпечній формі. Особливо ефективними є **серійні пісочні сесії**, де клієнт створює цикл композицій – це дозволяє простежити динаміку внутрішніх змін.

Таким чином, техніки пісочної терапії можуть бути як вільними, так і структурованими, і працювати на різних рівнях глибини. Вони забезпечують простір для проєкції, самовираження, моделювання, інсайту, інтеграції. Важливо, щоб терапевт чітко розумів цілі техніки, був уважним до емоційного стану клієнта і підтримував процес з емпатією. У поєднанні

з психологічними механізмами, пісочні техніки стають потужним інструментом трансформаційної роботи з психікою.

6. Особливості інтерпретації пісочних композицій у терапевтичному процесі.

Інтерпретація пісочних композицій – це важливий, але дуже делікатний компонент терапевтичної роботи. На відміну від вербальної психотерапії, де слова формують сенс, у пісочній терапії зміст передається **образами, простором, символами та взаємодією фігур**. Саме тому інтерпретація тут не є прямим тлумаченням, а радше – спільним дослідженням символічного простору, в якому клієнт передає свій внутрішній світ. Головний принцип – **не нав'язувати значення**, а допомагати клієнтові самостійно знайти сенси через діалог, запитання, асоціації.

Перше правило при інтерпретації – це **повна повага до унікальності символів клієнта**. Те, що для одного – захист (наприклад, меч або дім), для іншого може бути символом ізоляції, страху або агресії. Саме тому терапевт не має права накладати свої інтерпретації без запиту або дозволу. Найбільш безпечний спосіб – **ставити відкриті запитання**: «Хто це для вас?», «Що відбувається тут?», «Як ви думаєте, чому ця фігура стоїть саме тут?», «Яке почуття викликає цей образ?».

У процесі інтерпретації важливо звертати увагу на **кілька ключових параметрів композиції**:

- **вибір фігурок** (які категорії переважають — люди, тварини, архетипи, релігійні символи, фантастичні персонажі);
- **розташування в пісочниці** (центральні й периферійні об'єкти, щільність, відкритість чи закритість простору);
- **взаємодія між фігурами** (наявність конфліктів, союзи, ізоляція, домінування);
- **рельєф піску** (плоский чи об'ємний, наявність води, ям, бар'єрів, пагорбів);
- **розміри фігурок** (хто більший, хто менший, хто прихований, хто виокремлений).

Особливої уваги потребують **повторювані мотиви** – якщо клієнт із сесії в сесію вибирає одні й ті самі фігури, кольори, структури. Це може свідчити про застрягання в певній внутрішній темі, або, навпаки, про потребу стабільності. Також важливі **зміни**: наприклад, у першій сесії – хаотичне розміщення фігур, у наступній – поява порядку, центру, захисту. Такі зміни часто свідчать про внутрішній прогрес, навіть якщо клієнт цього ще не усвідомлює.

Окрему категорію складають **архетипічні символи**, які мають універсальні значення у колективному несвідомому: вода – емоції, міст –

перехід, гора – виклик або сила, змія – небезпека чи мудрість, птах – свобода. Але навіть ці образи завжди потрібно «звіряти» з внутрішнім досвідом клієнта. Один і той самий символ у різних контекстах має різне значення. Важливо також, що пісочна композиція – це **цілісний живий світ**, у якому взаємодіють об'єкти, простір і час.

Інтерпретація може бути вербальною – через обговорення, або **невербальною** – через спостереження за емоційними реакціями клієнта, його тілесною поведінкою під час роботи з піском. Іноді клієнт не може пояснити значення образів, але його дихання, вираз обличчя, інтонація або жести свідчать про глибокі переживання. У такому випадку терапевт може просто бути присутнім, «свідчити» процес без тиску.

Часто пісочна композиція не потребує повної інтерпретації – її **терапевтична цінність вже у самому акті створення**. Іноді достатньо одного запитання, щоб клієнт отримав інсайт, а іноді важливо просто дозволити композиції «побути». Сам факт, що образ винесено назовні, розміщено в безпечному просторі і побачено – вже має цілющий ефект.

У пісочній терапії можливе також **фотографування композицій** (за згодою клієнта) – це дозволяє фіксувати процес і помічати динаміку змін упродовж кількох сесій. Такі фото можуть обговорюватись, переглядатися з клієнтом і слугувати опорою у подальшій роботі. Іноді клієнт сам пропонує «перемалювати» або «перенести» сцену – це сигнал до глибшої інтеграції або завершення певного етапу.

Терапевт у цьому процесі виступає не як тлумач, а як **провідник і підтримка**, який допомагає клієнтові зчитувати власну символічну мову. Його завдання – не нав'язати зміст, а дати простір для внутрішнього відкриття. Найбільш цінними є ті інсайти, до яких клієнт приходить сам, а не отримує «ззовні».

Інтерпретація в пісочній терапії – це мистецтво поваги, терпіння і довіри. Вона ґрунтується на емпатії, уважному спостереженні, діалозі і глибокому знанні символічної мови психіки. Але найважливішим у цьому процесі є сам клієнт — його внутрішній світ, його темп, його право давати сенс тому, що він створює. Саме завдяки такому підходу пісочна терапія не лише розкриває, але й зцілює.

7. Показання, ефективність та обмеження методу в роботі з різними клієнтськими групами.

Пісочна терапія – це метод, який відзначається високою ефективністю та широким спектром застосування в роботі з різними клієнтськими групами. Її універсальність і м'яка форма подачі робить її особливо цінною в умовах, коли вербальні методи терапії є недостатніми або неможливими. Пісочна терапія використовується як у клінічній психотерапії, так і в

освітніх, соціальних, кризових та реабілітаційних практиках. Завдяки роботі з піском, фігурками і простором, вона дозволяє клієнтам будь-якого віку звернутися до глибин свого емоційного і символічного світу.

Серед основних **показань** до застосування пісочної терапії:

- емоційні порушення: тривожність, страхи, гнів, пригнічений настрій;
- посттравматичні стани: наслідки насильства, бойових дій, втрат;
- порушення поведінки: агресивність, імпульсивність, соціальна ізоляція;
- порушення розвитку: затримка мовлення, аутизм, СДУГ, емоційна незрілість;
- психосоматичні скарги: болі, тики, порушення сну, харчова поведінка;
- труднощі у комунікації: сором'язливість, емоційне закриття, порушення зв'язку у стосунках;
- кризи і травми: розлучення, міграція, втрата, зміна середовища;
- порушення самооцінки, внутрішні конфлікти, відчуття «застрягнення» в житті.

Пісочна терапія особливо ефективна для **дітей**, які ще не володіють достатнім словниковим запасом або здатністю до вербальної рефлексії. Для них гра – це природний спосіб вираження, а піщане середовище сприймається як безпечне поле для фантазії та емоційного розвантаження. Дитина часто несвідомо відображає свої внутрішні переживання у виборі фігурок, розміщенні об'єктів і сценаріях гри. Це дозволяє терапевтові краще зрозуміти її стан і створити простір для корекції поведінки та стабілізації емоцій.

У роботі з **підлітками** пісочна терапія також демонструє високу результативність. Вона дає змогу опрацювати питання ідентичності, самооцінки, стосунків з батьками, страхів майбутнього. Символічна форма роботи допомагає обійти опір, який часто виникає у підлітків у відповідь на пряме запитування чи психологічне втручання.

Дорослі клієнти використовують пісочну терапію як спосіб глибокого самопізнання, інсайту, проживання втрат, розв'язання внутрішніх конфліктів. У піску можна створити зменшену модель життя, відчувати контроль над нею, знайти нову перспективу. Метод ефективний у роботі з емоційним вигоранням, екзистенційними кризами, внутрішнім «застоєм». Особливо корисною є пісочна терапія у роботі з **жертвами насильства, мігрантами, людьми, що пережили катастрофи або втрати**, оскільки вона дозволяє м'яко доторкнутись до травматичного досвіду без прямих розмов.

Також пісочна терапія має свою нішу у **груповій роботі** – з дітьми, родинами, парами. Спільна робота в пісочниці сприяє налагодженню контакту, відкриттю несвідомих моделей взаємодії, емоційній

співприсутності. У сімейній терапії пісочна сцена може відображати структуру стосунків, ролі, конфлікти, ресурси.

Щодо **ефективності методу**, численні дослідження та клінічна практика підтверджують позитивний вплив пісочної терапії на психоемоційний стан, когнітивну гнучкість, саморефлексію, рівень тривожності та адаптивність. Пісочна робота допомагає знижувати рівень стресу, покращує сон, зменшує психосоматичні симптоми, стабілізує емоційний фон. Крім того, вона формує навички саморегуляції, підвищує креативність та здатність до прийняття рішень.

Втім, існують і **певні обмеження** у використанні методу. Пісочна терапія не є рекомендованою при:

- гострих психотичних станах, коли сприйняття реальності спотворене;
- тяжких формах депресії з суїцидальними намірами (без медикаментозної підтримки);
- розладах із глибокою когнітивною дезорганізацією, які перешкоджають будь-якій цілеспрямованій діяльності;
- вираженому опорі до будь-якої невербальної роботи або уникненні тілесного контакту (піску).

Також метод не є панацеєю. Він вимагає часу, довіри до терапевта, готовності до самопізнання. Для деяких клієнтів важливо спочатку провести стабілізацію, роботу з тілом або іншу форму підтримки, перш ніж переходити до глибокої символічної терапії.

Важливо також зазначити, що ефективність пісочної терапії значною мірою залежить від **професійності терапевта**, його здатності читати символи, дотримуватись етики, не нав'язувати значення, зберігати баланс між підтримкою і автономією клієнта. Терапевт має бути уважним до темпу клієнта, його реакцій, ресурсності та потреби у зворотному зв'язку.

Таким чином, пісочна терапія – це ефективний і гуманний метод, який може застосовуватись у роботі з клієнтами різного віку, з різними запитами і психоемоційними станами. Її переваги – гнучкість, символічність, тілесна заземленість, безпечність та глибина. При дотриманні професійних стандартів і коректному застосуванні вона стає не лише інструментом допомоги, а й способом м'якої, але глибокої трансформації внутрішнього світу людини.

Тема 4. Глиноterapia як напрям арттерапии: потенціал дотику, форми, символів і трансформацій у психотерапевтичному процесі.

План

1. Поняття глинотерапии: визначення, суть методу та специфіка матеріалу.
2. Історичні основи та теоретичні підґрунтя глинотерапии.
3. Психологічні механізми дії глинотерапии (тілесність, символізація, сенсорна інтеграція).
4. Структура глинотерапевтичного процесу: простір, етапи, поведінкові маркери.
5. Основні техніки та підходи глинотерапии (вільне ліплення, робота з темами, архетипами).
6. Аналіз і інтерпретація створених форм у терапевтичному контексті.
7. Показання, ефективність та обмеження глинотерапии у різних вікових і клінічних групах.

Основний зміст

1. Поняття глинотерапии: визначення, суть методу та специфіка матеріалу.

Глиноterapia – це напрям арттерапии, який використовує пластичний матеріал – глину – як засіб психотерапевтичної допомоги, самовираження, регуляції емоційного стану та розвитку особистості. У її основі лежить робота з дотиком, формою, рухом, тілесними відчуттями та символами. Ліплення з глини дозволяє не лише створювати зовнішні образи, а й в буквальному сенсі «виліплювати» власні внутрішні стани, уявлення про себе, переживання, конфлікти. Це процес глибокого контакту з тілом, емоціями і несвідомим. Глиноterapia відкриває доступ до інтуїтивного рівня особистості – до того, що часто не усвідомлюється, але відчувається через руки.

Однією з головних особливостей глинотерапии є те, що вона спирається на **сенсорне сприйняття та тілесну взаємодію**. Глина – матеріал, який реагує на кожен дотик, який можна м'яти, тиснути, рвати, згладжувати, ліпити – він змінюється разом із внутрішнім станом людини. Це робить глину не лише інструментом творчості, а й дзеркалом психоемоційного стану. Робота з нею дозволяє проявити внутрішнє напруження, агресію, тривогу або, навпаки, стабільність, ніжність, бажання гармонії.

Глиноterapia – це не урок скульптури. Тут не важливі технічні навички, естетика чи результат у художньому сенсі. Усе, що створюється з

глини, має **символічне значення** і терапевтичну функцію. Ліплення – це процес, що дозволяє «вивести назовні» те, що накопичено всередині. Образ, створений руками, завжди є проєкцією внутрішнього світу: особистих тем, відносин, конфліктів, архетипів або життєвих сценаріїв.

Матеріал глини має **унікальні психофізичні властивості**. Вона в'язка, м'яка, піддатлива, але водночас потребує сили і чітких дій для формування. Глина заспокоює, регулює дихання, знижує м'язову напругу, сприяє емоційній розрядці. Тактильний контакт із нею активізує праву півкулю мозку, що відповідає за емоції, інтуїцію, образне мислення. Крім того, глина є природним матеріалом, що асоціюється з землею, основою, корінням, тілесністю – тобто з базовими потребами людини в безпеці, стабільності та опорі.

У роботі з глиною можливі різні форми: **вільне ліплення, формування об'єктів, фігур, абстрактних композицій, робота із заплученими очима, ліплення однією рукою, сліпе ліплення**, парне або групове моделювання. Така варіативність дозволяє адаптувати процес до будь-якого віку, стану і психоемоційної задачі клієнта. Особливо цінною глинотерапія є у випадках, коли людині складно говорити, важко тримати емоції в межах, коли виникає потреба в прямому, але безпечному тілесному контакті з власними почуттями.

Глинотерапія поєднує в собі як **вираження, так і трансформацію**. Тобто клієнт не лише «виводить» образ на поверхню, а й має змогу його змінити, перебудувати, зруйнувати, знову виліпити. У цьому полягає її терапевтична сила: людина отримує досвід впливу на власну реальність, відчуття контролю, можливість змін. Також важливим є досвід **контейнерування емоцій** — коли образ, що виник у процесі ліплення, зберігається у фізичній формі, яку можна відкласти, зберегти або знищити за бажанням.

Окреме значення має **вибір самої глини**. Найчастіше використовують сіру або червону природну глину без домішок – вона приємна на дотик, гіпоалергенна, легко миється і піддається формуванню. У роботі з дітьми іноді застосовують м'яку полімерну глину або глину, що застигає — якщо метою є створення зберезуваного образу. У дорослій терапії частіше використовують звичайну глину, яка легко трансформується. Контакт із «живим» матеріалом посилює ефект включення в процес, дозволяє краще відчувати межі, тиск, форму.

Глинотерапія може бути як **індивідуальною, так і груповою**, працювати як із дітьми, так і з дорослими. Вона підходить для клієнтів з високою чутливістю, тривожністю, порушенням тілесної ідентичності, з психосоматичними симптомами, із досвідом втрат або насильства. Її перевага – в тому, що вона дозволяє працювати без слів, через руки, тілесну пам'ять, інтуїцію. Це особливо важливо для людей, у яких емоції заблоковані або неусвідомлені.

Таким чином, глиноterapia – це більше, ніж просто ліплення. Це процес занурення у себе через матерію, дотик, форму. Це мова, яка не вимагає слів, але говорить дуже точно і глибоко. У глині проявляються наші потреби, страхи, мрії, образи Я, стосунки з іншими. І, що найважливіше, у глині їх можна змінити – руками, серцем, увагою.

2. Історичні основи та теоретичні підґрунтя глиноterapiї.

Глиноterapia як окремий напрям артterapiї почала формуватись відносно нещодавно, однак її корені сягають у глибоку історію людства. Використання глини має тисячолітні традиції: ще у первісному суспільстві люди ліпили з глини фігурки, амулети, знаряддя праці, посуд. Ці вироби були не лише утилітарними, а й сакральними – мали символічне значення, використовувались у ритуалах, передавали внутрішній світ і уявлення про життя, смерть, плідність, божество. Глина здавна асоціювалася з землею, жіночим началом, творенням, початком життя. В багатьох культурах саме з глини, за легендами, створено людину (наприклад, в шумерській, біблійній, слов'янській традиціях).

У сучасному сенсі глиноterapia почала розвиватися на межі ХХ століття разом із становленням артterapiї як напрямку. Вперше на терапевтичне значення ліплення звернули увагу дитячі психотерапевти, які помітили, що діти спонтанно виражають свої емоції через глину – стискають її, формують агресивні або захисні образи, створюють фігури родини, тварин, фантастичних істот. Вже у 1930-х роках глину почали використовувати в дитячих психіатричних установах як засіб емоційної розрядки і комунікації.

Одним із перших дослідників терапевтичного потенціалу глини був Ерік Крамер, який вважав, що ліплення є формою несвідомого самовираження. Пізніше в 1950–1970-х роках ідеї глиноterapiї розвивалися в рамках юнгіанського підходу. Послідовники Карла Густава Юнга, зокрема Дора Кальф, розглядали глину як матеріал, через який клієнт виражає архетипічні образи – Мати, Тінь, Дитина, Самість. Глина, за їхніми спостереженнями, дозволяє «виліпити» не лише зовнішній образ, а й внутрішній досвід, частини особистості.

Глиноterapia ґрунтується на ідеях глибинної психології: у процесі роботи з глиною активізується несвідоме, проекція, механізми символізації, сублімації та регресії до ранніх досвідів. Зокрема, **психоаналітична школа** підкреслює, що глина – це матеріал, який стимулює регресію до первинного, до контакту з материнським тілом, до досвіду тілесної близькості, що формує перші уявлення про світ. Через це ліплення має потужний катарсичний і відновлювальний потенціал.

Гештальт-терапия трактує роботу з глиною як спосіб контакту із собою тут-і-зараз, виявлення незавершених гештальтів, проживання емоцій

у моменті. Через дотик, натиск, ритм рухів у процесі ліплення активізується тілесна пам'ять, «сплячі» емоції, заблоковані імпульси. Глинотерапія, з точки зору гештальт-підходу, є способом завершити контакт, вийти з «глухого кута» внутрішньої фрустрації.

У **екзистенційній психотерапії** глина символізує матеріальність буття, контакт з основами – життям, смертю, свободою, тілом. Створення форми з глини – це акт вибору, відповідальності, свободи творення. А її трансформація або руйнування – можливість осмислити тимчасовість, змінність, прийняти втрату, динаміку, потік життя.

Глинотерапія також інтегрує ідеї **тілесно-орієнтованої терапії**, де головну роль відіграє досвід через тіло. Дотик до глини, тиск, тепло, маса – все це запускає сенсорну систему, яка напряду пов'язана з нервовою та емоційною регуляцією. Ліплення дозволяє людині краще відчувати себе, свої межі, потреби, імпульси. Часто глина стає посередником у роботі з клієнтами, які втратили тілесну чутливість або відчувають відчуження від свого тіла (наприклад, при травмах, розладах харчової поведінки, деперсоналізації).

Сьогодні глинотерапія активно розвивається як самостійний напрям арттерапії, а також інтегрується в системну сімейну терапію, психодраму, арт-коучинг, реабілітаційні програми. У багатьох країнах створюються навчальні центри, які спеціалізуються саме на глинотерапевтичному підході. Дослідники, зокрема у США, Канаді, Німеччині, Ізраїлі, вивчають вплив роботи з глиною на мозкову активність, емоційну регуляцію, поведінкові реакції. Результати досліджень підтверджують, що глина допомагає знижувати тривожність, посилює емоційну стабільність, розвиває образне мислення та сприяє інсайтам.

В українському контексті глинотерапія активно застосовується з початку 2010-х років. Вона використовується в роботі з дітьми, підлітками, військовими, внутрішньо переміщеними особами, людьми з ПТСР, у шкільній психології та арт-реабілітаційних проєктах. Метод популяризується через тренінги, майстер-класи, авторські програми – наприклад, «Моє тіло в глині», «Глина як Я», «Руки як провідник емоцій». Авторки посібника, з якого взято цю тему, наголошують на ролі глини як засобу глибокого контакту із собою через дотик, дихання, рух і творення.

Отже, глинотерапія має багатовекторні теоретичні корені – вона поєднує глибинну психологію, тілесну психотерапію, гештальт, екзистенційний підхід, арттерапію. Її унікальність у тому, що вона працює одночасно на кількох рівнях: емоційному, символічному, тілесному, сенсорному, і завдяки цьому дозволяє проводити глибоку трансформаційну роботу навіть без вербального втручання. Глина – це не просто матеріал. Це жива субстанція, що відгукується на дотик і дозволяє кожному знайти власну форму себе.

3. Психологічні механізми дії глинотерапії (тілесність, символізація, сенсорна інтеграція).

Глинотерапія як метод арттерапії має потужний психотерапевтичний потенціал завдяки активації трьох ключових психологічних механізмів: **тілесності, символізації та сенсорної інтеграції**. Ці механізми взаємодіють між собою в кожному сеансі, забезпечуючи не лише вираження емоцій, а й їх глибоке опрацювання, перетворення і закріплення на рівні тіла, свідомості та поведінки. Унікальність глинотерапії полягає в тому, що вона працює навіть тоді, коли мовлення блокується, емоції не усвідомлюються, а тіло «забуває» відчувати.

Перший і базовий механізм – **тілесність**. Глина – це матеріал, який передусім взаємодіє з тілом. У процесі ліплення активно задіяні руки, пальці, долоні, іноді – вся верхня частина тіла. Дотик до глини стимулює рецептори шкіри, активізує пропріоцепцію (відчуття тіла в просторі), запускає глибокі нейрофізіологічні процеси. Людина буквально «відчуває себе руками», повертає собі втрачене відчуття меж, ваги, сили, текстури.

Рухи в ліпленні часто мають спонтанний характер: клієнт може тиснути, розривати, м'яти глину, згладжувати поверхню, створювати отвори, формувати об'єм. Кожна дія супроводжується тілесною реакцією – від напруги до розслаблення. Через ці дії відбувається **емоційне вивільнення**: агресія, тривога, безпорадність, гнів – усе може знайти фізичне вираження у глині. Глина стає безпечним контейнером для важких емоцій, які людина інакше могла би стримувати або витіснити.

Крім того, дотик до глини – це **повернення до базового сенсорного досвіду**, який формується ще у немовлячому віці. Глина схожа на материнське тіло – тепла, м'яка, піддатлива. Контакт із нею стимулює глибокі рівні психіки, знижує захисні бар'єри, дає відчуття опори, приналежності, прийняття. Саме тому глинотерапія надзвичайно ефективна при роботі з травмами прив'язаності, розладами тілесного сприйняття, дисоціацією.

Другий механізм – **символізація**, або здатність психіки передавати внутрішній досвід через образ, метафору, форму. У процесі глинотерапії створюється фігура, форма, структура, які ніколи не є «просто об'єктами». Вони – відображення внутрішніх станів: страхів, бажань, ролей, образів себе, значущих інших. Кожна фігура – це символ, який несе зміст, часто несвідомий.

Клієнт може ліпити щось абстрактне і лише потім усвідомити, що створив образ свого болю, дитини в собі, тіньової сторони, внутрішнього захисника. Іноді символи з'являються спонтанно, наче «вилітають з рук». Глинотерапія створює можливість візуалізувати те, що словами важко передати, – внутрішні конфлікти, роздвоєність, недосказані історії. А через

те, що глина – матеріал піддатливий, образи в ній можна не лише створювати, а й трансформувати.

Цей процес має **інсайтний потенціал**: клієнт може побачити в образі щось нове, несподіване, глибинне. Символ, виліплений руками, викликає емоційну реакцію, думки, спогади. Це активізує як емоційну, так і когнітивну сферу. Психіка інтегрує фрагмент досвіду через тілесну та образну взаємодію.

Третій механізм – **сенсорна інтеграція**. Це здатність нервової системи поєднувати відчуття з різних сенсорних каналів в одне цілісне переживання. У глинотерапії задіюються тактильний, кінестетичний, візуальний, температурний і навіть нюховий аналізатори. Коли ці системи працюють разом, відбувається **збалансування нервової системи**, зниження тривоги, посилення концентрації, гармонізація внутрішнього стану.

Особливо корисна сенсорна інтеграція для дітей з особливими освітніми потребами, аутичним спектром, СДУГ, затримками розвитку. Але й у дорослих сенсорна регуляція через глину сприяє емоційному заспокоєнню, зняттю тілесної броні, підвищенню емоційної гнучкості. Глиноterapia «перезапускає» зв'язки між тілом, емоціями і мисленням.

Унікальність глинотерапії в тому, що вона **одночасно активує тіло, психіку і образний рівень**. Людина не лише думає, а й відчуває, діє, створює. У цьому процесі можна прожити і змінити досвід: виліпити свій страх – і зруйнувати його; створити образ болю – і додати до нього опору; виліпити себе – і побачити, яким хочеться бути. Це дає глибоке відчуття контролю, авторства, внутрішньої сили.

Таким чином, психологічний вплив глинотерапії базується на трьох взаємопов'язаних механізмах: тілесному (що забезпечує проживання емоцій через дотик), символічному (що дозволяє осмислювати досвід через образ) і сенсорному (що гармонізує стан через багатоканальне сприйняття). Саме завдяки цій тріаді глиноterapia є потужним інструментом внутрішніх змін – глибоких, м'яких і водночас ресурсних.

4. Структура глинотерапевтичного процесу: простір, етапи, поведінкові маркери.

Глинотерапевтичний процес, як і будь-який вид арттерапії, має внутрішню структуру, яка забезпечує його ефективність, безпечність і поступовість. Хоча глиноterapia спонтанна за своєю природою, вона включає **етапність, продуману організацію простору та розпізнавання поведінкових маркерів**, які сигналізують про психоемоційні зміни клієнта. Завдяки такій структурі клієнт не тільки входить у контакт із власними глибинними переживаннями, а й проходить шлях від вираження до трансформації внутрішнього досвіду.

Першим важливим компонентом є **простір глинотерапевтичної роботи**. Це має бути затишне, ізольоване від шуму приміщення, з достатньо вільним місцем для рухів, можливістю забруднитись і не відчувати за це провини. Бажано, щоб у кімнаті була **робоча поверхня** (стіл або дошка), вода для змочування глини, серветки або рушники, закритий контейнер із глиною, а також інструменти для ліплення, хоча руками зазвичай працюють найчастіше. Важливою деталлю є також **налаштування освітлення та музичного супроводу**, якщо це необхідно для створення терапевтичної атмосфери.

Глинотерапевтична сесія складається з **трьох основних етапів**: підготовчого, продуктивного та інтеграційного.

1. Підготовчий етап передбачає налаштування клієнта на роботу, створення емоційно безпечної атмосфери. Терапевт може запропонувати коротку вправу на розслаблення, дихальну практику, або просто діалог, який допомагає клієнту «приземлитися» в тут-і-зараз. Далі пропонується глина – часто без конкретного завдання, щоб дати простір для спонтанної дії. На цьому етапі клієнт починає взаємодіяти з матеріалом — торкається, мнеться, досліджує його властивості.

2. Продуктивний етап – основна частина сесії, коли клієнт активно ліпить, створює форми, змінює структуру глини, додає деталі, руйнує і перебудовує. Робота може бути як спонтанною, так і за темою (наприклад: «образ мого стану», «внутрішня дитина», «мій захист», «страх, який я хочу подолати»). Тут важливо дозволити клієнту бути у процесі без переривань. Терапевт займає позицію спостерігача, не оцінює, не дає порад, а підтримує й утримує простір.

На цьому етапі активізуються всі основні психічні механізми: проекція, символізація, катарсис, тілесна регуляція. Форма, яка з'являється, часто містить у собі несвідомі смисли. Поведінкові маркери, які терапевт спостерігає, включають: зміну ритму дій, мовчання або вербальні коментарі, зосередженість або імпульсивність, емоційні реакції (плач, сміх, напруга в тілі, подив).

3. Інтеграційний етап – час для обговорення, осмислення, завершення процесу. Клієнт має можливість подивитись на створене, назвати образ, сформулювати свої відчуття. Інколи терапевт ставить запитання: «Що ця форма для тебе?», «Що хочеться з нею зробити?», «Яке ім'я можна дати цьому образу?». У деяких випадках клієнт хоче залишити виріб, висушити його – тоді він стає символічним «якорем» у реальності. У інших – образ руйнується, і це також важливо, як акт звільнення або завершення.

Поведінкові маркери в інтеграційному етапі – це спокій, розслабленість, зміна постави, готовність до рефлексії або, навпаки, мовчазне зосередження. Усе це свідчить про **перехід від хаосу до порядку, від внутрішнього напруження до усвідомлення**. Якщо клієнт не готовий

говорити – це поважають. Інтеграція може відбуватись і без слів: через дихання, дотик, збереження форми.

Глиноterapia також включає **міжсесійні процеси**: образи, які виникли на сесії, можуть «відлунювати» у снах, спогадах, емоційних реакціях. Саме тому важливо, щоб у структурі терапії було місце для повернення до попередніх робіт, перегляду динаміки, роботи з повторюваними формами або темами.

Важливим елементом є **контейнерування – як просторове, так і емоційне**. Сама глина, терапевтичне середовище, взаємодія з терапевтом виконують функцію утримання емоцій, що виникають. Завдяки цьому клієнт може не боятись своїх почуттів – він відчуває, що йому «дозволено» відчувати, висловлювати, ліпити, навіть руйнувати.

Таким чином, структура глинотерапевтичного процесу – це більше, ніж формальні етапи. Це внутрішня логіка психічної роботи, де кожен рух, дотик, форма має значення. Вона забезпечує глибину, але не форсує. Дозволяє йти в темп клієнта, поважає межі, а водночас – відкриває простір для змін. Завдяки цій структурі глиноterapia стає справжнім шляхом повернення до себе – через руки, через матеріал, через форму.

5. Основні техніки та підходи глиноterapiї (вільне ліплення, робота з темами, архетипами).

Глиноterapia, як напрям арттерапии, включає цілий спектр технік та підходів, які можна адаптувати до індивідуальних особливостей, віку, емоційного стану та запиту клієнта. Вона дозволяє працювати як на рівні спонтанного самовираження, так і в напрямку структурованої, цілеспрямованої роботи з темами, символами й архетипами. Основними формами глиноterapiї є: **вільне ліплення, робота за темою (спрямовані техніки)** та **робота з архетипами**. Усі вони активізують тіло, образне мислення, сенсорні канали, психоемоційну сферу.

Найбільш природною та базовою є техніка **вільного ліплення**. У ній клієнт отримує глину без інструкцій чи завдань і просто починає з нею взаємодіяти. Це може бути м'яке розминання, формування кулі, скручування, поділ глини на частини, створення образу чи абстрактної форми. Вільне ліплення особливо важливе для початкового етапу терапії, коли клієнту потрібно звикнути до матеріалу, звільнитись від внутрішнього контролю й активізувати спонтанність. У процесі вільного ліплення часто виникають глибокі емоції або навіть образи, які потім можуть бути опрацьовані в діалозі з терапевтом.

Цей підхід підходить як дітям, так і дорослим. Діти часто створюють прості форми: звірятка, людей, будиночки – і це дозволяє їм відреагувати свої емоції в ігровій формі. Дорослі ж можуть починати з абстрактних фігур, а потім усвідомлюють, що створили щось дуже особисте: наприклад,

образ свого «Я», внутрішнього болю, або фрагмент стосунків. Саме у вільному ліпленні найчастіше проявляються **несвідомі теми**, які клієнт навіть не планував торкати.

Іншим важливим напрямком є **робота з темами**, або структуровані техніки. Терапевт може запропонувати клієнту певне завдання або образ для опрацювання: «Сформууй образ свого страху», «Зліпи щось, що тебе підтримує», «Покажи свого Внутрішнього Дитину/Критику/Захисника», «Створи символ втрати або відновлення». Тематичне ліплення дозволяє більш цілеспрямовано торкатися внутрішніх конфліктів, запитів, ресурсів. Часто це застосовується у роботі з травмами, самооцінкою, внутрішніми ролями, непрожитими емоціями.

Тематичні техніки також використовують метафори: «Форма, яка символізує мої межі», «Гора мого життя», «Я як птах/дерево/вогонь». Такі метафоричні завдання допомагають вивести досвід на образний рівень, де легше доторкнутись до глибинного змісту й почати його трансформувати. Важливо, щоб навіть у роботі за темою клієнт мав свободу – адже глина іноді сама «веде» процес, і важливо не зупиняти природну динаміку.

Окремий напрям – **робота з архетипами**, що базується на юнгіанському підході. Тут клієнтові пропонується створити образи, пов'язані з глибинними структурами психіки: Мати, Батько, Герой, Тінь, Самість, Дитина, Смерть, Перехід, Ворог, Опікун. Це можуть бути як конкретні фігури, так і абстрактні форми, що мають для клієнта символічне значення. Робота з архетипами дозволяє активізувати колективне несвідоме, вийти на рівень екзистенційних тем, відчувати зв'язок із глибинними пластами людського досвіду.

Архетипічне ліплення часто супроводжується інсайтами, сильними емоціями, навіть тілесними відчуттями. Наприклад, клієнт ліпить об'ємну фігуру – і несподівано усвідомлює, що це його образ Матері, який він хоче прийняти, зберегти, зцілити. Такий процес дозволяє не лише усвідомити проблему, а й буквально «виліпити» нове ставлення до неї. Це потужна техніка інтеграції.

Серед додаткових технік варто виокремити:

- **«Дві руки»** – коли клієнт ліпить одночасно правою і лівою руками (активуються обидві півкулі мозку);
- **«Закриті очі»** – створення форми без зору, що посилює тілесне сприйняття й внутрішнє бачення;
- **«Робота в парі»** – спільне ліплення для покращення взаємодії, емпатії, контактності;
- **«Руйнування форми»** – усвідомлене знищення створеного образу як символ завершення, відпускання, переходу;
- **«Образ мого Я»** – створення фігури, що символізує клієнта тут і тепер, або в бажаному майбутньому.

Усі техніки глинотерапії спрямовані не стільки на результат, як на процес: проживання, відчуття, трансформацію. Терапевт у цьому процесі виконує функцію підтримки, спостерігача, співбесідника, який допомагає клієнтові назвати те, що з'явилося, і осмислити це. Кожна створена форма – це образ, кожен рух – вираз емоції, кожна зміна – початок внутрішнього зсуву.

Отже, техніки глинотерапії різноманітні, гнучкі, адаптивні. Вони дозволяють клієнту вільно виражати себе, працювати з внутрішніми конфліктами, знаходити нові сенси та ресурси. І незалежно від того, що створюється – об'ємна скульптура, символічна форма чи абстрактна маса – усе це є дорогоцінним матеріалом для терапевтичної трансформації.

6. Аналіз і інтерпретація створених форм у терапевтичному контексті.

У глинотерапії процес інтерпретації створених клієнтом форм відіграє важливу роль, однак відрізняється від традиційних методів тлумачення. Глиняна фігура не є «загадкою», яку терапевт має «розгадати», а радше – **живим образом**, з яким клієнт вступає у контакт, діалог, а іноді – й у конфлікт. Основне завдання терапевта – **допомогти клієнтові осмислити власний образ**, а не нав'язати йому готове трактування. Саме клієнт наділяє форму значенням, емоційним підтекстом і сенсом у власному життєвому контексті.

Перш ніж почати інтерпретацію, терапевт дає клієнтові **час і простір для вільного споглядання створеної форми**. Іноколи клієнт сам починає говорити про свій виріб – описує, як його ліпив, що відчував, на кого чи на що це схоже. В інших випадках терапевт задає м'які, відкриті запитання: «Що це для тебе?», «Яке воно – це створене?», «Що воно хоче сказати?», «Що хочеться з ним зробити?». Це допомагає розпочати процес **самоінтерпретації**, який завжди є найціннішим і найточнішим.

Інтерпретація в глинотерапії базується на кількох рівнях:

- **формальний рівень** — аналіз розміру, симетрії, фактури, деталей форми;
- **емоційний рівень** — відчуття клієнта під час і після створення: задоволення, напруга, роздратування, спокій;
- **символічний рівень** — асоціації, метафори, схожість з реальними об'єктами або внутрішніми станами;
- **контекстуальний рівень** — зв'язок форми з подіями життя клієнта, його переживаннями, темами, з якими він працює у терапії.

Важливо також звертати увагу на **поведінкові маркери** під час ліплення: які частини тіла клієнт використовує активніше, як реагує на дотик до глини, які рухи переважають – напружені чи плавні, швидкі чи повільні. Усе це — сигнали внутрішнього стану, часто навіть більш інформативні, ніж самі слова.

Іноді форма, створена клієнтом, є **прямим символом** його емоційного стану: скручені грудки глини можуть символізувати стислий страх, високі гострі башти – агресію або потребу в захисті, м'які округлі об'єкти – потребу в ніжності або комфорті. Але навіть у таких випадках терапевт не поспішає з інтерпретацією, а дає клієнту можливість **відчутти власний сенс**. Іноді форма стає зрозумілою лише через кілька хвилин або після обговорення.

Дуже важливим елементом є **ставлення клієнта до своєї форми**. Він може її приймати або відкидати, пишатися або соромитися, хотіти зберегти чи знищити. Це показує, як клієнт ставиться до тієї частини себе, яку ця форма уособлює. Терапевт у цьому випадку звертає увагу не лише на виріб, а й на **взаємодію з ним**: чи хочеться його обійняти, захистити, відштовхнути, сховати?

Інтерпретація в глинотерапії може бути також **динамічною** – якщо клієнт змінює створене, додає елементи, перебудовує. У такому випадку зміни у формі сигналізують про внутрішні трансформації: нові рішення, інтеграцію почуттів, усвідомлення. Наприклад, якщо клієнт додає до темного об'єкта світлі елементи, це може свідчити про наближення до зцілення або прийняття «тіньової» частини себе.

У груповій глинотерапії інтерпретація може відбуватись через обмін асоціаціями: учасники діляться, що вони бачать у формах одне одного (за згодою). Це збагачує сприйняття, дає нові точки зору, сприяє глибшому розумінню себе через дзеркало групи. Але навіть тут головне слово – за автором форми.

У деяких випадках терапевт може запропонувати **«монолог форми»** – клієнт озвучує, що б сказав створений ним об'єкт, якби міг говорити. Це активізує уяву, посилює зв'язок з образом, дозволяє глибше усвідомити його значення. Також ефективною є практика **«діалогу між формами»**, особливо коли клієнт створює кілька об'єктів, що уособлюють різні частини особистості чи життєві ситуації.

Форма, створена в глині, може бути **збережена (висушена, запечена)** – як символ важливої терапевтичної точки, або ж зруйнована – як акт відпускання, завершення, очищення. Обидва варіанти мають глибоке значення і завжди враховують емоційний стан клієнта.

Усе інтерпретаційне поле глинотерапії має бути **некритичним, підтримувальним і відкритим**. Це простір, у якому немає «правильних» або «неправильних» форм – є лише живі образи, які відображають

унікальний внутрішній світ людини. Завдання терапевта – допомогти побачити цей світ, прийняти його і, якщо потрібно, змінити.

Таким чином, інтерпретація у глинотерапії – це не оцінка форми, а шлях до глибшого розуміння себе. Це спосіб доторкнутись до тих частин особистості, які не мають слів, але можуть «говорити» через дотик, форму і матерію. І саме в цьому – у спогляданні, прийнятті й зміні – й народжується справжня внутрішня терапевтична трансформація.

7. Показання, ефективність та обмеження глинотерапії у різних вікових і клінічних групах.

Глинотерапія має широкий спектр застосування і демонструє високу ефективність у роботі з різними віковими та клінічними групами. Її гнучкість, природність і багаторівневий вплив роблять цей метод особливо цінним у ситуаціях, коли традиційні вербальні підходи недостатні або недоступні. Робота з глиною дозволяє клієнту виразити себе через дію, дотик, символічну форму, активізувати ресурси і пережити трансформаційний досвід. Глинотерапія може бути як окремим методом, так і частиною ширшого терапевтичного процесу.

Серед основних показань до застосування глинотерапії виділяють такі:

- емоційні порушення (тривожність, агресивність, пригнічення, нестабільність);
- посттравматичні стани (ПТСР, наслідки насильства, втрат, катастроф);
- психосоматичні симптоми (болі, тики, заїкання, енурез, розлади харчової поведінки);
- труднощі самовираження (замкненість, низька самооцінка, страхи спілкування);
- порушення прив'язаності (особливо у дітей з досвідом відторгнення, втрат або інституціоналізації);
- потреба в роботі з тілесним образом, межами, емоційною регуляцією;
- робота з особами з ООП, аутизмом, СДУГ, сенсорною дезінтеграцією.

Глинотерапія демонструє високу ефективність у **дитячій психотерапії**. Діти природно тягнуться до глини, легко включаються в процес ліплення, вільно виражають свої почуття через руки. Вони можуть вивільняти агресію, страхи, створювати захисні або ресурсні образи, працювати з символами родини, тіла, кордонів. Глина для них – це не лише матеріал, а й «мовчазний друг», через якого вони висловлюють себе без страху бути оціненими.

У **підлітковому віці** глиноterapia допомагає долати внутрішні конфлікти, працювати з кризою ідентичності, з тілесністю, з потребою у свободі та прийнятті. Через ліплення підліток може побачити свої внутрішні ролі, протест, сором, силу, втрату. Робота з формою надає можливість дослідити, ким я є і ким хочу бути, без прямого тиску зі сторони дорослого.

У **роботі з дорослими** глиноterapia відкриває глибокі ресурси: вона допомагає прожити втрати, опрацювати травми, переосмислити життєві сценарії. Багато дорослих через ліплення вперше дозволяють собі відчувати, говорити через руки, працювати з образом тіла, з тіньовими частинами особистості. Глина стає простором, де можна бути вразливим, щирим, без потреби в словах.

Особливу ефективність метод показує у роботі з:

- жертвами насильства (особливо коли є труднощі з довірою і тілесністю);
- людьми, які пережили втрату або катастрофу;
- особами з депресією, коли бракує внутрішнього зв'язку з тілом та емоціями;
- військовими, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами;
- клієнтами з аутизмом або іншими нейровідмінностями, де домінує візуально-руховий спосіб вираження.

У **груповій глиноterapiї** ліплення допомагає розвивати емпатію, побачити себе у відображенні інших, встановити контакт без тиску. Спільне створення композицій сприяє формуванню довіри, взаємної підтримки, налагодженню невербального діалогу між учасниками.

Водночас глиноterapia має **деякі обмеження**, які варто враховувати:

- при гострих психотичних станах або тяжкій дезорганізації психіки метод застосовується з обережністю;
- за високим рівнем тривожності або гіперсенсорності – можливий сильний опір до дотику з матеріалом;
- при вираженій потребі в контролі клієнт може уникати контакту з глиною, і тоді необхідна підготовча робота;
- для клієнтів із важким порушенням моторики – потрібна адаптація технік, можливо – парне ліплення.

Також важливо зважати на **межі втручання**: не всі образи варто інтерпретувати одразу, іноді терапевтичний ефект полягає саме в процесі створення, а не в поясненні. Глиноterapia вимагає поваги до ритму клієнта, його тілесної автономії та готовності працювати на глибокому рівні.

Успіх методу значною мірою залежить від **кваліфікації терапевта**: його здатності підтримати процес, «тримати» простір, бути уважним до невербальних сигналів, не тиснути інтерпретаціями. Ефективність глиноterapiї підвищується при поєднанні з іншими підходами: арттерапією, тілесно-орієнтованою терапією, гештальтом, символдрамою.

Таким чином, глиноterapia – це універсальний метод, що може адаптуватися до багатьох психотерапевтичних ситуацій. Вона поєднує глибину і м'якість, доступність і глибоку трансформаційну силу. Її ефективність полягає у здатності відновлювати контакт людини з собою – через дотик, форму, простір і символ. У глині, як і в душі, завжди є місце для змін.

Тема 5. Казкотерапія як метафоричний ресурс трансформації досвіду особистості в арттерапевтичній практиці.

План

1. Сутність і визначення казкотерапії: теоретичні основи методу.
2. Психологічні механізми дії казкотерапії (метафора, проекція, інсайт).
3. Основні функції казкотерапії: діагностична, терапевтична, розвивальна, прогностична.
4. Типологія терапевтичних казок (художні, дидактичні, психокорекційні, медитативні тощо).
5. Алгоритм створення терапевтичної казки та техніки роботи з текстом.
6. Інтерпретація казкового сюжету: образи, архетипи, конфлікти та символіка.
7. Показання, ефективність та обмеження казкотерапії в роботі з різними клієнтськими групами.

Основний зміст

1. Сутність і визначення казкотерапії: теоретичні основи методу.

Казкотерапія – це напрям психотерапевтичної практики, що базується на використанні казки як засобу впливу на емоційний, когнітивний та поведінковий рівні особистості. Вона поєднує в собі елементи арттерапії, наративної терапії, глибинної психології та педагогіки. Основна ідея методу полягає в тому, що через образи, символи й сюжет казки людина отримує доступ до власного внутрішнього світу, має можливість осмислити життєві труднощі, знайти ресурси й нові варіанти поведінки.

Казка – це особливий психоемоційний текст, який існує у всіх культурах і віках. Вона є носієм колективного досвіду, архетипів, моральних норм і моделей поведінки. Казкові герої, події та символи відображають глибинні переживання людини: страхи, бажання, конфлікти, потребу в любові, боротьбі, перемозі. У казкотерапії ця особливість використовується для роботи з клієнтськими запитами: через знайомий казковий світ клієнт зустрічається зі своїм внутрішнім змістом.

Казкотерапія може бути як **пасивною**, коли клієнт слухає або читає вже існуючу казку, так і **активною**, коли сам створює, переписує або інтерпретує сюжет. У будь-якому випадку головною метою є не просто розвага, а **трансформація особистого досвіду через метафору**. Казка в такому контексті стає «мовою душі», в якій можна безпечно торкатися складних тем, обійти захисні механізми та отримати доступ до підсвідомого.

На відміну від прямої розмови, казка дає змогу клієнту ототожнити себе з героєм, не стикаючись із прямою загрозою. Завдяки цьому працює механізм **проекції** – людина переносить свої переживання, страхи, надії на казкових персонажів, і таким чином опрацьовує їх. Водночас активізується **метафоричне мислення**, що дозволяє побачити ситуацію з іншої перспективи, не буквально, а через образ.

Теоретичні основи казкотерапії сформувалися під впливом таких напрямів, як **аналітична психологія К. Г. Юнга, психоаналітична традиція, психодрама, гештальт-підхід, наративна терапія**. Юнг підкреслював, що казка є відображенням колективного несвідомого і кожен її герой – це прояв архетипу. Наприклад, Дракон – тіньова частина психіки, Герой – наша здатність до змін, Чарівник – внутрішній мудрець, Дитина – вразлива, істинна частина нас.

У казці завжди є **структура подолання труднощів**, ідентична структурі психотерапевтичного процесу: спокійне життя → криза → пошук рішення → випробування → зміна → нагорода. Це дозволяє клієнтові прожити власний шлях змін у символічній формі, що менш травматично та водночас ефективно. Саме ця здатність до **внутрішньої трансформації через сюжет** є ключовою ознакою терапевтичного потенціалу казки.

У казкотерапії важливим є також **емоційне моделювання**. Слухаючи або читаючи казку, клієнт переживає почуття разом із героями: тривогу, злість, надію, захоплення. Через це формується емоційна чутливість, розуміння чужих переживань, розвивається **емоційний інтелект**. Особливо цінною ця особливість є в роботі з дітьми, які ще не можуть чітко вербалізувати свої стани, але чудово їх «проживають» у казковому просторі.

Казкотерапія також розвиває **мовлення, уяву, логіку, здатність до саморефлексії**, адже вимагає від клієнта не лише сприйняття, а й інтерпретації, створення, зміни тексту. У цьому контексті казка стає способом пізнати себе, структурувати внутрішній хаос, знайти нову історію про себе — більш сильну, надійну, життєствердну.

Метод використовується в індивідуальній та груповій роботі, у дитячій, підлітковій і дорослій терапії, у навчальному, реабілітаційному, психокорекційному, сімейному, соціальному контекстах. Його універсальність пояснюється тим, що казка – це **форма, знайома і прийнятна для кожного**, незалежно від віку, досвіду, культурного середовища.

Таким чином, казкотерапія – це не просто робота з текстом, а **глибока символічна взаємодія**, що дозволяє людині побачити себе в іншому світі, знайти нові смисли, доторкнутися до ресурсу, інтегрувати розщеплені частини особистості. Її ефективність базується на давній традиції людства розповідати історії – як спосіб навчання, лікування, відновлення зв'язку із собою та світом.

2. Психологічні механізми дії казкотерапії (метафора, проекція, інсайт).

Казкотерапія є ефективним психотерапевтичним методом, перш за все завдяки активації кількох глибинних психологічних механізмів. Основними з них є **метафора, проекція та інсайт**. Кожен із цих процесів виконує свою унікальну функцію в терапевтичному впливі казки, а в сукупності вони формують потужний інструмент для внутрішньої трансформації, самопізнання й зцілення.

Першим і базовим механізмом у казкотерапії є **метафора**. Казка завжди говорить мовою образів: ліс – це не просто ліс, а символ невідомого або внутрішньої тривоги; Дракон – не тільки вигадана істота, а метафора страху чи агресії; Фея – образ допомоги або надії. Через метафору клієнт має змогу побачити себе, свій стан або ситуацію в новому світлі, без прямої конфронтації. Це м'який спосіб «обійти» захисні механізми, уникнути опору, який часто виникає при прямому зверненні до проблеми.

Метафорична мова казки особливо цінна тим, що вона **багатозначна**. Один і той самий образ може мати різні значення для різних людей, і навіть для однієї особи в різні моменти життя. Це дає змогу клієнтові самотійно наповнити казку змістом, зробити її своєю історією. Саме завдяки метафорі відбувається **перенесення внутрішнього досвіду у зовнішній текст**, що дозволяє краще його усвідомити, прийняти і почати змінювати.

Другим ключовим механізмом є **проекція**. Під час прослуховування чи створення казки клієнт мимоволі «вкладає» у персонажів власні риси, емоції, переживання. Він ототожнює себе з Героєм, який подорожує й долає труднощі, або з іншим персонажем, що викликає сильні емоції – співчуття, гнів, страх. Через це проекційне ототожнення клієнт починає проживати ситуацію не «в собі», а на зовнішньому рівні – у вигляді казкової історії.

Проекція дозволяє виявити несвідоме. Коли клієнт, наприклад, створює героя, який бореться з чудовиськом, це може бути символом його внутрішньої боротьби зі страхом або самозапереченням. А якщо він змальовує головного героя як дуже слабкого і беззахисного, це може бути проекція почуття власної вразливості або непотрібності. Завдяки проекції **внутрішній конфлікт стає видимим**, і з ним можна працювати більш усвідомлено.

Особливо важливим є те, що казка створює **безпечну відстань між клієнтом і його проблемою**. Адже йдеться не «про мене», а про «героя казки». Це знижує страх, знімає захисну напруженість і дозволяє говорити про найболючіше – через сюжет, а не напряду. Для дітей, підлітків та осіб із високою емоційною чутливістю цей механізм є надзвичайно важливим.

Третій ключовий механізм – **інсайт**, або раптове усвідомлення. У процесі роботи з казкою – її слухання, аналізу, створення – клієнт може

несподівано побачити себе, своє життя або свій стан у новому світлі. Відбувається з'єднання свідомого та несвідомого, виникає глибинне розуміння, яке не потребує зовнішніх пояснень. Це відкриття часто супроводжується емоційною реакцією: сльозами, полегшенням, подивом, вдячністю.

Інсайти можуть виникати як при роботі з уже існуючою казкою (коли клієнт раптом розуміє, чому цей сюжет його так торкнув), так і при створенні власної історії. Наприклад, клієнт вигадує завершення для казки – і виявляє, що це саме те рішення, якого йому бракує в реальному житті. Це відкриття стає кроком до змін, основою для прийняття рішень, переосмислення ситуації або власної ролі у ній.

Важливо, що всі три механізми – метафора, проекція та інсайт – працюють **одночасно й взаємопов'язано**. Метафора створює форму, проекція наповнює її змістом, а інсайт відкриває новий смисл. Разом вони формують терапевтичний простір, у якому клієнт не просто «розповідає історію», а занурюється в неї, переживає й трансформує себе.

Ці процеси активізують **праву півкулю мозку**, яка відповідає за образне мислення, інтуїцію, емоції. Вони гармонізують внутрішній стан, знижують тривожність, покращують регуляцію емоцій. Крім того, працюючи з казкою, клієнт тренує **внутрішній діалог**, уяву, здатність до символічного мислення.

Казкотерапія особливо ефективна у випадках, коли клієнту важко вербалізувати емоції, сформулювати запит, побачити проблему «в лоб». Через символічну мову і багатошаровість змісту казка надає безпечний простір для опрацювання травм, внутрішніх конфліктів, втрат, кризи ідентичності.

Таким чином, психологічна сила казкотерапії полягає не лише в її естетичності чи зворушливості, а в глибинних психічних механізмах, які вона активує. Саме через метафору, проекцію та інсайт відбувається зміна не лише ставлення до проблеми, а й розширення уявлення про себе, світ, можливості. І це перетворює казку на потужний інструмент психотерапевтичної трансформації.

3. Основні функції казкотерапії: діагностична, терапевтична, розвивальна, прогностична.

Казкотерапія як напрям психотерапевтичної практики виконує кілька важливих функцій, які охоплюють як сферу психічного здоров'я, так і розвиток особистості. Основними з них є **діагностична, терапевтична, розвивальна та прогностична функції**. Ці функції реалізуються в ході створення, слухання, обговорення або інсценування казкових сюжетів і забезпечують цілісну допомогу людині на різних рівнях – емоційному, когнітивному, поведінковому.

Діагностична функція казкотерапії полягає в тому, що казка дозволяє виявити глибинні емоційні проблеми, внутрішні конфлікти, страхи, переживання, не звертаючись до них напряду. Завдяки проєкції, яку активує казковий текст, клієнт переносить свої емоції й досвід на героїв, події, символи, і тим самим **розкриває свій внутрішній світ**. Терапевт, аналізуючи зміст створених або обраних казок, особливості поведінки героїв, фінал історії, може побачити особистісні установки, моделі поведінки, рівень тривожності, проблеми самооцінки, специфіку міжособистісної взаємодії.

Наприклад, якщо дитина постійно створює історії, де головний герой самотній або його переслідують, це може свідчити про страх відторгнення, почуття незахищеності. У підлітка, який пише казки з трагічним фіналом, може бути внутрішній конфлікт, пов'язаний з ідентичністю чи депресивний стан. Таким чином, казка є **вікном у психіку**, через яке терапевт може делікатно й точно побачити актуальні переживання клієнта.

Терапевтична функція є основною у казкотерапії. Саме завдяки символічному проживанню ситуацій, усвідомленню метафоричного змісту, можливості переписати сценарій, клієнт проходить шлях внутрішньої трансформації. Через ототожнення з героєм клієнт переживає **власний процес зцілення**, де набуває сили, досвіду, долає страх, зустрічає помічників, отримує нагороду. Казка виконує функцію «терапевтичної матриці», яка підтримує клієнта, формує новий досвід і дає надію.

Казкотерапія ефективна у роботі з травмами, втратами, кризами, емоційною ізоляцією. Вона дозволяє **безпечно доторкнутися до болю**, не провокуючи повторної травматизації, і водночас відкриває шлях до прийняття, інтеграції та розвитку. У багатьох випадках саме терапевтичний ефект казки дає клієнту ресурс для змін у реальному житті.

Розвивальна функція казкотерапії полягає в тому, що вона сприяє розвитку особистісної структури: мислення, уяви, мовлення, емоційної регуляції, саморефлексії. Створення або аналіз казки розвиває **логічне, образне, причинно-наслідкове та символічне мислення**. Особливо важливою ця функція є у роботі з дітьми та підлітками, адже в процесі взаємодії з казкою вони навчаються розпізнавати емоції, називати почуття, формувати внутрішній моральний компас.

Казка – це також **тренажер життєвих ситуацій**. Вона дозволяє моделювати варіанти поведінки, бачити наслідки вибору, аналізувати різні життєві позиції. Таким чином, казкотерапія не лише лікує, а й формує особистість, допомагає їй стати більш цілісною, гнучкою, адаптованою.

Четвертою важливою функцією є **прогностична**. Казкові історії, які клієнт обирає або створює, можуть відображати його очікування, підсвідомі сценарії, напрямки майбутнього розвитку. Фінал історії, вибір героя, способи розв'язання конфлікту – усе це є **відображенням внутрішньої картини майбутнього**. Якщо казка завершується перемогою, зціленням

або оновленням, це може свідчити про наявність внутрішніх ресурсів. Якщо ж сюжет застрягає в конфлікті, завершується трагедією або втратою – це привід дослідити, які саме установки чи емоції заважають клієнту рухатись уперед.

У роботі з підлітками та дорослими ця функція часто допомагає ідентифікувати **внутрішній сценарій**, за яким людина несвідомо вибудовує свої стосунки, кар'єру, самореалізацію. Казка у такому випадку може стати способом виявлення і корекції деструктивного шаблону, а також формування нового, більш конструктивного сюжету життя.

Усі чотири функції казкотерапії – діагностична, терапевтична, розвивальна та прогностична – **взаємодіють між собою**. Робота з казкою не відбувається «поетапно», а водночас включає всі ці виміри. Це робить метод особливо гнучким і багат шаровим. Казка може водночас показати проблему, допомогти її пережити, розвинути внутрішні ресурси і спрогнозувати можливий шлях змін.

Таким чином, казкотерапія – це не лише художній або педагогічний інструмент, а **цілісна психотерапевтична модель**, що дозволяє делікатно, але ефективно працювати з різними аспектами особистості. Її багатофункціональність робить її незамінною в роботі з дітьми, підлітками, сім'ями, а також дорослими, які потребують підтримки в кризових або трансформаційних періодах життя.

4. Типологія терапевтичних казок (художні, дидактичні, психокорекційні, медитативні тощо).

У казкотерапії використовуються різні типи казок, кожен з яких має свою специфіку, функцію і терапевтичний потенціал. Ці типи можуть бути класифіковані за змістом, метою використання, рівнем глибини психологічного впливу та способом створення. Розуміння **типології терапевтичних казок** дозволяє психотерапевту або практичному психологу цілеспрямовано обирати найбільш відповідний варіант казки відповідно до віку, запиту, емоційного стану й особистісних характеристик клієнта.

Однією з найбільш поширених категорій є **художні (традиційні) казки** – народні чи авторські. Це добре відомі історії, які передаються з покоління в покоління: казки братів Грімм, українські народні казки, історії Шарля Перро чи Ганса Крістіана Андерсена. Вони містять багатий символічний і архетипічний матеріал, тому ефективні в роботі з несвідомим. У таких казках часто представлена класична структура: герой → випробування → допомога → перемога → трансформація. Через цю структуру клієнт символічно проживає шлях змін і зцілення. Художні казки часто використовуються у роботі з дітьми як матеріал для спостереження, ідентифікації та емоційного навчання.

Другий тип – **дидактичні казки**. Вони мають навчальну, виховну мету й спрямовані на формування бажаної поведінки, навичок, цінностей. Наприклад, казки про те, як важливо бути чесним, допомагати іншим, дотримуватися правил. Вони часто використовуються у роботі з дітьми, особливо в освітньому або корекційному контексті. Дидактична казка не стільки лікує, скільки **формує соціально прийнятні норми та моделі поведінки**. Важливо, щоб її зміст не був надто прямолінійним, аби уникнути опору або моралізаторства з боку дитини.

Наступна категорія – **психокорекційні казки**. Вони створюються спеціально для вирішення конкретної емоційної або поведінкової проблеми клієнта. Наприклад, казка, яка допомагає дитині подолати страх темряви, або історія, що підтримує дитину в період адаптації до школи. У таких казках головний герой зазвичай має аналогічний до клієнта запит або труднощі, проходить шлях подолання – і в кінці отримує новий досвід, ресурс, зміну. Це сприяє **формуванню позитивного внутрішнього сценарію**. Психокорекційні казки є основою багатьох авторських програм роботи з дітьми, підлітками та сім'ями.

Окремий напрям – **медитативні казки** або казки-візуалізації. Їх основна мета — розслаблення, зниження тривожності, занурення у внутрішній ресурсний образ. Ці історії читаються або промовляються спокійним голосом, часто у поєднанні з дихальними техніками, музикою, зручною позою. Казка такого типу не має конфлікту чи боротьби, вона наповнена позитивними образами: ліс, берег, світло, крила, внутрішня мудрість. Медитативні казки ефективні при стресі, у роботі перед сном, у ситуаціях перевантаження або емоційного виснаження.

Ще одним типом є **психотерапевтичні авторські казки**, які створюються самими клієнтами в процесі терапії. Вони несуть у собі проекцію внутрішніх конфліктів, особистісних рис, архетипів і ресурсів. Саме процес створення такої казки є терапевтичним актом: клієнт обирає героїв, будує сюжет, вирішує конфлікти, визначає фінал – тобто **моделює нову поведінкову стратегію**. У дорослій терапії такі казки часто використовуються як спосіб вербалізації травматичного досвіду або пошуку виходу з кризи.

У груповій роботі можуть застосовуватись **казки з колективним створенням**. Група створює історію разом, кожен додає свою частину – це стимулює креативність, розвиток комунікації, емпатії, зниження опору. Така робота добре підходить у дитячих, підліткових або сімейних групах, сприяє розкриттю учасників і поглибленню взаєморозуміння.

Крім того, виділяють ще **терапевтичні метафоричні історії**, які мають структуру казки, але не містять казкових персонажів – замість цього використовується узагальнений герой, ситуації з життя або абстрактні символи. Ці історії є універсальними для дорослих і підходять для роботи з

клієнтами, які мають потребу в глибокій рефлексії без використання класичних казкових форм.

Вибір типу казки завжди залежить від **мети терапії, віку клієнта, його емоційного стану та запиту**. Наприклад, маленькі діти краще сприймають яскраві, прості художні казки з повторюваними елементами. Підлітки – критичніші, їм підходять авторські історії, близькі до реальності. Дорослі цінують метафоричність, глибину, можливість побачити себе в сюжеті без прямої ідентифікації.

Таким чином, типологія терапевтичних казок є ключем до ефективного використання цього методу. Кожен тип виконує свою функцію: формує, лікує, підтримує, надихає, заспокоює, розвиває. І саме багатство форм дозволяє казкотерапії бути доступною, гнучкою та дієвою в роботі з найрізноманітнішими клієнтськими запитами.

5. Алгоритм створення терапевтичної казки та техніки роботи з текстом.

Створення терапевтичної казки – це не просто творчий процес, а психотерапевтична техніка, що дозволяє людині структурувати власний досвід, винести його у символічну форму й знайти нові сенси. У цьому процесі клієнт виступає автором, героєм і тлумачем водночас, що посилює ефект саморефлексії, внутрішнього діалогу та особистісної трансформації. Щоб процес створення був ефективним, використовують **алгоритм терапевтичної казки** – структуровану послідовність дій, що допомагає клієнту впевнено рухатися від ідеї до завершеного тексту.

Алгоритм створення терапевтичної казки складається з **кількох етапів**, які за потреби адаптуються до віку клієнта, його запиту та глибини психотерапевтичної роботи.

1. Усвідомлення теми або запиту. На цьому етапі клієнт або терапевт формулює тему, над якою буде будуватися казка: страх, втрата, конфлікт, зрада, пошук ресурсу, самотність, потреба в силі. Іноді тема виникає спонтанно під час бесіди, іноді – є частиною запиту, з яким клієнт прийшов на сесію. Для дітей тема може бути сформульована у вигляді образу або питання: «Про кого ти хочеш розповісти?», «Хто з героїв тобі сьогодні наснився?»

2. Вибір головного героя. Герой казки – це проекція клієнта або його частини. Він може бути схожий на самого клієнта, уособлювати його «Я», внутрішню дитину, тіньову сторону або ресурс. Герой може бути людиною, твариною, фантастичною істотою — головне, щоб він був близький, зрозумілий і викликав емоційний відгук. Через героя клієнт переживає власну історію, приймає рішення, набуває досвіду.

3. Опис звичайного життя героя. Цей етап символізує початкову точку – стан «до змін». Важливо створити образ стабільності або звичної

реальності, з якої герой згодом вийде. Це може бути казкове королівство, село, печера, галактика – усе, що відповідає уяві клієнта.

4. Криза або порушення рівноваги. У казці з'являється проблема, конфлікт, подія, що змушує героя вирушити в подорож або змінити себе. Це може бути загроза, втрата, виклик або внутрішній поштовх. Саме тут починається рух сюжету, і клієнт виявляє, як він бачить труднощі – як перешкоду, загрозу чи можливість.

5. Подорож, випробування, зустріч із помічниками або ворогами. Герой стикається з перешкодами, які відображають внутрішні або зовнішні труднощі клієнта. У казці з'являються помічники (тварини, мудреці, чарівні предмети), які символізують підтримку, ресурси, важливі стосунки. Вороги уособлюють страхи, агресію, опір, внутрішніх критиків. Через ці образи клієнт може побачити власну модель подолання.

6. Досягнення мети або трансформація героя. У фіналі герой отримує щось важливе – предмет, знання, досвід, внутрішню зміну. Це момент зцілення. Іноді це перемога над драконом, іноді – примирення з собою, знаходження дому, нової сили або любові. Для клієнта це символ вирішення його запиту.

7. Повернення героя або завершення історії. Герой повертається додому іншим – трансформованим. У цьому моменті закріплюється досвід змін. Казка завершується оптимістично, ресурсно, навіть якщо шлях був складним. Це важливо – дати клієнтові внутрішню надію, підкріпити його здатність впоратись.

Після написання або проговорення казки терапевт може перейти до **технік роботи з текстом**, які поглиблюють терапевтичний ефект:

- **Обговорення образів:** Який герой тобі найближчий? Кого тобі шкода? Хто найбільш сильний?
- **Асоціації:** На кого схожий герой? Що нагадує ця ситуація?
- **Інтерпретація символів:** Що означає чарівний предмет? Який зміст у дракона/лісу/вогню?
- **Переосмислення сюжету:** А що було б, якби герой не пішов у подорож? А як би ти змінив фінал?
- **Паралелі з реальністю:** Чи є щось схоже у твоєму житті? Що можна зробити вже зараз?

Для дітей ефективно використовувати **інсценізацію казки**, малювання героїв, створення ляльок, руханки за сюжетом. Для підлітків – обговорення альтернативних фіналів. Для дорослих – аналіз метафор, написання казки про себе у майбутньому, листи від імені героя тощо.

Створення терапевтичної казки – це **діалог із собою**, шлях самопізнання і творення нового сенсу. Це процес, який дозволяє людині побачити, що вона – автор своєї історії, і може її переписати. А через

структуру казки клієнт отримує внутрішню опору, послідовність, відчуття завершеності та віри у власну здатність до змін.

6. Інтерпретація казкового сюжету: образи, архетипи, конфлікти та символіка.

Інтерпретація казкового сюжету – важлива складова терапевтичного процесу, оскільки вона допомагає усвідомити внутрішні змісти, які були проєктовані у вигляді образів, подій та символів. Казка, навіть вигадана спонтанно, завжди несе глибинне відображення внутрішнього світу клієнта. Через її інтерпретацію можна зрозуміти емоційний стан людини, її конфлікти, архетипові структури психіки та приховані ресурси. У цьому процесі важливо не нав'язувати тлумачення, а вести м'який діалог із клієнтом, допомагаючи йому самому знаходити сенси.

Ключовим у інтерпретації є аналіз **головного героя** – його риси, вибір, дії, реакції. Якщо герой безсилий, пасивний, весь час потребує допомоги – можливо, клієнт відчуває себе вразливим, залежним. Якщо герой бореться, перемагає, допомагає іншим – клієнт ототожнює себе з активною частиною «Я», готовою до змін. Важливо також, чи змінюється герой протягом сюжету, чи залишається таким самим. Це дає інформацію про рівень особистісної динаміки.

Особливу увагу заслуговують **вторинні персонажі** – друзі, вороги, помічники, чарівні істоти. Вони є проєкціями частин особистості клієнта або важливих постатей із його життя. Наприклад, Чарівник може символізувати мудрого наставника, Відьма – критикуючу матір, Тварина – інстинктивне або тілесне. Від того, як клієнт описує цих персонажів, які емоції вони в нього викликають, залежить розуміння його внутрішніх конфліктів.

Архетипи – це універсальні образи, що живуть у колективному несвідомому (за К. Г. Юнгом). У казці легко розпізнати архетипи: Герой, Дитина, Мати, Тінь, Старець, Опікун, Зрадник. Їх присутність і взаємодія в сюжеті вказують на те, які аспекти психіки клієнта зараз активні. Якщо, наприклад, домінує образ Тіні (темного персонажа), це може вказувати на неприйняті частини себе, витіснену агресію або сором. Якщо головним є архетип Дитини – можливо, йдеться про потребу в безпеці, турботі, спонтанності.

Конфлікт у казці – ще один важливий діагностичний і терапевтичний елемент. Він може бути між героєм і зовнішнім ворогом (що символізує зовнішні труднощі), або внутрішнім (який уособлює боротьбу частин особистості). Конфлікт може бути явним або прихованим. Якщо сюжет «крутиться» навколо уникнення, втечі, паралічу волі – можливо, клієнт стикається з травматичним досвідом або глибоким внутрішнім

спротивом. Якщо конфлікт вирішується через діалог, підтримку, союз – клієнт має ресурси для інтеграції.

Символіка простору та об'єктів у казці також дуже інформативна. Ліс – це несвідоме, невідоме, місце пошуків; гора – виклик, шлях до трансформації; вода – емоції, очищення; вогонь – агресія, очищення, енергія; дім – безпека, база, якої іноді бракує. Символи дають змогу побачити, що саме клієнт переживає як ресурс, а що як загрозу. Також символічними можуть бути предмети, які отримує герой: меч (сила), ключ (розв'язання), дзеркало (усвідомлення), плащ (захист).

Інтерпретація також стосується **фіналу казки**. Якщо герой гине, втрачає все, лишається один – це може свідчити про почуття безнадії або «застрагнення» у травмі. Якщо він перемагає, повертається додому, стає новим – клієнт на рівні несвідомого демонструє готовність до змін. Але іноді клієнт залишає казку без завершення – це також важливий сигнал про внутрішній конфлікт, відкритий процес або потребу у підтримці.

У процесі інтерпретації важливо звертати увагу на **повторювані мотиви** – героїв, ситуації, образи, які постійно з'являються в різних казках. Це можуть бути травматичні ядра, ресурси, особистісні теми. Робота з повторюваними символами дозволяє поступово «розмотувати» глибинну проблему та шукати нові рішення.

Методом розкриття змісту казки є також **питання до клієнта**:

- З ким із героїв ти себе асоціюєш?
- Що для тебе означає ця подія?
- Чи нагадує тобі ця казка щось із життя?
- Як би ти хотів змінити сюжет або фінал?

Інтерпретація не повинна бути категоричною. Це **спільний пошук значення**, а не диктування терапевтом «правильного» сенсу. Іноді символ починає «відкриватися» поступово – через асоціації, сни, нові історії. Іноколи клієнт лише через певний час розуміє, що казка була про щось важливе і глибоке.

У дитячій терапії інтерпретація частіше відбувається через гру, малюнок, обговорення, інсценування. У дорослих – через діалог, аналітичні запитання, творче осмислення. В обох випадках основне – підтримати клієнта в його власному розумінні символів.

Таким чином, інтерпретація казкового сюжету – це делікатна робота з образами, в які вкладено несвідомий зміст. Це шлях до пізнання себе, усвідомлення власних потреб, внутрішніх фігур, конфліктів і ресурсів. Завдяки цьому казка стає не лише текстом, а дзеркалом душі, у якому клієнт може побачити, зрозуміти й прийняти себе.

7. Показання, ефективність та обмеження казкотерапії в роботі з різними клієнтськими групами.

Казкотерапія – універсальний і водночас делікатний метод психологічної допомоги, який демонструє високу ефективність у роботі з різними віковими та клієнтськими групами. Її цінність полягає в тому, що вона працює через природні для людини механізми – образ, сюжет, символ, фантазію. Казка дозволяє м'яко, але глибоко торкатися емоційної сфери, трансформувати внутрішній досвід, активізувати ресурси. Метод особливо ефективний тоді, коли вербалізація ускладнена або клієнт перебуває у стані внутрішнього опору.

Основними **показаннями до застосування казкотерапії** є:

- емоційні порушення (тривожність, страхи, занижена самооцінка, пригнічення);
- порушення поведінки (агресивність, протестна поведінка, соціальна замкненість);
- труднощі адаптації (шкільна, соціальна, вікова криза);
- наслідки психотравм (втрати, розлучення, насильство, ПТСР);
- труднощі у формуванні образу Я, самоідентифікації;
- порушення прив'язаності, складнощі в сімейних стосунках;
- психосоматичні прояви (енурез, тики, головний біль без органічної причини);
- комунікативні труднощі, низький рівень емоційної грамотності.

Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку казкотерапія є одним з найприродніших способів психокорекції. Через казковий сюжет дитина проживає свої страхи, вчиться новим моделям поведінки, формує позитивне уявлення про себе. Казка, яку дитина слухає або створює, стає полем гри, де вона може бути героєм, сильним, хоробрим, винахідливим. Це сприяє розвитку впевненості, зниженню тривожності, емоційній стабілізації.

У роботі з підлітками казкотерапія допомагає в період кризи ідентичності, самоствердження, емоційної нестабільності. Через створення авторських казок підлітки можуть досліджувати внутрішні конфлікти, стосунки з батьками, з однолітками, сенс життя. Казка стає безпечним середовищем для розмови про болюче, для проживання символічних втрат, змін, формування особистісного вибору.

У дорослій терапії казкотерапія застосовується в роботі з екзистенційними запитами, кризами, травмами дитинства, питаннями батьківства, втрат, відносин, внутрішньої пустоти. Особливо ефективною є робота з метафоричними історіями, архетиповими сюжетами, які дозволяють клієнтові без прямого звернення до болісної теми доторкнутись до неї, символічно її пережити та інтегрувати. Також казкотерапія активізує уяву, інтуїцію, здатність до внутрішнього діалогу.

У сімейній терапії казка може використовуватись як інструмент діалогу між членами родини. Спільне створення історії дозволяє виявити ролі, конфлікти, моделі взаємодії. Часто в образах героїв родичі несвідомо

проектують себе, свої очікування та претензії, що відкриває шлях до глибшого порозуміння. Казка стає нейтральним простором, у якому кожен може бути почутий.

Казкотерапія є також ефективною в **реабілітаційній роботі**, зокрема після насильства, війни, втрат, міграції. Вона дозволяє не лише прожити травму символічно, а й відновити відчуття цілісності, сенсу, внутрішньої опори. Завдяки метафорі клієнт має змогу відновити контроль над життям, побачити себе не лише жертвою, а й героєм, який долає труднощі.

Водночас метод має свої **обмеження**. Він не рекомендується як основний у випадках:

- тяжких психотичних станів, коли спотворене сприйняття реальності;
- гострих суїцидальних криз, коли необхідне кризове втручання;
- вираженої інтелектуальної недостатності, за якої ускладнене розуміння метафори;
- сильного раціонального опору до роботи з уявою, коли клієнт повністю відкидає символічне мислення.

Також важливо враховувати, що казкотерапія **не є панацеєю**. Вона вимагає делікатності, терпіння і професійного супроводу. Неправильно підібрана казка або надто пряме інтерпретування символів може викликати опір або навіть повторну травматизацію. Саме тому необхідно адаптувати метод до особливостей клієнта, його віку, психоемоційного стану, культурного контексту.

Ефективність казкотерапії підтверджується досвідом практиків, науковими дослідженнями, результатами роботи в освітніх, медичних, соціальних і приватних психологічних установах. Вона сприяє зниженню тривожності, покращенню настрою, розвитку емоційної компетентності, інтеграції особистості. Особливо високо оцінюється її **м'який і безпечний підхід до глибоких тем**, що дозволяє клієнту рухатися власним темпом.

Таким чином, казкотерапія є ефективним і водночас чутливим методом психотерапевтичної допомоги, який може адаптуватися до найрізноманітніших запитів. Вона дає людині шанс побачити себе в новій ролі – не жертви, а автора власної історії. І саме це відкриває двері до змін.

Тема 6. Мандалотерапія як метод арттерапевтичного впливу на психоемоційний стан особистості.

План

1. Поняття мандалотерапії: історичні, філософські та психологічні основи методу.
2. Мандала як символ: значення форми, кольору, центру та меж.
3. Психологічні механізми дії мандалотерапії: ефект дзеркала, ефект сенсу, проекція.
4. Основні функції мандалотерапії: діагностична, корекційна, гармонізувальна, ресурсна.
5. Методика створення мандали: активні та пасивні техніки, рефлексивні запитання.
6. Інтерпретація мандал у терапевтичному процесі: підходи та структура аналізу.
7. Показання, ефективність та обмеження мандалотерапії в роботі з різними цільовими групами.

Основний зміст

1. Поняття мандалотерапії: історичні, філософські та психологічні основи методу.

Мандалотерапія – це напрям арттерапії, заснований на використанні мандали як інструменту для самовираження, саморегуляції, самопізнання та внутрішньої гармонізації особистості. У центрі методу лежить ідея про те, що мандала – це не просто геометричний малюнок, а **символ цілісності, центру, порядку і духовного балансу**, який відкликається на глибинні рівні людської психіки. Термін «мандала» походить із санскриту й означає «коло», «священний центр», «повнота», і здавна використовувався в духовних традиціях Сходу як засіб медитації, концентрації та містичного досвіду.

Історія мандали бере початок у давніх культурах. У буддизмі й індуїзмі мандали використовувалися як схеми космосу, карти свідомості, інструменти для духовного зосередження. Монахи створювали складні піщані мандали, вкладаючи в них молитви, ідеї, благословення. Після завершення мандалу знищували, що символізувало **минуність світу** та циклічність життя. Аналогічні образи зустрічаються у культурах майя, кельтів, слов'ян, африканських племен – коло як сакральна форма присутнє скрізь.

В європейському контексті мандала увійшла у психологію завдяки **Карлу Густаву Юнгу**, який вважав її архетипом «Я» – центру особистості, символом внутрішньої цілісності. Юнг сам малював мандали у своїй

особистій терапії, вважав їх відображенням психічного стану та процесу індивідуації – тобто становлення особистості. Він спостерігав, що у мандалі відображається динаміка внутрішніх змін: хаос → впорядкування → інтеграція. Згідно з юнгіанською концепцією, **власноручне створення мандали активізує несвідоме**, виявляє архетипи та допомагає людині наблизитись до свого центру.

Таким чином, мандалотерапія має **три підґрунтя**: філософсько-релігійне (мандала як сакральний образ), культурно-історичне (як універсальний символ у різних народах) та психологічне (як інструмент глибинної терапії). У сучасній психології метод використовується як у клінічній практиці, так і в освітньому, профілактичному та консультативному контекстах.

У мандалотерапії головним є не художній результат, а **процес створення та внутрішнього діалогу**. Людина обирає форму, колір, розміщення елементів, часто несвідомо, але кожна деталь відображає її психоемоційний стан. Малювання мандали стимулює творче мислення, заспокоює нервову систему, включає праву півкулю мозку, пов'язану з інтуїцією, відчуттями та цілісним сприйняттям.

На практиці мандалотерапія може бути **пасивною** (розфарбовування готових шаблонів – наприклад, антистрес-розмальовок) або **активною** – коли клієнт самостійно створює мандалу з нуля, від центру до периферії. В обох випадках відбувається **візуалізація внутрішнього стану**, концентрація, заземлення, релаксація. Але саме активне створення має більш глибокий терапевтичний потенціал.

Мандалотерапія підходить людям різного віку – дітям, підліткам, дорослим, літнім. Вона легко адаптується до рівня розвитку, мотивації, індивідуальних особливостей клієнта. Часто мандали використовують у роботі з тривожністю, психосоматикою, травматичним досвідом, кризами, втомою, емоційним вигоранням. Вона ефективна як самостійно, так і в поєднанні з іншими техніками – тілесно-орієнтованою терапією, медитацією, гештальт-підходом, юнгіанським аналізом.

У мандалотерапії особливе значення має **форма кола**. Коло – це символ гармонії, нескінченності, циклічності, захищеності. Воно не має ні початку, ні кінця, тому уособлює безперервний рух, завершеність, цілісність. Малювання в колі створює психологічне відчуття меж, рамки, що допомагає при станах хаосу, тривоги, розпорошення. Центр мандали символізує ядро особистості – точку, до якої все тяжіє.

Завдяки своїй універсальності мандалотерапія може бути як глибоко психотерапевтичним методом (у руках фахівця), так і простим ресурсним інструментом для саморегуляції, медитативного заспокоєння, підвищення усвідомлення. Вона поєднує мистецтво, символіку, духовність і науку, пропонуючи сучасній людині шлях до себе – через коло, через колір, через центр.

Таким чином, мандалотерапія є глибоким і водночас доступним методом роботи з особистістю, що спирається на багатовікову традицію, підтверджену сучасними психологічними підходами. Це спосіб повернутись до внутрішньої цілісності, відчутти рівновагу і побачити, як із хаосу може народитися порядок – у малюнку і в душі.

2. Мандала як символ: значення форми, кольору, центру та меж.

Мандала – це не просто естетичний візерунок або коло, а глибокий символ, який несе в собі багато смислів і рівнів значення. У терапевтичному контексті кожен елемент мандали – її форма, кольори, центр, межі, симетрія – має **психологічну та символічну вагу**, яка може свідчити про стан людини, її потреби, конфлікти та внутрішні ресурси. Саме тому робота з мандалами в арттерапії потребує уважного ставлення до змісту, який проявляється через зовнішню форму.

Найперше значення має **форма кола**, в яке вписується мандала. Коло з давніх часів вважається символом безкінечності, цілісності, завершеності. Воно не має ні початку, ні кінця, що асоціюється з єдністю життя, циклічністю процесів, природним порядком. У психології коло викликає відчуття безпеки, стабільності, рівноваги. Саме тому робота в круглій формі (а не на прямокутному аркуші) допомагає клієнту відчутти межі, зібрати увагу, сфокусуватись.

Коло також виконує **контейнерну функцію** – воно ніби «утримує» емоції всередині, не дає їм розлитись або втекти. Це особливо важливо для людей, які мають труднощі з емоційною регуляцією, розсіяною увагою або підвищеною тривожністю. Мандала задає зовнішню рамку, яка створює внутрішню опору.

Наступний ключовий елемент мандали – **центр**. У символічному сенсі центр – це точка опори, ядро особистості, глибинне «Я», внутрішній стрижень. Від центру починається побудова мандали, він є початком і орієнтиром для усього малюнка. У процесі малювання клієнт, навіть несвідомо, фокусується на центрі, що допомагає йому повертатися до себе, до внутрішнього контакту. Якщо мандала не має центру, або він розмитий, невиразний – це може бути сигналом про втрату внутрішнього балансу, відчуття розгубленості або емоційного хаосу.

Центр також може вказувати на те, як людина ставиться до себе. Наприклад, яскравий, чіткий, виразний центр – це ознака зібраності, усвідомлення власної ідентичності. Занадто великий центр – можлива схильність до нарцисизму, надконтролю. Малий або порожній центр – можливо, свідчення втрати сенсу, емоційного виснаження.

Колірна палітра в мандалі також несе потужне символічне навантаження. Кольори, які обирає клієнт, відображають його настрій, емоції, потреби, внутрішні процеси.

Наприклад:

- червоний – енергія, напруження, агресія, життєва сила;
- синій – спокій, контроль, печаль;
- жовтий – радість, активність, бажання світла;
- зелений – потреба в гармонії, природність, зцілення;
- чорний – глибина, страхи, закритість, іноді – захист;
- білий – оновлення, чистота, порожнеча;
- фіолетовий – містика, духовний пошук, трансцендентність.

Тлумачити кольори в мандалі важливо не за жорсткими схемами, а у контексті загального сюжету малюнка і суб'єктивних асоціацій клієнта. Інколи «теплі» кольори можуть виражати гнів, а «холодні» – спокій. Важливо, як сам клієнт пояснює свій вибір — саме це є джерелом істинного розуміння.

Симетрія і структура мандала також мають значення. Чим більше симетричною є мандала, тим більше в ній прагнення до порядку, гармонії, балансу. Асиметричність може відображати внутрішню напругу, конфлікти, нестабільність або спонтанність. Іноді структура вказує на стиль мислення клієнта: впорядкований, логічний – або хаотичний, емоційний.

Межі мандала, тобто зовнішній контур кола або простору, в якому створюється малюнок, символізують особисті кордони. Наскільки чіткими є ці межі, чи заповнює клієнт простір повністю, чи залишає порожнечу – це підказки про те, як він взаємодіє зі світом, наскільки відчуває себе захищеним або, навпаки, розчиненим.

Мандала може бути не лише графічною, а й **об'ємною** – викладеною з піску, зерна, каміння, ниток. У такому вигляді вона активізує ще й тактильну, кінестетичну, моторну складову, що ще більше поглиблює зв'язок із тілом, емоціями, простором. Це особливо ефективно при роботі з дітьми або клієнтами з психосоматичними запитами.

Таким чином, мандала – це складна система символів, де кожна деталь має значення. Вона одночасно виконує роль дзеркала (відображаючи стан), карти (вказуючи напрям), ресурсу (надаючи підтримку) і поля (де можуть відбутися зміни). Працюючи з мандалою, клієнт не просто малює – він вступає в діалог зі своїм глибинним Я, центрується, структурує хаос і отримує доступ до внутрішньої сили.

3. Психологічні механізми дії мандалотерапії: ефект дзеркала, ефект сенсу, проекція.

Мандалотерапія як метод арттерапевтичного впливу базується на активації низки глибинних психологічних механізмів. Серед них ключовими є **ефект дзеркала**, **ефект сенсу** та **проекція**. Завдяки цим механізмам мандала не лише відображає стан людини, а й сприяє його

усвідомленню, перетворенню, зціленню. У сукупності ці процеси створюють умови для глибокої внутрішньої роботи, саморефлексії й емоційного балансу.

Перший із них – **ефект дзеркала**. Суть його полягає в тому, що створена мандала відображає внутрішній стан клієнта – емоції, думки, переживання, потреби, конфлікти – у символічній, кольоровій, просторовій формі. Малюючи мандалу, людина, навіть не усвідомлюючи цього, переносить у неї себе: свій стан, настрій, внутрішню напругу чи гармонію. Мандала стає «дзеркалом душі», у якому можна побачити те, що словами часто не вдається висловити.

Цей ефект особливо помітний, коли клієнт малює мандалу в різні моменти життя – зміни у формах, кольорах, центрах можуть бути показниками динаміки внутрішнього стану. Наприклад, хаотична, темна мандала з розмитими межами може свідчити про внутрішню тривогу або втрату опори. Натомість симетрична, яскрава мандала – про стан врівноваженості, впевненості або наявності ресурсу. Терапевт, допомагаючи клієнту «прочитати» свою мандалу, сприяє глибшому самопізнанню.

Другим потужним механізмом є **ефект сенсу**. Це здатність людини віднайти у створеному зображенні нове значення, символічне наповнення, яке раніше не усвідомлювалося. У процесі створення або перегляду мандали клієнт раптово може побачити в ній відповідь на свій запит, емоційне розв'язання ситуації або внутрішній ресурс. Цей процес часто супроводжується інсайтом, емоційною реакцією, внутрішнім «відгуком».

Мандала допомагає не лише бачити стан, а й надавати йому форму, межі, зміст. Клієнт може відчутти, що його внутрішній хаос стає структурованим, а те, що було несвідомим, набуває ясності. Ефект сенсу часто проявляється тоді, коли клієнт сам інтерпретує свою мандалу: пояснює, чому обрав саме такі кольори, розміщення, візерунок. У цьому процесі відбувається **активне осмислення власного досвіду**, яке є терапевтичним по суті.

Третій механізм – **проекція**. Це природний психічний процес, за якого людина переносить свої внутрішні стани, емоції, переживання на зовнішні об'єкти. У випадку мандалотерапії таким об'єктом є зображення – його кольори, форми, простір. Через проекцію людина безпечно виводить назовні те, що є у несвідомому. Наприклад, тривогу, яку важко описати словами, вона зображає у вигляді концентричних, нестабільних форм, або агресію – через червоний колір і ламані лінії.

Проекція дозволяє працювати з глибинними емоціями без прямої конфронтації. Людина не говорить: «Я злий» або «Мені страшно», але створює мандалу, яка несе ці переживання у кольоровій, символічній формі. Це знижує опір, допомагає уникнути сорому або страху бути не зрозумілим,

а також відкриває простір для дослідження **внутрішнього змісту** з безпечної відстані.

Комбінація ефекту дзеркала, сенсу і проекції робить мандалотерапію **унікальною формою внутрішнього діалогу**. Людина не лише створює мандалу, а вступає з нею у взаємодію: споглядає, осмислює, змінює, бачить себе в ній і через неї. Мандала стає не лише малюнком, а простором для терапевтичного контакту із собою.

Ці механізми діють також на **фізіологічному рівні**. Під час створення мандали знижується активність симпатичної нервової системи (відповідальної за стрес), активізується парасимпатична (відповідальна за відновлення), знижується рівень кортизолу, стабілізується серцебиття, покращується дихання. Відбувається **гармонізація емоційного і тілесного стану**.

Мандалотерапія також активізує праву півкулю мозку – центр уяви, асоціативного мислення, інтуїції. Це дозволяє клієнту бачити свою ситуацію з іншої перспективи, поза логічними рамками. У результаті відбувається **розширення внутрішньої картини світу**, зростання гнучкості мислення, зниження внутрішнього конфлікту.

Таким чином, ефекти дзеркала, сенсу та проекції – це три основні сили, які забезпечують глибоку дію мандалотерапії. Вони дозволяють людині побачити себе зсередини, дати форму переживанням, знайти нові смисли, інтегрувати внутрішній досвід. Мандала в такому контексті – не просто візерунок, а **візуальна мова несвідомого**, через яку особистість говорить сама з собою.

4. Основні функції мандалотерапії: діагностична, корекційна, гармонізувальна, ресурсна.

Мандалотерапія виконує одразу кілька важливих функцій у психотерапевтичному процесі, що робить її універсальним інструментом у роботі з людьми різного віку та з різними запитам. Основними функціями цього методу є: **діагностична, корекційна, гармонізувальна та ресурсна**. Кожна з них реалізується природно, без примусу чи прямого впливу, що робить мандалу надзвичайно чутливим та глибоким способом роботи з особистістю.

Діагностична функція полягає у можливості через створену мандалу «зчитувати» психоемоційний стан клієнта. Малюнок відображає неусвідомлені емоції, внутрішні конфлікти, рівень напруги, самоідентифікацію, відношення до себе та світу. Психолог, аналізуючи структуру мандали, вибрані кольори, розміщення центру, симетрію або її відсутність, може отримати цінну інформацію про внутрішній світ клієнта. Наприклад, занижений центр, тьмяні кольори, відсутність чітких меж можуть свідчити про втрату життєвої енергії, депресивний стан або кризу

ідентичності. Навпаки, яскраві кольори, гармонійна структура, чіткі контури можуть бути ознакою внутрішньої сили, врівноваженості або ресурсу. Важливо, що ця діагностика **відбувається без інтерпретацій з позиції оцінювання**, а через делікатне обговорення з клієнтом.

Корекційна функція реалізується у процесі малювання. Під час створення мандали відбувається зміна внутрішніх станів: напруження переходить у розслаблення, тривожність – у фокусування, хаос – у порядок. Людина, що починала малювати у збудженому або пригніченому стані, вже через 10–15 хвилин процесу мандалотворення відчуває заспокоєння, зменшення внутрішнього тиску, появу контролю.

Це пов'язано з тим, що мандала має **структуровану форму** – круг, що задає межі, та повторювану ритмічну будову, що впливає на нервову систему. Розфарбовування чи малювання мандали надає відчуття завершеності, цілісності, що є дуже важливим при фрустраціях, емоційних розладах, нестабільності. Корекція відбувається не через нав'язування змін, а через **естетичну, сенсорну та когнітивну взаємодію** з образом.

Гармонізувальна функція мандалотерапії проявляється у здатності цього методу збалансовувати внутрішні частини особистості. Людина, яка створює мандалу, мимоволі узгоджує кольори, структури, деталі – і цей процес має аналог у внутрішньому світі: конфліктуючі частини починають «розмовляти», налагоджувати взаємозв'язки. Гармонізація відбувається на емоційному, когнітивному й навіть тілесному рівнях.

Завдяки центру мандали клієнт ніби повертається до себе, а завдяки колу – відчуває рамки, захищеність. Плавність ліній, повторення візерунків, концентрація уваги – усе це сприяє **зниженню рівня кортизолу**, активізації парасимпатичної нервової системи, покращенню загального самопочуття. Гармонізувальна функція особливо важлива в роботі з тривожними, імпульсивними клієнтами, дітьми з гіперактивністю, а також у ситуаціях емоційного вигорання.

Ресурсна функція мандалотерапії полягає в тому, що під час роботи з мандалою клієнт відкриває в собі джерела сили, опори, натхнення. Це можуть бути як кольори, що надають енергію, так і нові образи, форми, асоціації, що дають підтримку. Часто клієнти описують створення мандали як «зустріч із собою», «повернення до себе», «відчуття внутрішнього стрижня». Це свідчить про активацію ресурсного стану.

Особливо корисна ця функція в періоди кризи, втрати, депресії, низької самооцінки, коли людині важко бачити позитивні сторони життя або себе. Створення яскравої, гармонійної мандали допомагає не лише емоційно стабілізуватись, а й побачити, що «я можу творити», «я можу завершити», «я маю центр і межі» – тобто **відчутти суб'єктність та особисту силу**.

Ці чотири функції мандалотерапії – діагностика, корекція, гармонізація та активація ресурсу – **працюють одночасно**, часто

переплітаючись. Вони не потребують глибокого аналізу чи мовного опрацювання — відбуваються через досвід, образ, дотик, колір, центр. Це особливо цінно для клієнтів, які не готові до вербальної роботи або переживають складнощі з осмисленням емоцій.

Таким чином, мандалотерапія не лише «красивий» метод, а глибокий функціональний інструмент, що охоплює різні аспекти психіки. Вона одночасно діє як дзеркало, як стабілізатор, як м'який механізм корекції та як джерело внутрішньої сили. Її ефект відчувається вже після першої сесії, а при системному застосуванні формує **стійкий внутрішній баланс**.

5. Методика створення мандали: активні та пасивні техніки, рефлексивні запитання.

Методика створення мандали в терапевтичному процесі передбачає різні підходи, які можна умовно поділити на **активні та пасивні техніки**. Обидва варіанти є ефективними, проте відрізняються глибиною залученості, ступенем самовираження клієнта та метою застосування. Крім безпосереднього створення мандали, важливим етапом є **рефлексивна робота з образом**, яка допомагає усвідомити внутрішній зміст та зробити досвід більш цілісним.

Пасивні техніки передбачають розфарбовування готових шаблонів мандал. Цей варіант підходить для початку терапії, клієнтів із високим рівнем тривожності, емоційним виснаженням, а також у груповій роботі. Розфарбовування не вимагає складних рішень, дозволяє сконцентрувати увагу, розслабитися, відключитися від зовнішніх подразників. У таких техніках клієнт сам обирає кольори, ритм роботи, і навіть у межах фіксованого візерунку реалізує свою індивідуальність.

У пасивному варіанті мандалотерапії важливо спостерігати:

- як клієнт заповнює простір (повністю чи частково);
- які кольори переважають;
- чи дотримується симетрії;
- у якому темпі працює.

Усе це дає терапевту діагностичні підказки. Після завершення розмальовки проводиться коротке рефлексивне обговорення: «Що вам сподобалося найбільше?», «Що вас здивувало?», «Який у вас настрій після роботи з мандалою?»

Активні техніки передбачають самостійне створення мандали клієнтом – без попереднього шаблону. Це глибший рівень роботи, де людина з нуля будує форму, центр, візерунок, обирає кольори, стилі ліній, символи. У цьому процесі проявляється особистісний стиль, емоційний стан, спосіб мислення, здатність до самовираження. Активне малювання мандали може бути як повністю вільним, так і тематичним – за попередньо заданим запитом або темою.

Приклади активних завдань:

- «Намалюй мандалу свого стану сьогодні»;
- «Зобрази у мандалі свою внутрішню опору»;
- «Створи мандалу свого "Я"»;
- «Мандала ресурсу / захисту / трансформації / любові до себе»;
- «Як виглядає твій страх або біль у мандалі?».

Для активного малювання клієнту пропонують аркуш (круглої або квадратної форми), фарби, олівці, фломастери, іноді – природні матеріали (каміння, крупа, нитки). Важливо створити атмосферу тиші, зосередження, внутрішнього спокою. Можна додати музику, ароматерапію, коротку медитацію перед початком роботи.

Створення мандали відбувається **від центру до периферії**, що символізує рух від внутрішнього до зовнішнього. Це природний спосіб структурування досвіду, в якому центр – це «Я», а периферія – світ. Така побудова допомагає клієнтові центровано виражати себе, поступово розширювати межі свідомості, контактувати з різними частинами особистості.

Після завершення активної техніки важливо перейти до **етапу рефлексії**, який може проходити у формі діалогу, письмового аналізу або творчого продовження (поезія, історія, рух).

Основні **рефлексивні запитання**, які використовують у мандалотерапії:

- Що перше ти помітив(-ла) у своїй мандалі?
- Які емоції виникли під час створення?
- Який настрій або образ викликає центр твоєї мандали?
- Який колір був головним? Що він для тебе означає?
- Що хочеться змінити у своїй мандалі?
- Що твоя мандала говорить про тебе сьогодні?
- Чи є в ній щось, що тебе підтримує?

Також корисно запропонувати клієнту назвати свою мандалу – дати їй ім'я, заголовок, як частину процесу інтерпретації. Назва допомагає виявити ключовий зміст і закріпити нові смисли, що з'явилися у процесі.

Додатковими методами можуть бути:

- **створення серії мандал упродовж тижня** – для відстеження змін;
- **робота в парі або групі** – для соціального дзеркала;
- **об'ємні мандали** – з природних або декоративних матеріалів;
- **рухові мандали** – побудова малюнку у просторі тіла (на піску, на підлозі, через танець).

Методика створення мандали завжди повинна адаптуватись до потреб клієнта: наявності запиту, рівня тривожності, віку, життєвого контексту. І

найголовніше – мандала не має бути «правильною» або «гарною». Її цінність у тому, що вона **жива, особиста, щира** – така, якою є сама людина в момент створення.

6. Інтерпретація мандал у терапевтичному процесі: підходи та структура аналізу.

Інтерпретація мандали в мандалотерапії – це не просто аналіз візуального зображення, а глибокий процес розкриття символіки, емоційного стану, внутрішніх конфліктів та ресурсів клієнта. Мета інтерпретації – не надати готову відповідь, а допомогти людині **усвідомити власні проєкції, почуття та сенси**, які вона вклала у мандалу. Саме тому терапевтична інтерпретація завжди м'яка, підтримувальна, діалогічна – вона не оцінює і не трактує жорстко, а супроводжує клієнта у його власному пізнанні себе.

Існує кілька **підходів до інтерпретації мандали**. Найбільш поширений – **аналітичний (юнгіанський)**. У цьому підході мандала розглядається як прояв архетипових процесів: центр – як символ «Я», периферія – як взаємодія з оточенням, фігури й кольори – як архетипові елементи (тінь, аніма, мудрець, дитина тощо). Такий аналіз вимагає високої кваліфікації терапевта і добре підходить у роботі з дорослими, здатними до глибинної рефлексії.

Другий підхід – **психодіагностичний**, де мандала аналізується за структурними параметрами: розміщення центру, кількість зон, симетрія, кольорова палітра, наявність повторів, емоційний фон. Наприклад, мандала з відсутністю чітких меж і розмитим центром може свідчити про втрату ідентичності, виснаження або дезорієнтацію. Симетричні структури, навпаки, часто вказують на прагнення до порядку, стабільності, контролю.

Третій підхід – **асоціативно-рефлексивний**.

Він полягає в тому, що терапевт допомагає клієнту самому описати свою мандалу, поставивши серію запитань, які активують власні асоціації:

- Що ти бачиш першим?
- Які емоції викликає цей малюнок?
- Що тобі подобається/не подобається у ньому?
- Яка історія могла б стояти за цим зображенням?
- З яким етапом життя це асоціюється?

Цей підхід вважається найделікатнішим і найбільш клієнт-центрованим, адже не передбачає тлумачення ззовні, а стимулює **власну рефлексію клієнта**. Людина сама знаходить значення своїх кольорів, форм, ліній – і це значення є істинним для неї в момент «тут і тепер».

Структура аналізу мандали, яку використовують у терапевтичній практиці, зазвичай включає:

1. Спостереження за загальним враженням. Що домінує у мандалі – хаос чи порядок, світло чи темрява, симетрія чи спонтанність?

2. Аналіз центру. Наскільки він чіткий, де розташований, який колір має? Чи є він живим, активним, вираженим?

3. Оцінка кольорової палітри. Які кольори переважають? Які поєднання використано? Чи є кольори, які виділяються або «звучать» голосніше за інші?

4. Аналіз меж і структури. Чи є чітке коло? Наскільки рівномірно заповнено простір? Чи залишені порожні зони?

5. Виявлення символів або повторюваних елементів. Чи є геометричні фігури, рослини, тварини, образи? Що вони можуть символізувати для клієнта?

Після структурного аналізу проводиться **рефлексія**, у якій клієнт може:

- дати назву мандалі;
- описати свій стан під час і після малювання;
- порівняти з попередніми мандалами (у разі серійної роботи);
- зробити висновки про себе на основі образу.

У груповій роботі можна запропонувати **відгук інших учасників** – без критики, у формі «я-повідомлень»: «Мені здається, твоя мандала про...», «Я відчув у твоїй мандалі спокій/енергію/сум...». Це допомагає розширити бачення клієнта, побачити нові сенси, які він, можливо, не усвідомлював.

Важливо пам'ятати, що інтерпретація мандали – не аналіз «на око», не ворожіння по кольорах, а **психотерапевтична бесіда**, яка ґрунтується на емпатії, спостереженні, діалозі, довірі. Мандала – це не тест із правильними відповідями, а картина душі, яка живе у власному ритмі, кольорі й формі.

Таким чином, інтерпретація мандали – це шлях до глибшого розуміння себе. Вона відкриває внутрішні процеси, допомагає побачити стан, який не завжди можна висловити словами, та підштовхує до трансформації. І саме в цьому – її справжня психотерапевтична цінність.

7. Показання, ефективність та обмеження мандалотерапії в роботі з різними цільовими групами.

Мандалотерапія – це гнучкий, універсальний метод, який ефективно застосовується в роботі з клієнтами різного віку, рівня розвитку та психоемоційного стану. Її глибина, природність і естетичний потенціал роблять її цінним інструментом у психотерапевтичній, психокорекційній, консультативній та профілактичній практиці. Водночас, як і будь-який інший метод, мандалотерапія має свої **показання, межі застосування та рекомендації щодо ефективного використання.**

Основні показання до застосування мандалотерапії включають:

- емоційну напругу, підвищену тривожність, депресивні стани;
- психосоматичні симптоми, пов'язані зі стресом або внутрішніми конфліктами;
- труднощі у саморегуляції, порушення сну, втома, вигорання;
- низьку самооцінку, втрату відчуття цілісності, кризи ідентичності;
- післятравматичні реакції (ПТСР, втрати, насильство, катастрофи);
- труднощі адаптації (до нових умов, у шкільному або професійному середовищі);
- потребу в розвитку творчості, емоційного інтелекту, рефлексії.

У **дитячій практиці** мандалотерапія чудово підходить для роботи з емоціями, тривожністю, імпульсивністю. Діти легко включаються у процес малювання, із задоволенням обирають кольори, структури, створюють мандали навіть без глибокого аналізу. Робота з мандалами допомагає дитині навчитися зосередженості, розвивати мовлення, структурувати свій внутрішній простір.

У **підлітковому віці** мандалотерапія сприяє самопізнанню, рефлексії, стабілізації настрою, розвитку самоусвідомлення. Через символіку мандали підліток може безпечно говорити про себе, свої конфлікти, очікування, страхи. Це допомагає у період ідентифікаційної кризи, конфліктів з батьками, невизначеності щодо майбутнього.

У **дорослій терапії** мандалотерапія ефективна як у роботі з особистісними кризами, так і в процесі глибокої психотерапевтичної роботи. Особливо корисна вона при депресивних, тривожних, стресових станах, вигоранні, втраті сенсу, розгубленості. Також мандалотерапія може бути ресурсом у роботі з професійним саморозвитком, прийняттям себе, внутрішнім centruванням.

У **роботі з людьми похилого віку** метод допомагає відчувати себе активним, творчим, значущим. Малювання мандал знижує емоційну ізоляцію, активізує пам'ять, моторні навички, сприяє міжпоколінньому контакту.

У **груповій терапії** мандала використовується як засіб невербального обміну, створення довіри, «заземлення» після емоційно насичених вправ. Спільне створення мандал об'єднує учасників, активізує емпатію, навички співпраці. У парах це допомагає будувати діалог навіть без слів.

Разом з тим, метод має певні **обмеження**. Мандалотерапія не є основним методом у випадках:

- психотичних розладів із тяжкою дезорганізацією мислення (шизофренія, манія);
- розладів сприйняття, коли символіка викликає тривожні або небезпечні асоціації;

- когнітивних порушень, за яких клієнт не здатен зосередитися на структурі чи не розуміє завдання;
- сильно вираженого опору до творчості, коли малювання викликає лише фрустрацію.

Також важливо враховувати, що мандалотерапія не завжди є достатньою як єдиний метод при важких посттравматичних станах або суїцидальній кризі – вона може бути **частиною комплексної програми** під керівництвом досвідченого фахівця.

Ефективність мандалотерапії підтверджена як клінічним досвідом, так і дослідженнями в галузі нейропсихології, які свідчать про її позитивний вплив на емоційний стан, зниження тривоги, нормалізацію серцевого ритму, покращення концентрації. Візуалізація, символічність, структура і ритм роблять мандалу потужним засобом стабілізації.

Таким чином, мандалотерапія є доступним, безпечним і глибоким інструментом, який може використовуватись у найрізноманітніших контекстах: у школі, центрі психологічної допомоги, психотерапевтичному кабінеті, реабілітаційному закладі або вдома – як частина особистої практики. Її сила – у простоті й багатошаровості водночас.

Тема 7. Колажна терапія як засіб візуалізації внутрішнього світу особистості.

План

1. Поняття колажу як арттерапевтичної техніки: сутність, історія, значення.
2. Цілі, завдання та сфери застосування колажної терапії.
3. Процес створення колажу: етапи, матеріали, творча динаміка.
4. Психологічні механізми дії колажу: проекція, інтеграція, сенсорна активація.
5. Критерії аналізу колажу: простір, колір, сюжет, емоційна структура.
6. Види та теми колажів для різних вікових і клієнтських груп.
7. Показання, ефективність та обмеження колажної терапії.

Основний зміст

1. Поняття колажу як арттерапевтичної техніки: сутність, історія, значення.

Колаж як арттерапевтична техніка є потужним засобом вираження внутрішнього світу особистості через візуальні образи, символи та спонтанне поєднання вже наявних елементів. У широкому сенсі колаж — це композиція, створена шляхом наклеювання на поверхню фрагментів зображень, слів, матеріалів, які мають для автора певний зміст або емоційне забарвлення. У терапевтичному контексті цей процес набуває глибокої психологічної сили, оскільки клієнт, обираючи й компонуючи елементи, **підсвідомо проектує** на них свій емоційний стан, потреби, конфлікти або ресурси.

Історично техніка колажу з'явилась у художній практиці на початку ХХ століття. Її активно використовували кубісти (зокрема Пікассо та Брак), а пізніше – сюрреалісти, дадаїсти, концептуалісти. Для них колаж був способом **зруйнувати звичну форму мистецтва**, дати свободу випадковості, асоціації, новим сенсам. У психології ж колаж став інструментом **відновлення цілісності через зіставлення фрагментів**, які символізують частини «Я».

Колаж увійшов у практику арттерапії як доступна, гнучка й універсальна форма роботи з несвідомим. Особливість колажу полягає в тому, що для його створення **не потрібно мати художніх навичок**, адже клієнт не малює, а складає з уже готових зображень – це знімає тривогу, пов'язану зі страхом «не вміти». Завдяки цьому техніка чудово підходить для людей будь-якого віку, з різним рівнем розвитку та психологічною підготовкою.

Психологічно створення колажу активізує **асоціативне, образне, інтуїтивне мислення**. У процесі відбору фрагментів з журналів, фотографій, написів, кольорових шматочків тканини чи паперу клієнт включається в особливий стан внутрішнього пошуку. Часто людина спершу не знає, «чому вибрала саме це», але саме в цьому полягає **потенціал проєкції** – несвідоме підказує, що є важливим саме зараз.

Колаж відображає не лише окремі образи, а й **структуру внутрішнього простору**: як елементи поєднуються, які образи на передньому плані, які – на фоні, де розташований центр, як виглядають межі. Усе це несе психологічну інформацію, яку можна осмислити в процесі інтерпретації. Наприклад, колаж із фрагментами, що заходять один на одного, може символізувати переплутані ролі в житті або нерозмежовані емоції.

Колаж у терапії виконує роль **візуального щоденника**, де клієнт може «вивантажити» свої внутрішні образи без необхідності формулювати їх словами. Це особливо корисно у випадках, коли емоції перевантажують, а вербальні засоби неефективні або недоступні. Створення колажу дозволяє знайти **власну візуальну мову**, через яку людина може говорити про важливе.

Колаж є також методом **структурування досвіду**. Він допомагає зібрати розрізнене – думки, образи, емоції – в єдину форму. Таким чином, відбувається не лише самовираження, а й інтеграція. Це особливо важливо для клієнтів, які переживають кризу, втрату, життєву нестабільність або внутрішню розпорошеність. Колаж «збирає» людину – образно і буквально.

Окремою перевагою колажу є його **швидка ефективність**. Часто вже після одного заняття клієнт отримує відчуття полегшення, відкриття, ясності. Колаж можна завершити за 20–30 хвилин, але його зміст відкриватиметься ще довго. Це робить техніку зручною в короткостроковій терапії, у роботі з групами, у кризовому втручанні.

У колажній техніці важлива не лише форма, а й **емоційна динаміка створення**: що викликає вибір того чи іншого зображення, які асоціації виникають, які реакції з'являються під час приклеювання. Усе це – частина терапевтичного процесу. Іноді колаж стає точкою початку глибшої роботи, іноді – завершенням певного етапу, «запечаткуванням» досягнень або прощанням із минулим.

Таким чином, колаж у арттерапії – це не просто набір зображень, а **живий образ внутрішнього світу**, створений руками людини, який «говорить» її мовою. Це простий, але дуже глибокий метод, що дозволяє доторкнутись до себе, побачити невидиме, зібрати розірване і знайти новий порядок серед хаосу.

2. Цілі, завдання та сфери застосування колажної терапії.

Колажна терапія, як напрям арттерапевтичної практики, має широке коло цілей і завдань, які реалізуються через спонтанне створення зорових композицій із готових матеріалів. Цей метод орієнтований як на індивідуальну терапевтичну роботу, так і на групові, освітні, консультативні чи реабілітаційні формати. Головною метою колажної терапії є **вираження і усвідомлення внутрішнього досвіду** людини через зовнішні зображення – створення візуального «дзеркала» її емоцій, потреб, цінностей та конфліктів.

Серед основних **цілей колажної терапії** виділяють:

- емоційне розвантаження через творчий акт;
- розвиток здатності до самопізнання та самоусвідомлення;
- активізацію внутрішніх ресурсів і відновлення цілісності образу «Я»;
- формування нового бачення життєвих ситуацій, цінностей, перспектив;
- стимулювання процесу прийняття рішень;
- зміцнення психічної стабільності у кризових обставинах;
- покращення емоційної грамотності та здатності до саморегуляції.

У рамках цих цілей колажна терапія вирішує такі **психотерапевтичні та психокорекційні завдання**:

- допомога у виявленні несвідомих бажань, страхів, потреб;
- трансформація травматичних спогадів у безпечну символічну форму;
- розвиток здатності до символічного мислення, асоціативного зв'язку;
- вивчення особистісної структури через просторові характеристики зображень;
- зниження рівня тривожності, напруги, дратівливості;
- підтримка у періоди життєвих змін (перехідні вікові етапи, втрати, нові ролі);
- створення безпечного простору для переживання почуттів, які важко висловити вербально.

Колаж як метод є дуже **гнучким у застосуванні**. Він може бути використаний у:

- клінічній психотерапії;
- роботі практичного психолога закладу освіти;
- соціально-психологічному консультуванні;
- реабілітаційній роботі з військовими, переселенцями, жертвами насильства;
- корекційній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП);
- профілактичних і розвивальних заняттях із підлітками;
- роботі з професійним вигоранням та самовизначенням у дорослих.

У дитячій практиці колаж дозволяє дитині вільно виразити свої почуття, не напружуючи вербальні здібності. Через образи дитина показує свій емоційний стан, стосунки з батьками, страхи, потребу у підтримці. Колаж легко адаптується до віку, потреб, рівня розвитку дитини. Він добре поєднується з іншими техніками – казкотерапією, проєктивними методиками, іграми.

Для підлітків колажна терапія є способом рефлексії, пошуку себе, структурування ідентичності. Тематики колажів «Хто я?», «Моє майбутнє», «Мої цінності», «Мій ідеальний день» дають змогу підліткови замислитись над тим, ким він є, чого прагне, що його формує. У цьому віці особливо важливою є можливість творити без осуду, зберігаючи індивідуальність.

У роботі з дорослими колаж виступає інструментом глибинного самопізнання. Створення життєвої карти, візуалізація внутрішнього стану, «колаж внутрішнього критика», колаж втрати чи ресурсу – усі ці вправи допомагають побачити себе з іншого боку, візуалізувати проблеми й знаходити відповіді. Для багатьох людей колаж – це перший контакт із творчістю, яка була колись забороненою або відкинутою.

У груповій терапії колажні вправи сприяють відкритості, згуртованості, розвитку емпатії. Наприклад, група може створити спільний колаж – про мрії, страхи, цілі. Також ефективним є «обмін колажами» – учасники намагаються прочитати колаж іншого, що активізує процес розуміння, прийняття, діалогу.

Перевагою колажної терапії є її **доступність**. Не потрібні дорогі матеріали: достатньо старих журналів, ножиць, клею та аркуша. Це робить метод зручним для шкільних, соціальних, кризових умов. А головне – колаж дозволяє людині **зайняти активну позицію**, стати автором, творцем, архітектором свого образу світу.

Отже, колажна терапія є надзвичайно ефективним інструментом у роботі з внутрішнім світом клієнта. Вона поєднує у собі емоційність, символічність, творчість, інсайт і трансформацію, працюючи одночасно на кількох рівнях – свідомому, несвідомому, тілесному й соціальному.

3. Процес створення колажу: етапи, матеріали, творча динаміка.

Процес створення колажу в терапевтичному контексті – це не лише художня діяльність, а повноцінний психотерапевтичний акт, який охоплює фазу підготовки, творення, рефлексії та інтерпретації. У роботі з клієнтом важливо організувати цей процес так, щоб він сприяв самовираженню, внутрішній активізації та відчуттю безпеки. Техніка колажу дає змогу клієнту «зібрати» образ свого внутрішнього світу з фрагментів, віднайти сенси, структурувати хаос і відчуття свою творчу силу.

Умовно процес створення колажу складається з кількох етапів:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі терапевт створює безпечне середовище, визначає тему (якщо є), знайомить клієнта з матеріалами, пояснює, що важливим є не результат, а процес. Тема може бути задана («Мій внутрішній світ», «Я і мої цілі», «Мій страх», «Мій ресурс»), або обрана клієнтом інтуїтивно. Також можливе повністю вільне колажування, без заданого сенсу.

2. Добір матеріалів. Клієнту пропонуються журнали, газети, листівки, кольоровий папір, тканини, фотографії, шрифтові елементи. У цьому процесі важливо дати час і простір для вільного перегляду, вирізання того, що «чіпляє», навіть якщо клієнт не розуміє – чому. Це момент, коли **несвідоме починає працювати**: людина обирає фрагменти, які відповідають її внутрішнім переживанням, образам, станам.

3. Композиція. Клієнт розкладає вирізані фрагменти на аркуші. Важливо не поспішати клеїти — нехай людина досліджує, як вона хоче розташувати елементи, де буде центр, як співвідноситимуться образи, чи будуть вони ізольованими, чи взаємодіятимуть. Це фаза, де проявляється **структура мислення, внутрішній порядок або хаос**, символіка простору. Композиція може бути горизонтальною, вертикальною, круговою, симетричною або фрагментарною.

4. Приклеювання. Власне творення колажу. Цей етап заспокоює, фокусує, переводить енергію в дію. Тут важливо спостерігати, з яким настроєм клієнт працює – уважно, хаотично, з інтересом, агресивно, розсіяно. Часто саме на цьому етапі з'являється **емоційна динаміка** – клієнт може радіти, злитися, сумувати, відчувати полегшення або навіть плакати. Це нормальний процес — свідчення глибокого контакту з внутрішнім.

5. Завершення композиції. Після завершення клієнт переглядає свій колаж, іноді додає підписи, заголовки, малюнки, доповнення. Цей етап символізує **закріплення пережитого**. Деякі терапевти пропонують написати назву до колажу або коротку історію про нього – це сприяє інтеграції досвіду.

6. Рефлексія. Важливий момент, де клієнт описує, як почувався в процесі, що означають для нього вибрані образи, чим був значущий цей досвід.

Терапевт може поставити запитання:

- Що тебе здивувало в процесі?
- Чому ти вибрав ці елементи?
- Чи є щось, що ти хотів сказати, але не міг словами?
- Який настрій має цей колаж?
- Що цей образ говорить про тебе?

Щодо **матеріалів**, то основними є:

- журнали, газети, каталоги;
- ножиці, клей-олівець, прозорий скотч;

- кольоровий папір, фольга, тканина, стрічки;
- базовий аркуш (ватман, А4, А3);
- за бажанням — маркери, фарби, фломастери для доповнень.

Особливістю колажу є його **сенсорна динаміка** – тактильний контакт із папером, вирізання, приклеювання. Це активізує тіло, стимулює дрібну моторику, сприяє заземленню, що важливо при емоційній дестабілізації.

Творча динаміка колажу полягає в переході від несвідомого вибору → до усвідомленого komponування → до вербалізації. Це процес, у якому клієнт поступово наближається до себе. Через дії з папером він отримує «право на вираження» — і навіть хаотичний або уривчастий колаж є цінним, бо відображає істину внутрішнього моменту.

Колаж може бути створений за один сеанс або у вигляді серії. Наприклад, «Колаж настрою на кожен день», або «Мій життєвий шлях у 5 колажах». Це дає змогу відстежувати динаміку, зміни, відкривати нові внутрішні частини себе.

Отже, процес створення колажу – це мандрівка від хаосу до структури, від фрагментів до цілого, від невідомого — до особистісного сенсу. І саме ця динаміка робить техніку настільки цінною та універсальною в терапевтичній роботі.

4. Психологічні механізми дії колажу: проекція, інтеграція, сенсорна активація.

Колажна терапія є ефективною завдяки дії кількох потужних психологічних механізмів. Найбільш важливими серед них є **проекція, інтеграція та сенсорна активація**. У процесі створення колажу ці механізми природно активуються, дозволяючи людині зануритися у внутрішній світ, виразити несвідоме та пережити терапевтичну трансформацію без прямого вербалізування проблеми. Ці механізми не ізольовані – вони діють одночасно, переплітаючись і підсилюючи одне одного.

Першим і найважливішим механізмом є **проекція**. Вона полягає в тому, що людина несвідомо переносить свій внутрішній стан, емоції, конфлікти, бажання на зовнішні зображення. У колажі це проявляється у виборі конкретних картинок, кольорів, текстур, написів. Навіть якщо клієнт не може пояснити, чому обрав саме це фото, у його виборі вже міститься значущий зміст. Таким чином, проекція відкриває шлях до глибокого самопізнання без потреби говорити прямо.

Наприклад, жінка, яка переживає втрату, може обрати зображення порожньої кімнати, закритих дверей або темного неба, не усвідомлюючи, що це символізує її горювання. Дитина, яка почувається покинутою, може скласти колаж із фігур, розміщених далеко одна від одної. Через проекцію клієнт «вивантажує» важке з себе – і це вже має терапевтичний ефект.

Другий механізм – **інтеграція**. Колаж дозволяє зібрати розрізнені фрагменти – не лише на аркуші, а й у психіці. Часто людина відчуває себе «розбитою», хаотичною, втраченою. Вибираючи та komponуючи фрагменти, вона поступово вибудовує цілісне зображення, яке символізує внутрішнє упорядкування. Сам акт упорядкування фрагментів – це глибинна **модель інтеграції частин особистості**.

Інтеграція проявляється у здатності клієнта співвіднести образи між собою, знайти для них місце, об'єднати у спільну композицію. Це дає відчуття контролю, завершеності, зменшує внутрішню розгубленість. Водночас клієнт може вперше побачити, що всередині нього можуть одночасно існувати різні почуття – сум і радість, страх і надія – і вони не заперечують одне одного, а можуть співіснувати.

Третій важливий механізм – **сенсорна активація**. Робота з ножицями, клеєм, папером, текстурами, кольорами стимулює тактильні та візуальні рецептори, а отже – активізує тіло. Це важливо, бо багато клієнтів живуть «у голові», відсторонено від тіла та почуттів. Сенсорна активність повертає людину в «тут і тепер», допомагає заземлитись, зняти напругу, зосередитися на простих діях.

Крім того, сенсорна стимуляція включає **праву півкулю мозку**, відповідальну за образне, інтуїтивне мислення, і знижує домінування лівої півкулі, яка пов'язана з контролем, логікою, критикою. Це дає змогу клієнту вийти за межі звичних способів мислення й побачити себе по-новому. Часто саме завдяки простим діям – вирізанню, приклеюванню – активізуються глибокі емоції, спогади, усвідомлення.

Колаж виконує і **контейнерну функцію** – він ніби утримує складні переживання в безпечному форматі. Коли емоції неможливо висловити словами, зображення і форми стають тими «слухачами», яким можна довірити найінтимніше. Це особливо важливо для людей, які мають досвід емоційного пригнічення, страху бути незрозумілим або осудженим.

Окрім того, процес створення колажу стимулює **інсайт**, тобто раптове усвідомлення глибинного сенсу. Коли клієнт закінчує роботу і поглядає на результат – він часто бачить щось, чого не очікував: свою біль, надію, рішення, внутрішню силу. Це може викликати сльози, здивування, полегшення – і є знаком того, що **внутрішній контакт встановлено**.

Механізми проекції, інтеграції та сенсорної активації також важливі тим, що працюють **незалежно від віку, культури, інтелектуального рівня**. Вони вмикаються природно, завдяки самій суті процесу. Саме тому колажна терапія підходить і дітям, і підліткам, і дорослим, і людям похилого віку – у кожного ці механізми спрацьовують на своєму рівні.

Таким чином, колаж як арттерапевтична техніка активізує базові психічні процеси, які сприяють зціленню, самопізнанню та розвитку. Завдяки проекції клієнт бачить своє несвідоме, завдяки інтеграції –

структурує себе, завдяки сенсорній активізації – отримує тілесну підтримку і заземлення. Саме в цій комбінації – унікальна сила колажної терапії.

5. Критерії аналізу колажу: простір, колір, сюжет, емоційна структура.

Аналіз колажу – це важливий етап арттерапевтичної роботи, під час якого психолог або сам клієнт намагається розшифрувати зміст створеного образу. Цей аналіз не є жорсткою інтерпретацією чи нав'язуванням «правильного» тлумачення, а, навпаки, делікатним супроводом процесу усвідомлення. Колаж, як візуальна мова несвідомого, несе в собі символічні повідомлення, які стають зрозумілими лише у контексті особистого досвіду клієнта. Для ефективного аналізу використовуються кілька основних **критеріїв**: просторове розміщення елементів, колористика, сюжетна побудова, емоційне наповнення.

Перший критерій – **простір**. Аналіз простору стосується того, як клієнт заповнив аркуш, які частини зайняті, а які – порожні, де розміщено центр композиції, чи є межі. Наприклад, порожній центр може вказувати на відсутність самоідентичності або розгубленість, тоді як заповнений і яскравий центр – на наявність внутрішнього «Я», впевненості, самоприйняття. Якщо елементи згруповані з одного боку, а інша частина аркуша залишається пустою, це може свідчити про однобічність сприйняття ситуації, уникання чогось або емоційне блокування.

Також важливо враховувати **розміщення в осях**.

Верх – часто символізує ідеали, духовні прагнення; низ – матеріальні потреби, базові інстинкти; лівий бік – минуле, правий – майбутнє. Центральна частина – символ «тут і тепер». Розміщення ключових елементів у тій чи іншій частині дає уявлення про **часовий фокус**, домінуючі теми клієнта, його точки напруги або опори.

Другий критерій – **колір**. Колористика колажу розкриває емоційний фон клієнта, приховані переживання, ресурси та конфлікти. Теплі кольори (жовтий, помаранчевий, червоний) можуть вказувати на активність, силу, енергію або навіть напругу й агресію. Холодні (синій, фіолетовий, зелений) – на спокій, контроль, іноді – печаль, відстороненість. Темні відтінки часто сигналізують про глибину, страх, втрату, водночас можуть слугувати захистом. Яскраві кольори зазвичай означають емоційну активізацію, життєву енергію, а пастельні – внутрішню м'якість, потребу в гармонії.

Проте важливо пам'ятати: **символіка кольору суб'єктивна**, і головне – як сам клієнт пояснює свій вибір. Інтерпретація повинна будуватись через діалог: «Що означає для тебе цей колір?», «З чим він у тебе асоціюється?», «Який настрій він передає?»

Третій критерій – **сюжет**. Навіть якщо колаж не є оповідним у прямому сенсі, у ньому завжди є певна логіка розміщення елементів: хто

зображений, що відбувається, як співвідносяться образи між собою. Клієнт може несвідомо створити історію: хтось когось рятує, щось шукає, щось втрачає, щось буде. Виявлення цієї історії допомагає зрозуміти, які внутрішні процеси активні зараз у людині – це може бути криза, пошук ідентичності, конфлікт, мрія чи прагнення.

Корисно запитати:

- Хто головний герой твого колажу?
- Чим займаються персонажі?
- Яка дія відбувається?
- Який фінал цієї історії?

Сюжет може бути явним або фрагментарним. В останньому випадку важливо дозволити клієнтові «допридумати» сенс, адже саме в цьому процесі народжується **інсайт і терапевтична динаміка**.

Четвертий критерій – **емоційна структура**.

Тут аналізується загальний настрій колажу:

- Який він – сумний, тривожний, натхненний, агресивний, ніжний?
- Як змінювався настрій клієнта в процесі роботи?
- Чи з'явилося полегшення після завершення?
- Важливим є також співвідношення між образом і емоцією: чи відповідає настрій образів стану клієнта?

Іноді колаж може бути «захисним» — клієнт створює ідеалізовану картину, що прикриває біль.

Також важливо виявляти **контрастність** в емоціях: коли в одному колажі присутні і світлі, і темні зони, і спокій, і тривога – це свідчить про глибину образу. Клієнт може побачити, що його внутрішній світ не одноманітний, а складний і багатогранний, і це відкриває простір для прийняття себе.

Під час аналізу колажу бажано використовувати **рефлексивні запитання**:

- Що ти відчував(ла), коли обирав(ла) ці образи?
- Як би ти назвав(ла) свій колаж?
- Який сенс має композиція?
- Що ти хочеш залишити з цього колажу, а що — змінити?

Таким чином, критерії аналізу колажу – простір, колір, сюжет і емоційна структура – є своєрідними «ключами» до внутрішнього світу клієнта. Вони дозволяють терапевтові не інтерпретувати колаж буквально, а вести клієнта до самостійного розуміння себе, з повагою, гнучко, обережно. І саме в цьому – справжня цінність колажної терапії як діалогу з собою через образ.

6. Види та теми колажів для різних вікових і клієнтських груп.

Колажна терапія є надзвичайно гнучкою, оскільки дозволяє адаптувати завдання та тематику до різного віку, запиту й контексту клієнта. Завдяки цьому колаж легко інтегрується в індивідуальну та групову роботу, а також у шкільне, медичне, реабілітаційне середовище. Види колажів можуть бути як довільними, так і структурованими; як рефлексивними, так і ресурсними. Вибір теми залежить від мети зустрічі, рівня психологічної готовності клієнта та глибини опрацювання.

Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку підходять яскраві, прості колажі з великою кількістю кольору та руху. Теми можуть бути емоційними або сюжетними:

- «Мій день»;
- «Що я люблю»;
- «Казкова країна»;
- «Я — супергерой»;
- «Моя сім'я»;
- «Мій страх і мій захист».

Такі завдання допомагають розвивати емоційний інтелект, самоусвідомлення, здатність до комунікації, а також знижують тривожність. Для дітей важливо включати рухливі вправи або гру після створення колажу.

Для підлітків колаж — це спосіб самовираження, протесту, пошуку ідентичності. Тут важливо не обмежувати фантазію, дозволити вільне komponування, провокаційні образи, глибокі теми.

Популярні теми:

- «Хто я?»;
- «Моя тінь»;
- «Світ, у якому я хочу жити»;
- «Моє майбутнє»;
- «Цінності, яких я дотримуюсь»;
- «Моє «Я» в соціальних мережах і в реальному житті».

Колажі для підлітків можуть бути мультимедійними — із використанням цифрових зображень, фото з телефону, власних малюнків або слів.

У роботі з дорослими теми колажів часто пов'язані з життєвим шляхом, самореалізацією, стосунками, внутрішнім ресурсом:

- «Мій життєвий шлях»;
- «Що мене підтримує»;
- «Колаж внутрішнього критика»;
- «Мій ресурс. Моє світло»;
- «Моє тіло і я» — «Мій день у символах»;
- «Мій біль / моя втрата».

Дорослі клієнти зазвичай більш критичні до себе, тому колаж допомагає зняти бар'єр – він дає можливість творити, не малюючи, і дозволяє говорити символічно. Особливо ефективним є створення колажу перед прийняттям важливого рішення.

У роботі з сім'єю або парою корисно створювати спільні колажі:

- «Наша сім'я як корабель»;
- «Наші мрії»– «Колаж взаєморозуміння»;
- «Як я бачу тебе і як ти бачиш мене».

Такі колажі сприяють діалогу, глибшому розумінню, відкритості. Важливо дати можливість кожному висловитися про створене, без оцінки чи критики.

У груповій роботі ефективні:

- «Спільна мрія»;
- «Колективний портрет групи»;
- «Мій вклад у спільну справу»;
- «Груповий ресурс».

Колажі у групах сприяють формуванню довіри, згуртованості, активізують емпатію й креативність. Часто саме через образи учасники починають говорити про важке – без опору і сорому.

У реабілітаційній роботі з людьми, що пережили травму, колажі виконують контейнерну і відновлювальну функцію.

Рекомендовані теми:

- «Моя внутрішня фортеця»;
- «Те, що мене тримає»;
- «Моє майбутнє після втрати»;
- «Я повертаю собі силу».

Особливо ефективні візуальні карти – колажі, які символізують шлях клієнта, зміни, трансформації.

Інші види колажів, які часто використовуються:

– **Кольоровий колаж настрою** – добір зображень лише за кольором, без змісту, для заземлення або вираження емоцій;

– **Тематичний колаж** – на запит: «Прощання», «Нове починання», «Моя професія»;

– **Метафоричний колаж** – з незвичних образів, символів, міфологічних фігур;

– **Арт-щоденник** – серія колажів як форма самоспостереження.

Таким чином, колажна терапія може бути адаптована до будь-якої ситуації, віку та мети. Її головна перевага – у свободі вибору, образній мові та можливості торкнутися глибинних тем без прямого звернення. Від простого дозвілля до глибокого психотерапевтичного процесу – колаж охоплює весь спектр людських переживань.

7. Показання, ефективність та обмеження колажної терапії.

Колажна терапія є надзвичайно гнучким методом, що має широкий спектр показань та сфер застосування. Завдяки поєднанню візуального, сенсорного, асоціативного й емоційного компонентів, вона ефективно впливає на психіку людини, дозволяючи їй торкнутися несвідомого, структурувати досвід і відновити внутрішню рівновагу. Метод підходить для індивідуальної, парної, сімейної та групової роботи, а також для самодопомоги в домашніх умовах.

Серед основних **показань до застосування колажної терапії**:

- підвищена тривожність, психоемоційна напруга;
- стани хронічного стресу, емоційного вигорання, втоми;
- депресивні стани легкого та середнього ступеня;
- післятравматичний досвід, кризи, втрати;
- труднощі самовираження, низька самооцінка;
- внутрішні конфлікти, фрустрація, дезорієнтація;
- кризи ідентичності, вікові або професійні трансформації;
- труднощі у вербалізації емоцій (особливо у дітей та підлітків);
- розвиток емоційного інтелекту, уяви, символічного мислення.

Ефективність колажної терапії полягає у її здатності:

- активізувати підсвідомі процеси через проекцію;
- знижувати рівень тривоги та агресії через сенсорне переключення;
- формувати внутрішню цілісність через символічну інтеграцію;
- підвищувати здатність до саморефлексії, усвідомлення своїх потреб;
- сприяти конструктивній вербалізації емоцій, які раніше витіснялися;
- допомагати в побудові нових життєвих сценаріїв через зображення бажаного майбутнього;
- створювати ресурсні образи, які клієнт може використовувати поза сесією.

У роботі з дітьми колажна терапія показала високу ефективність у подоланні страхів, агресивної поведінки, емоційної нестабільності, розладів адаптації. У підлітків – у роботі з проблемами самоідентичності, емоційної напруги, конфліктів у стосунках. У дорослих – у переживанні втрат, кризових періодів, пошуку себе, а також як спосіб відновлення творчості та самоцінності.

Важливо, що колаж **доступний у застосуванні**: він не потребує особливих художніх навичок, дорогих матеріалів, складного обладнання. Це дозволяє використовувати техніку у школах, центрах реабілітації, лікарнях, навіть у польових умовах (наприклад, у волонтерській роботі з переселенцями чи військовими). Крім того, він може стати частиною щоденного арт-щоденника або практики самодопомоги.

Разом з тим, колажна терапія має певні **обмеження**. Зокрема, вона не є ефективною або рекомендованою:

- у гострих психотичних станах, коли людина не здатна до символічного мислення або критично сприймає реальність;
- при тяжкій когнітивній недостатності (розлади інтелекту, деменція), коли клієнт не розуміє завдання;
- у випадках глибокої травматизації, якщо колаж активізує надто болісні образи без підтримки терапевта;
- у станах глибокої депресії, коли клієнт не має енергії навіть для базової взаємодії з матеріалами.

Також необхідно враховувати, що **колаж не є заміною психотерапії**, а лише одним із інструментів у системі психокорекції та психологічної підтримки. Його ефективність залежить від контексту, готовності клієнта до символічної роботи, кваліфікації фахівця та подальшого рефлексивного обговорення результатів.

У деяких випадках клієнт може зіткнутися з сильним внутрішнім опором – наприклад, небажанням вирізати зображення, роздратуванням, неприйняттям власного результату. Це потребує делікатної підтримки та уважного супроводу, адже такі реакції часто свідчать про глибокі внутрішні конфлікти.

Водночас, коли клієнт починає працювати із зображеннями, не оцінюючи, не намагаючись «зробити красиво», а просто прислухаючись до себе – запускається потужний процес самовідновлення. Колаж дозволяє людині говорити без слів, бачити без зору, відчувати без раціоналізації. І саме в цьому – його велика терапевтична сила.

Таким чином, колажна терапія – це сучасний, гнучкий, безпечний метод, який допомагає людині зустрітись із собою через образ. Її ефективність підтверджується досвідом, дослідженнями та глибокими особистими трансформаціями, які вона допомагає ініціювати. Головне – дозволити собі творити і слухати, що розповідає створене.

Тема 8. Маскотерапія як засіб глибинного самопізнання та психологічної трансформації особистості.

План

1. Поняття маскотерапії: сутність, витоки, значення в арттерапії.
2. Функції та багатовимірні символи маски в психотерапевтичному контексті.
3. Етапи створення маски: підготовка, образ, виготовлення, тілесне проживання.
4. Психологічні механізми дії маскотерапії: проекція, інтерналізація, ідентифікація.
5. Основні техніки та вправи маскотерапії: «Я і мої маски», «Діалог масок», «Я хочу – я можу – я буду».
6. Маскотерапія для різних вікових і цільових груп: показання, можливості, обмеження.
7. Терапевтичний потенціал маски: архетипи, персони, тінь і автентичність.

Основний зміст

1. Поняття маскотерапії: сутність, витоки, значення в арттерапії.

Маскотерапія – це один із напрямів арттерапії, який базується на створенні, дослідженні та тілесному проживанні маски як символу певної частини особистості. Маска у терапевтичному процесі виступає не лише декоративним або театральним елементом, а насамперед – **інструментом психологічного розкриття, символом і метафорою «Я»**, яке змінюється, ховається, шукає себе або захищається. У маскотерапії людина через маску може вільно проявити ті риси, емоції та образи, які в повсякденному житті вона пригнічує або соромиться проявити.

Поняття «маски» має давнє коріння і глибоку символічну наповненість. У традиційних культурах маски використовувалися в обрядах, ритуалах, святкуваннях, воєнних діях. Вони символізували духів, богів, предків, сили природи, страхи, захист або силу. Маска була способом входження у **стан перевтілення** – вона дозволяла тимчасово вийти за межі буденного «Я» і стати кимось іншим. У цьому сенсі маска завжди була **інструментом контакту з несвідомим**.

У психотерапевтичній практиці маскотерапія набуває нового значення. Вона розглядається як спосіб роботи з різними частинами особистості: відкритими й прихованими, прийнятими й витісненими, бажаними й забороненими. Маска дає можливість людині **виразити свою**

внутрішню правду, не порушуючи психологічної безпеки. Вона стає «посередником» між свідомим і несвідомим, зовнішнім і внутрішнім.

Психологи зазначають, що у щоденному житті люди носять безліч «психологічних масок»: маска доброго працівника, слухняної дитини, сильною особистості, байдужого спостерігача. Часто ці ролі настільки укорінюються, що стають автоматичними, віддаляючи людину від її справжнього «Я». Маскотерапія допомагає ці маски усвідомити, розпізнати, прожити й поступово зняти або трансформувати.

У контексті арттерапії створення маски – це **процес вираження глибинного змісту через форму, колір, матеріал, символіку**. Людина не просто створює образ – вона проектує на нього частину себе. Це може бути маска сили, страху, радості, порожнечі, контролю або бунту. Коли клієнт вдягає цю маску, він починає відчувати зміну стану, пози, навіть голосу – відбувається **тілесне втілення образу**, яке відкриває доступ до нових переживань.

Маскотерапія як метод використовує поєднання елементів арттерапії, тілесно-орієнтованої терапії, драматерапії та юнгіанського аналізу. Вона включає **етапи виготовлення, емоційного наповнення, проживання, осмислення та інтеграції**. Кожен із цих етапів має своє психотерапевтичне значення і веде людину до глибшого контакту з собою.

Значення маскотерапії полягає також у тому, що вона дозволяє безпечно працювати з **витісненими емоціями і ролями**. Наприклад, агресія, яку людина не дозволяє собі проявити, може втілитися у масці звіра або воїна. Смуток – у масці тіні. Радість – у масці сонця. Проживаючи ці образи, клієнт не тільки знайомиться з частинами себе, а й **отримує нові способи взаємодії з ними**, набуває свободи вибору.

Особливо ефективною є маскотерапія в роботі з дітьми, підлітками, дорослими, які мають труднощі з вираженням емоцій, пережили психотравму, знаходяться у стані особистісної кризи. Також вона корисна для розвитку уяви, тілесного усвідомлення, роботи з внутрішнім критиком або ідеальним образом «Я».

Отже, маскотерапія – це потужний метод арттерапії, який дозволяє людині подивитися на себе з боку, приміряти нові ролі, віднайти справжню суть за щоденними масками. Через створення й тілесне проживання образу відкривається шлях до самопізнання, прийняття і трансформації.

2. Функції та багатовимірна символіка маски в психотерапевтичному контексті.

У психотерапевтичному процесі маска має не лише візуальну чи естетичну функцію, а виступає **багатовимірним символом**, через який особистість може проявити, приховати, трансформувати різні сторони себе. Маска в арттерапії – це водночас і форма захисту, і спосіб самовираження,

і інструмент глибинної роботи з внутрішнім змістом. Її символіка сягає глибинних архетипів, пов'язаних із тінню, ролями, міфічними образами, духовними станами.

Однією з головних є **захисна функція маски**. Вона дозволяє людині сховати справжні емоції, зменшити вразливість, убезпечити себе від зовнішньої оцінки. У терапії це особливо цінно, адже клієнт, який боїться відкритості або має досвід осуду, через маску отримує **простір для безпечного вираження**. Маска стає тим бар'єром, який парадоксально допомагає перейти до глибшої щирості.

Комунікативна функція маски полягає у тому, що вона передає певне послання – про стан, наміри, внутрішній світ людини. Навіть не промовляючи слова, клієнт, надягаючи маску, демонструє: «Я хочу бути таким», «Ось хто я», «Це моя тінь», «Це мій захист». У груповій роботі маска допомагає створити **метафоричний діалог** між учасниками, де кожен проявляється через свій образ.

Проективна функція реалізується в тому, що маска – це «полотно» для внутрішніх змістів. У процесі створення людина переносить на неї ті частини себе, які ще не до кінця усвідомлені. Вибір кольору, форми, деталей, символів – усе це не випадково. Маска може втілювати як внутрішню силу (образ звіра, бога, героїні), так і слабкість (маска дитини, тіні, болю). Через проекцію клієнт має змогу **побачити свої несвідомі частини** ззовні.

Водночас маска виконує **інтегративну функцію** – вона дозволяє поєднати протилежні риси, які в повсякденному житті здаються несумісними. Наприклад, маска може містити одночасно агресивні та ніжні елементи, світлі й темні кольори, відкритість і закритість. Це стає метафорою того, що особистість не є однорідною, і справжня цілісність можлива лише через **прийняття суперечностей**.

Трансформаційна функція пов'язана з можливістю змінювати стан через контакт з образом. Вдягнувши маску, клієнт може відчувати нову силу, зняти напругу, відкрити в собі джерело ресурсів або побачити, наскільки роль, яку він грає щодня, стала тісною. Маска стимулює **психологічне перевтілення**, яке може стати точкою початку особистісної трансформації. Символіка маски є багатовимірною. Вона може уособлювати:

- **тінь** – ті якості, які витіснені або заборонені;
- **персону** – соціальну роль, яка прийнятна для оточення;
- **архетип** – глибинний універсальний образ (матері, воїна, мудреця, дитини);
- **захист** – бар'єр між внутрішнім і зовнішнім світом;
- **дзеркало** – образ, у якому відображається стан особистості.

Важливо також, що маска часто символізує **межу** – між внутрішнім і зовнішнім, між особистим і соціальним, між «яким я є» і «яким мене бачать». Робота з маскою дозволяє дослідити, де ця межа проходить у житті

клієнта, наскільки вона гнучка, прозора, надійна. Маскотерапія сприяє **усвідомленню цих меж і їх гнучкому відновленню**.

У терапевтичному контексті маска не обов'язково має бути повністю закритою чи натягнутою на обличчя. Це може бути настінна форма, часткова маска, символічне зображення. Головне – її здатність **нести зміст** і викликати відгук у творця. Саме через цю символічність і метафоричність маска стає надзвичайно глибоким інструментом для роботи з ідентичністю.

Таким чином, маска у психотерапії виконує не лише роль декоративного елементу, а стає **візуальною мовою глибинних процесів**. Через її форму, зміст і тіло клієнт проживає себе – різного, суперечливого, справжнього. І це відкриває шлях до прийняття, звільнення, нової цілісності.

3. Етапи створення маски: підготовка, образ, виготовлення, тілесне проживання.

Створення маски в арттерапевтичному процесі – це не просто декоративне заняття, а глибокий багатофазовий психотерапевтичний шлях, що охоплює всі рівні особистості: когнітивний, емоційний, тілесний і символічний. Маска створюється не заради естетики, а для того, щоб людина змогла **відчувати себе інакше, глибше, чесніше**, прожити певну частину себе у візуальному та тілесному просторі. Процес зазвичай поділяється на кілька ключових етапів: підготовка, формування образу, виготовлення, тілесне проживання та інтеграція.

Перший етап – **підготовка**, на якому важливо створити безпечну атмосферу, допомогти клієнтові налаштуватися на контакт із собою. Терапевт може розповісти про символіку маски, її значення в різних культурах, або провести коротку медитацію, візуалізацію (наприклад, «Уяви, якою була б твоя маска сьогодні»).

Можна також поставити кілька запитань:

- Яку частину себе ти хочеш проявити чи дослідити?
- Що ти приховуєш від інших?
- Яку маску ти носиш щодня, а яку ніколи не наважувався вдягнути?

Другий етап – **формування внутрішнього образу маски**. Це момент, коли клієнт обирає, яка це буде маска: ресурсна, тіньова, архетипова, дитяча, захисна, травмована. Образ може бути людським, тваринним, фантастичним чи абстрактним. Тут важливо дати свободу фантазії. Маска не має бути «логічною» чи «гарною». Вона має бути **справжньою – у тому, що виражає**.

Третій етап – **виготовлення маски**. Техніки можуть бути різні:

- гіпсова маска на обличчя (за допомогою бинтів і вазеліну);
- пап'є-маше;
- маска з картону або паперу з отворами для очей;

– готова пластикова форма, яку розфарбовують та декорують.

До оформлення можна використовувати фарби, тканину, пір'я, нитки, природні матеріали, блискітки – усе, що викликає відгук. Важливо, щоб клієнт **не поспішав**, а працював уважно, в контакті з образом. Часто саме в процесі прикрашання з'являються важливі інсайти, асоціації, спогади.

Четвертий етап – **тілесне проживання маски**. Тут клієнт вдягає або тримає перед собою маску й входить у образ:

- Яка в мене постава?
- Як я дихаю в цій масці?
- Яким став мій голос?
- Що я відчуваю, коли дивлюсь на себе/в інших?
- Що ця маска хоче сказати світу?

Цей етап є одним із найбільш **терапевтично насичених**, адже через тіло людина проживає емоцію, образ, стан, які раніше були приглушені. Наприклад, маска воїна може викликати відчуття сили, рішучості, внутрішнього стрижня. Маска дитини – крихкість, відкритість, спрагу любові. Маска тіні — страх, сором, бажання втекти. Усе це – важливі переживання, які слід **не лише дозволити, а й підтримати**.

Після тілесного етапу йде **усвідомлення й вербалізація пережитого**. Тут терапевт допомагає клієнтові проговорити досвід:

- Як тобі було в цій масці?
- Що ти зрозумів(-ла) про себе?
- Чим була ця маска для тебе – захистом, правдою, викликом?
- Що ти хочеш зробити з нею зараз – зберегти, зняти, знищити?

Маску можна зберегти, віднести додому, залишити у терапевта, повісити як символ. У деяких випадках клієнт вирішує **знищити маску** – як акт звільнення, завершення певного життєвого етапу.

У груповій роботі етап проживання може мати форму перформансу або ритуалу. Усі учасники демонструють свої маски, можуть створити діалог між ними, розіграти сцену. Це поглиблює процес, розширює досвід, активізує емпатію.

Таким чином, етапи створення маски – це не просто технічний процес, а **цілісна терапевтична подорож**, у якій кожен крок наближає людину до себе. Від задуму – до форми. Від форми – до проживання. Від проживання — до усвідомлення. І саме в цій динаміці розгортається головне: трансформація через символ, тіло й особистий досвід.

4. Психологічні механізми дії маскотерапії: проекція, інтерналізація, ідентифікація.

Маскотерапія як глибинний напрям арттерапії спирається на активізацію базових психологічних механізмів, які забезпечують її ефективність у роботі з внутрішніми конфліктами, ресурсами та

несвідомими структурами особистості. Основними механізмами, що діють у процесі створення та проживання маски, є **проекція, інтерналізація та ідентифікація**. У сукупності ці процеси дозволяють клієнту не просто виготовити візуальний об'єкт, а глибоко пережити, усвідомити і трансформувати певну частину себе.

Перший і фундаментальний механізм – **проекція**. Створюючи маску, клієнт проєктує на неї ті внутрішні якості, емоції, частини особистості, які важко прийняти чи висловити безпосередньо. Маска стає полотном, на яке переноситься страх, гнів, біль, сила, бажання, потреба в захисті або любові. Людина часто не усвідомлює, чому обирає той чи інший образ, колір, форму – але саме у цьому проявляється дія несвідомого.

Наприклад, клієнт створює маску темного кольору з гострими елементами – не для того, щоб налякати, а тому, що через неї може «вивести» назовні внутрішню напругу, яку неможливо висловити словами. Проекція дозволяє зробити **невидиме – видимим**, не порушуючи психологічної безпеки. Маска ніби говорить за людину, нею ж створена.

Другим глибинним механізмом є **ідентифікація**. Коли клієнт вдягає маску, він починає відчувати себе у новій ролі, в новому стані. Відбувається тимчасове ототожнення з образом: «Я – мій страх», «Я – моя сила», «Я – моя тінь». Це ототожнення відкриває нові канали досвіду, дозволяє прожити певний аспект «Я», який раніше був відчуженим або витісненим.

Ідентифікація може бути як ресурсною (коли людина відчуває силу, впевненість, опору), так і конфронтаційною (коли вона стикається з образами, які викликають тривогу, сором, гнів). Проживання маски дозволяє не лише «стати» нею, але й **усвідомити межі цієї ролі**: де вона допомагає, а де обмежує. Це стимулює подальшу рефлексію і можливість вибору: «Я не лише ця маска. Я – більше».

Третій важливий механізм – **інтерналізація**. Це процес, коли пережитий досвід (у цьому випадку – образ маски, пов'язаний з певним внутрішнім станом) поступово стає частиною особистості. Після проживання ролі клієнт починає інтегрувати цей новий досвід у свою структуру «Я». Наприклад, людина, яка створила маску впевненості і прожила її тілесно, пізніше може відчути, що частина цієї впевненості «залишилася з нею».

Інтерналізація є ключовою для терапевтичного ефекту: пережитий досвід не залишається на рівні гри, а стає **новим ресурсом або точкою опори** в реальному житті. Людина може повернутись до створеної маски подумки, побачити її на фото, згадати, як вона відчувала себе в тому образі – і знову увімкнути цей внутрішній стан.

Комбінація проєкції, ідентифікації та інтерналізації створює **замкнене терапевтичне коло**: від внутрішнього → до зовнішнього → через тілесне → назад до внутрішнього, але вже в новій формі. Цей цикл

можна повторювати з різними масками, досліджуючи різні ролі, архетипи, частини себе.

Ці механізми діють особливо ефективно у роботі з:

- внутрішніми конфліктами (між «хочу» і «треба», між силою і слабкістю);
- травматичним досвідом (маска як безпечний контейнер для болю);
- блокованими емоціями (гнів, сором, смуток);
- заниженою самооцінкою (маска ресурсної частини);
- труднощами ідентичності (пошук «свого» образу).

Маскотерапія дозволяє також експериментувати з образом – змінювати його, перефарбовувати, додавати або знімати елементи. Це формує **гнучкість у самоусвідомленні**, здатність до трансформації. Людина бачить: «Я можу бути різним(-ою), і це нормально».

Таким чином, маска в терапевтичному процесі є не просто символом, а **активним психологічним інструментом**, що активує проєкцію, дає досвід ідентифікації й сприяє внутрішній інтеграції. Саме ці механізми забезпечують глибину, ефективність і унікальність маскотерапії в контексті арттерапевтичної практики.

5. Основні техніки та вправи маскотерапії: «Я і мої маски», «Діалог масок», «Я хочу – я можу – я буду».

Маскотерапія як метод арттерапевтичної практики має у своєму арсеналі різноманітні техніки, які дозволяють досліджувати особистісні структури, внутрішні конфлікти, емоційні стани та приховані потенціали. Ці техніки не обмежуються створенням маски – вони включають образотворчу, тілесну, вербальну й рефлексивну складову. Найпоширенішими й ефективними є вправи: **«Я і мої маски»**, **«Діалог масок»** та **«Я хочу – я можу – я буду»**.

Перша вправа – **«Я і мої маски»** – спрямована на усвідомлення того, які ролі, образи, соціальні маски людина носить у повсякденному житті. У процесі клієнт створює кілька масок, кожна з яких символізує певну роль або стан:

- маска, яку я ношу на роботі;
- маска у спілкуванні з батьками;
- маска, коли я сам(-а) із собою;
- маска, якою я прикриваю біль;
- маска, яку я хочу зняти.

Кожна з масок може бути оформлена візуально (намальована або виготовлена) або описана словами. Далі клієнт досліджує:

- Які з масок найчастіше з'являються?
- Які з них я люблю, а які – ні?
- Яка з масок найбільше мене втомлює?

– Чи є в мені щось автентичне без масок?

Ця вправа є цінною при роботі з особистісною інтеграцією, кризами ідентичності, емоційним вигоранням, труднощами у самосприйнятті.

Друга техніка – **«Діалог масок»** – полягає у створенні двох (або більше) масок, які уособлюють різні частини внутрішнього світу клієнта.

Наприклад:

- «Я – сильна» і «Я – вразлива»;
- «Я – дитина» і «Я – дорослий»;
- «Я – гнів» і «Я – страх»;
- «Мій критик» і «Моя творчість».

Кожна маска створюється окремо, після чого відбувається її «оживлення» – клієнт одягає маску або тримає її, говорить від її імені, рухається так, як вона. Потім клієнт переходить до іншої маски. У процесі формується **внутрішній діалог**, у якому озвучуються потреби, претензії, страхи, надії.

Терапевт підтримує цей діалог, ставлячи запитання:

- Що говорить ця маска іншій?
- Який конфлікт між ними?
- Який компроміс можливий?
- Чи можеш ти бути обома одночасно?

Ця техніка дозволяє не лише усвідомити внутрішній конфлікт, а й прожити його через тіло, емоцію, голос, а потім – інтегрувати. Це потужний інструмент для гештальт-терапії, юнгіанської практики, тілесно-орієнтованих підходів.

Третя техніка – **«Я хочу – я можу – я буду»** – є ресурсною і мотиваційною. Вона допомагає активізувати внутрішню силу клієнта, перейти від пасивної позиції до активної. У цій вправі клієнт створює три маски, кожна з яких символізує окрему фазу дії:

1. **«Я хочу»** – відображає мрії, бажання, потреби. Це маска, сповнена емоцій, кольору, руху.
2. **«Я можу»** – символізує внутрішній потенціал, віру в себе, здатність діяти.
3. **«Я буду»** – репрезентує рішення, зобов'язання перед собою, вектор руху вперед.

Кожна з масок створюється з особливим настроєм, кольорами, символами. Потім клієнт уособлює кожен з них, говорить у голос:

- «Я хочу...»;
- «Я можу тому що...»;
- «Я буду і зроблю це...».

Після виконання вправи клієнт відчуває **зміцнення внутрішнього “Я”**, ясність намірів, зменшення страху перед дією.

Усі три техніки можуть бути адаптовані до індивідуальної чи групової роботи. Їх варто супроводжувати рефлексією, обговоренням, можливістю

зробити висновки. У процесі можливо використовувати музику, дзеркала, рухи, навіть невеличкі перформанси – це допомагає клієнтам **прожити себе повноцінно** через образ.

Таким чином, техніки «Я і мої маски», «Діалог масок» і «Я хочу – я можу – я буду» розкривають багатогранність маскотерапії — її здатність працювати з глибинними, захованими частинами особистості, конфліктами та ресурсами. Через символ, голос і тіло людина повертає собі частину сили, автентичності та цілісності.

6. Маскотерапія для різних вікових і цільових груп: показання, можливості, обмеження.

Маскотерапія, як напрям арттерапії, має широку сферу застосування та демонструє високу ефективність у роботі з різними віковими й цільовими групами. Завдяки поєднанню проєктивного, тілесного та символічного підходів, вона дозволяє працювати з тими аспектами особистості, які часто не проявляються у звичайному вербальному спілкуванні. Проте, як і будь-який психотерапевтичний метод, маскотерапія має свої **показання, можливості та обмеження**, які необхідно враховувати у практиці.

Серед **основних показань до застосування маскотерапії**:

- внутрішні конфлікти особистості (між «хочу» і «треба», між ролями та справжнім «Я»);
- низька самооцінка, кризи ідентичності, труднощі з прийняттям себе;
- емоційна замкнутість, труднощі у вербалізації почуттів;
- посттравматичний досвід, зокрема насильство, втрата, ізоляція;
- гнів, тривожність, страх, сором — як емоції, що важко усвідомити або проявити;
- порушення у міжособистісних стосунках, сімейні конфлікти, складнощі в соціалізації;
- пошук ресурсів, актуалізація внутрішньої сили, творчий розвиток.

У роботі з дітьми маскотерапія є надзвичайно ефективною, адже діти мислять образами, легко входять у роль і через маску вільно проявляють себе. Маска для дитини – це гра, перевтілення, захист, чарівний об'єкт. Через неї дитина може висловити страх, агресію, потребу в любові, навіть якщо не здатна говорити про це. Важливою умовою є створення безпечного, підтримувального середовища та надання дитині права на фантазію.

У підлітковому віці маска дає змогу опрацювати внутрішній конфлікт ідентичності, протест, пошук меж, відчуження. Підліток може створити маску «такого, яким хоче бути», або «того, кого бачить суспільство». Це допомагає усвідомити: «Я – не лише те, що про мене думають», «Я можу бути різним», «Я маю вибір». Маскотерапія допомагає

зняти внутрішню напругу, прийняти себе, доторкнутись до справжньої емоції.

Для дорослих маскотерапія є способом глибокого самопізнання, трансформації внутрішніх обмежень, пошуку нових життєвих сценаріїв. Вона корисна при емоційному вигоранні, втраті сенсу, складних рішеннях. Маска тут стає метафорою ролей, які людина виконує (керівник, батько, жертва, рятувальник) і дозволяє поставити запитання: «Чи є в цих ролях я?», «Хто я без маски?» Терапія з маскою може пробудити тілесне відчуття, повернути емоцію, дати новий образ майбутнього.

У роботі з сім'ями та парами маскотерапія допомагає побачити, як кожен член системи «грає» певну роль: миротворця, контролера, тіньового агресора, жертви тощо. Створення сімейних масок може стати інструментом для вираження невисловлених почуттів і стимулом до щирого діалогу. Через метафору легше говорити про складне – маска ніби бере на себе частину напруги.

У груповій роботі маскотерапія створює унікальний простір, у якому кожен учасник має можливість проявитись у символічній формі. Група може досліджувати взаємодію масок, влаштовувати перформанси, ритуали, спільні композиції. Це зміцнює емпатію, відкритість, безпеку та розуміння.

Проте, як і будь-який метод, маскотерапія має **обмеження**. Вона не рекомендована у фазі гострих психотичних станів, при розладах сприйняття, тяжкій деперсоналізації. Також обережно слід застосовувати техніку при сильних дисоціативних реакціях, ПТСР без достатньої стабілізації, аутизмі з низьким рівнем контакту. У деяких клієнтів маска може викликати тривожні або панічні реакції – тому важливо спочатку створити ґрунт, ресурс, межі.

Також варто враховувати **готовність клієнта до тілесного самовираження**. Якщо людина не приймає свого тіла, має високий рівень сором'язливості або контроль, робота з маскою потребує поступовості – почати з малюнка, потім перейти до маски як предмета, лише потім до проживання.

Таким чином, маскотерапія – метод універсальний, але водночас тонкий. Його ефективність значною мірою залежить від **психологічної зрілості клієнта, наявності безпечного простору, готовності до самовираження через образ**. При належній адаптації технік вона стає потужним інструментом для роботи з дітьми, підлітками, дорослими, парами, групами – відкриваючи шлях до нових форм самопізнання і прийняття себе.

7. Терапевтичний потенціал маски: архетипи, персона, тінь і автентичність.

Маска в терапії – це не просто декоративний об’єкт, а **потужний психічний інструмент**, що відкриває доступ до глибинних структур особистості. Вона є метафорою «Я», у якому співіснують різні шари – соціальні ролі, витіснені частини, архетипові образи, справжня суть. Саме тому маска здатна виконувати не лише проєктивну або захисну функцію, а й стати точкою входу в **трансформацію особистості**. Її терапевтичний потенціал пов’язаний із чотирма ключовими поняттями: **архетип, персона, тінь і автентичність**.

Архетипи – це глибинні, універсальні образи, притаманні колективному несвідомому (за К. Г. Юнгом). Маска у терапії може втілювати такі архетипи, як Воїн, Матір, Дитина, Мудрець, Жертва, Шукач. Створюючи маску, клієнт підсвідомо звертається до цих структур – і втілює в ній частину своєї психіки, яка зараз потребує прояву. Наприклад, маска Воїна дає силу, захист, рішучість, а маска Раненої Дитини – право на ніжність, слюзи, підтримку.

Робота з архетипами через маску допомагає людині **усвідомити, яка енергія зараз активна в її житті**, або навпаки – яка була витіснена й потребує повернення. Це також дозволяє побачити, які архетипи конфліктують між собою: наприклад, внутрішній Герой, що хоче дії, і Внутрішній Суддя, який знецінює. Маска стає образом, через який ці архетипи можуть проявитися і бути інтегрованими.

Персона – це соціальна маска, тобто ті ролі й образи, які ми демонструємо зовнішньому світу. Це – фасад, зручний для адаптації в соціумі, але далекий від істинного «Я». У терапії клієнт може створити маску своєї Персони – наприклад, «успішного спеціаліста», «дружньої людини», «безпроблемного» — і дослідити, що приховано за нею. Це дає змогу розмежувати: що справжнє, а що — набута роль.

Робота з Персоною часто відкриває **внутрішнє виснаження**, адже багато з цих ролей виконуються автоматично, без відчуття автентичності. Маска допомагає зняти цей фасад, побачити, ким людина є без «вітрини», і які частини себе вона приховує заради прийняття іншими.

Тінь – це ті сторони особистості, які витіснені, заборонені, небажані. Це може бути агресія, заздрість, сексуальність, слабкість, сором, лінь. Створення маски Тіні дає змогу **зустрітись із собою справжнім, але неприйнятним**, подивитися на ці риси без осуду. Тінь не завжди негативна – іноді в ній захований ресурс, який не можна використовувати відкрито (наприклад, здатність відстоювати себе, рішучість, сексуальна енергія).

Проживання маски Тіні дає терапевтичний ефект через прийняття: «Це – теж я. І я маю право бути різним(-ою)». Коли людина перестає воювати зі своєю Тінню, зменшується внутрішня напруга, агресія, страх. Вона стає ціліснішою.

Автентичність – це глибинне, справжнє «Я», яке існує поза ролями, масками, очікуваннями. У терапевтичній роботі створення маски

Автентичного Я – це **кульмінація процесу**: коли клієнт уже побачив свої ролі, тіні, ресурси – і готовий відчутти, ким він є насправді. Така маска часто найменш «яскрава», але найбільш змістовна. Вона – про суть, тишу, внутрішній центр.

Автентична маска – це не зовнішній образ, а **внутрішній стан**, через який клієнт відчуває себе собою: без ролі, без напруги, без прагнення подобатись. Цей досвід має величезну терапевтичну силу: людина отримує **право бути собою**, з усією своєю повнотою.

Отже, маска в терапії – це не лише захист чи образ. Це **процес глибокого самопізнання**, під час якого клієнт проходить через архетипи, соціальні ролі, тіні – до власної автентичності. Усе це можливе через простий об'єкт, який стає символом внутрішнього. І саме в цьому – унікальна сила маскотерапії як методу глибинної психотерапевтичної роботи.

Тема 9. Метафоричні асоціативні карти як арттерапевтичний інструмент проєктивної та трансформаційної роботи.

План

1. Сутність метафоричних асоціативних карт: визначення, принципи та структура.
2. Психологічні механізми дії МАК: проєкція, символізація, асоціація, перенесення.
3. Стратегії і способи роботи з МАК: відкритий, закритий та комбінований підхід.
4. Основні техніки з МАК: «5 елементів», «Кристал», «Спонтанна казка», «Окуляри», «Голос мотиву».
5. Рівні занурення клієнта у метафору: осмислення, ідентифікація, трансформація, інтеграція.
6. Сфери застосування МАК у практиці психолога: діагностика, корекція, розвиток, консультування.
7. Види колод МАК: техніки застосування та психологічна проблематика.
8. Можливості, ефективність і обмеження використання МАК в роботі з різними віковими групами.

Основний зміст

1. Сутність метафоричних асоціативних карт: визначення, принципи та структура.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це інноваційний арттерапевтичний інструмент, який поєднує у собі проєктивну, образну та асоціативну роботу з внутрішнім світом людини. Сутність МАК полягає в тому, що вони стимулюють вільні асоціації, відкривають доступ до несвідомого, активізують особистий зміст через візуальні метафори. Карти є містком між зовнішнім образом і внутрішнім переживанням, між думкою і емоцією, між минулим досвідом і теперішнім станом.

МАК зазвичай мають вигляд набору карт із малюнками (фотографіями, ілюстраціями, символами), які не мають чітко визначеного тлумачення або інструкції. Їх унікальність у тому, що кожна людина проєкує на зображення **свій власний зміст**, ґрунтуючись на асоціаціях, переживаннях, життєвому контексті. Один і той самий образ може викликати різні реакції у різних людей і навіть у тієї самої особи в різні моменти життя.

Ключовим принципом використання МАК є **відкритість і суб'єктивність**: немає правильних або неправильних відповідей. Карти «не кажуть», а «запрошують» до діалогу – з собою, з терапевтом, з образом.

Вони створюють безпечний простір для дослідження внутрішніх тем, які важко або неможливо артикулювати словами. У цьому полягає терапевтична цінність МАК: **карта говорить тоді, коли мовчить мова.**

Другим принципом є **проективність** – образ на карті слугує стимулом для перенесення власного внутрішнього матеріалу. Людина бачить у зображенні те, що відображає її стан, конфлікт, емоцію, потребу. Це може бути і пряме впізнавання («Це схоже на моє дитинство»), і символічне тлумачення («Ця дорога – мій вибір у житті»). Проекція надає гнучкість і глибину роботі, дозволяє обійти свідомий контроль.

Третій принцип – **асоціативність**. МАК стимулюють не раціональне осмислення, а асоціативний потік, що дозволяє дістатись до глибинних шарів свідомості. Через асоціації клієнт не лише пригадує події, а й осмислює свій досвід, будує зв'язки між минулим і теперішнім. Наприклад, карта з образом дерева може асоціюватись із родом, внутрішньою опорою, зростанням або самотністю – залежно від клієнта.

Четвертий принцип – **багатошаровість**. Кожна карта має кілька рівнів прочитання: перше враження, емоційна реакція, сюжет, символічний зміст, особистий сенс. Терапевт допомагає клієнтові «розгортати» карту, запрошуючи до глибшого дослідження:

- Що ти бачиш?
- Що відчуваєш?
- Що це нагадує?
- Яку історію розповідає ця карта?
- Що б ця карта сказала тобі зараз?

Щодо **структури наборів**, МАК поділяються на декілька типів:

1. **Зображення (візуальні)** – картини, фотографії, ілюстрації без підписів (наприклад, набори «ОН», «Persona», «Habitat»).
2. **Словесні карти** – з написами (іменники, прикметники, фрази) – використовуються для створення словесно-образного ланцюга.
3. **Комбіновані** – містять і зображення, і текст, які можуть поєднуватися довільно або за завданням.
4. **Тематичні набори** – сфокусовані на конкретній темі: стосунки, сім'я, ресурси, травма, ідентичність тощо.
5. **Абстрактні карти** – зі складними, емоційно насиченими або незрозумілими образами — для глибинної проекції.

У терапевтичному процесі МАК можуть бути використані як на початку сесії (для формування запиту), так і в середині (для опрацювання теми) або в кінці (для підбиття підсумків, інтеграції результатів). Їх можна поєднувати з іншими техніками: малюванням, письмом, тілесними практиками, казкотерапією.

Метафоричні карти є надзвичайно **екологічним і делікатним інструментом**, адже вони не вторгаються в особистість – навпаки, дають

простір для самовираження. Людина сама вирішує, скільки сказати, як прочитати карту, що залишити при собі.

Отже, МАК – це **візуальна мова душі**, через яку внутрішній світ стає видимим і доступним для змін. У поєднанні з професійним супроводом вони перетворюються на потужний терапевтичний ресурс для діагностики, усвідомлення, трансформації та зцілення.

2. Психологічні механізми дії МАК: проекція, символізація, асоціація, перенесення.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) діють завдяки залученню низки психологічних механізмів, які запускають глибинні процеси самопізнання, емоційного розвантаження, усвідомлення та трансформації. Основні з них – **проекція, символізація, асоціація та перенесення**. Ці механізми активуються одночасно або поетапно, формуючи унікальний терапевтичний ефект, що відрізняє МАК від інших інструментів.

Першим і ключовим механізмом є **проекція**. Саме на ній базується робота з МАК. Проекція – це процес перенесення власних переживань, почуттів, потреб, конфліктів на зовнішній об'єкт. У випадку з МАК цим об'єктом є зображення на картці. Коли людина дивиться на карту, вона бачить не просто зображення – вона бачить **себе в цьому образі**. Наприклад, зображення самотнього дерева може викликати відчуття самотності, або – навпаки – внутрішньої опори. Це залежить не від самої карти, а від особистої історії людини.

Проекція дозволяє обійти свідомий контроль і захисти, які зазвичай блокує раціональне мислення. Людина може не говорити прямо про свій біль, але коли карта «говорить замість неї», цей біль знаходить вихід. Саме тому МАК настільки ефективні у роботі з людьми, які важко вербалізують емоції: дітьми, підлітками, клієнтами в кризі або після травми.

Другим механізмом є **символізація** – здатність переносити внутрішній зміст у зовнішню символічну форму. Кожна карта – це метафора, символ певного переживання. Зображення на карті не мають буквального значення, тому вони відкриті до тлумачення. Це стимулює творче, образне мислення та дозволяє людині **пережити досвід опосередковано**, через образ, що менш травматично.

Символізація особливо важлива при роботі з глибинними темами – втрата, сором, страх, гнів, внутрішні конфлікти. Коли клієнт асоціює себе з образом на карті, йому легше прийняти цю частину себе, побачити її з боку, дозволити їй «існувати». Символ відкриває простір для трансформації – адже те, що можна побачити, можна змінити.

Третій потужний механізм – **асоціація**. Асоціативне мислення – це здатність пов'язувати образи з емоціями, спогадами, значущими подіями. МАК стимулюють спонтанний потік асоціацій, у якому клієнт може

несподівано згадати дитинство, минулі стосунки, важливу ситуацію або глибинне бажання. Це працює як **ефект тригера** – образ на карті запускає спогад, який давно був витіснений.

Асоціації також сприяють актуалізації прихованого змісту: через непряме відображення клієнт відкриває для себе нові сенси. Наприклад, карта, яка викликає відчуття темряви, може пробудити думки про втрату, про невпевненість у майбутньому або про пошук світла. Асоціативний потік терапевт допомагає структурувати, спрямовує запитаннями й підтримкою.

Четвертий механізм – **перенесення**. Це несвідоме перенесення внутрішніх моделей стосунків або емоційних переживань на інші об'єкти. У роботі з МАК перенесення може проявлятися у тому, як клієнт взаємодіє з образом, що він в ньому «бачить», які почуття викликає карта. Іноді клієнт проектує на карту не себе, а **когось іншого** – батька, партнера, дитину. Це відкриває можливість опрацювати міжособистісні конфлікти, образи, непрожиті емоції.

Карта в цьому випадку стає тимчасовим об'єктом перенесення, що дозволяє вивести на поверхню стосункову модель. Наприклад, клієнт обирає карту з агресивною фігурою і каже: «Це мій начальник, який мене принижує». Через роботу з образом можна дослідити, як клієнт реагує на тиск, які в нього є внутрішні захисти, як він міг би по-іншому взаємодіяти з фігурою влади.

Комбінація цих чотирьох механізмів – проєкції, символізації, асоціації та перенесення – створює **цілісний психотерапевтичний процес**. Через образи клієнт не лише усвідомлює, а й починає відчувати, проживати, перетворювати. Це дає ефект інсайту – коли зображення відкриває новий сенс або стає поштовхом до змін.

Таким чином, психологічна дія МАК базується на природних для психіки механізмах, які активізуються легко, м'яко і без примусу. Ці механізми універсальні, тому МАК підходять для роботи з клієнтами різного віку, досвіду, запитів і психоемоційного стану. У цьому – унікальна сила та терапевтична глибина метафоричних карт.

3. Стратегії і способи роботи з МАК: відкритий, закритий та комбінований підхід.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) як гнучкий психологічний інструмент дозволяють працювати з клієнтом на різних рівнях глибини залежно від обраної стратегії. Важливою перевагою МАК є те, що їх можна застосовувати як у структурованих, цілеспрямованих вправах, так і в імпровізаційних, інтуїтивних сесіях. Найпоширенішими підходами у роботі з МАК є **відкритий, закритий та комбінований**. Кожен із них має свою

специфіку, завдання, рівень контролю й відкритості до клієнтських асоціацій.

Відкритий підхід ґрунтується на принципі максимальної свободи для клієнта. Тут карти пропонуються без попередньо заданого запиту, теми чи обмеження. Клієнт сам обирає зображення, орієнтуючись лише на внутрішній відгук або емоційне відчуття. Терапевт у цьому випадку виступає як фасилітатор асоціативного процесу, не нав'язуючи структури.

Це підходить для:

- розігріву емоційного процесу на початку сесії;
- роботи з невизначеним запитом;
- самодослідження;
- креативної, інтегративної або ресурсної роботи.

У відкритому підході клієнт, наприклад, вибирає карту зі слів: «Обери те, що тебе зараз «чіпляє». Потім озвучує свої асоціації, почуття, думки.

Далі можуть підключатись додаткові запитання терапевта:

- «Що ця карта символізує у твоєму житті?»
- «Який спогад пов'язаний з цим образом?»
- «Як ти поводишся, коли відчуваєш це?»

Цей підхід підходить для роботи з творчими, інтуїтивними клієнтами, які готові до спонтанного занурення у власний внутрішній простір.

Закритий підхід – це структурована форма роботи, коли терапевт формулює конкретний запит або пропонує чітке завдання.

Наприклад:

- «Обери карту, яка символізує твій страх»;
- «Знайди зображення, що передає твої стосунки з батьком»;
- «Вибери образ, який відображає твій ресурс»;
- «Покажи за допомогою карт, як ти бачиш майбутнє».

У цьому випадку клієнт підсвідомо спрямовує свої асоціації в межах заданої теми. Такий підхід дає змогу швидше дійти до суті проблеми, особливо у випадках, коли клієнт не звик до вільної інтерпретації або має запит, який потребує фокусування.

Закритий підхід є доцільним при:

- кризових запитах;
- обмеженому часі (одна сесія);
- роботі з дітьми;
- потребі в швидкій діагностиці або активізації.

Комбінований підхід – поєднання відкритості і структури. Тут терапевт задає загальний напрямок, але залишає клієнтові простір для індивідуальної інтерпретації.

Наприклад:

- «Обери три карти, які говорять про твої сьогоденні емоції» – і далі клієнт сам вирішує, що саме означають ці емоції.

– Або: «Створи з карт історію – початок, кульмінація, розв’язка» – а клієнт сам наповнює її змістом.

Комбінований підхід є найбільш універсальним. Він дозволяє балансувати між свободою клієнта і терапевтичними цілями. Терапевт керує процесом, але без жорстких рамок. Такий підхід часто використовується в групах, тренінгах, роботі з підлітками, а також у випадках, коли клієнт вагається або потребує «м’якого входу».

Кожен із цих трьох підходів може бути ефективним – усе залежить від:

- цілей сесії;
- готовності клієнта до саморефлексії;
- часу на роботу;
- рівня глибини, до якого бажано дійти.

В ідеалі терапевт володіє всіма трьома способами і вміє гнучко обирати або комбінувати їх залежно від ситуації.

Також важливо пам’ятати, що МАК не є «ворожінням» чи «тестом із правильними відповідями». Це – **інструмент діалогу з внутрішнім світом**, який може бути як структурованим, так і інтуїтивним. Від того, як саме обраний підхід резонує з клієнтом, залежить глибина й ефективність роботи.

Таким чином, відкритий, закритий і комбінований способи роботи з МАК дають можливість варіативно вибудовувати арттерапевтичний процес. Це дозволяє підтримати індивідуальність клієнта, гнучко реагувати на зміни його стану та забезпечити глибоке, змістовне і трансформаційне занурення в особистісний світ через образ.

4. Основні техніки з МАК: «5 елементів», «Кристал», «Спонтанна казка», «Окуляри», «Голос мотиву».

Метафоричні асоціативні карти (МАК) дозволяють створювати велику кількість технік, які поєднують проєктивний, асоціативний, казкотерапевтичний і символічний підходи. Техніки з МАК можуть бути адаптовані до різних вікових груп, рівнів глибини терапії, цілей (діагностика, ресурс, трансформація). Серед найпоширеніших і найефективніших є техніки **«5 елементів», «Кристал», «Спонтанна казка», «Окуляри» та «Голос мотиву».**

1. Техніка «5 елементів».

Це базова, гнучка техніка для структурованого осмислення життєвої ситуації або внутрішнього стану. Клієнтові пропонується обрати 5 карт – кожна відповідає певному елементу:

- Карта «Я зараз» — мій стан у моменті.
- Карта «Моя проблема» — що мене турбує.
- Карта «Мій ресурс» — на що я можу спертись.

- Карта «Мій страх» — що мене зупиняє.
- Карта «Мій крок» — що я можу зробити.

Після вибору кожної карти клієнт розповідає про асоціації, почуття, зміст. Потім відбувається рефлексія й узагальнення. Ця техніка універсальна, підходить для індивідуальної, парної або групової роботи.

2. Техніка «Кристал».

Ця техніка працює з темою особистісної багатогранності. Клієнту пропонується обрати кілька карт, які символізують різні сторони його «Я»:

- Я вдома
- Я з друзями
- Я на роботі
- Я, коли сумую
- Я, коли мрію
- Я, яким мене бачать інші

Кarti розкладаються у формі кристала (або кола), що символізує цілісність. Після обговорення кожного образу клієнт формулює:

- Що об'єднує ці образи?
- Чи є серед них той, кого я не приймаю?
- Яка грань потребує більше уваги?

Ця техніка сприяє інтеграції різних частин особистості, прийняттю суперечностей і формуванню цілісного «Я».

3. Техніка «Спонтанна казка».

Одна з найкреативніших технік, що поєднує МАК і казкотерапію. Клієнт обирає або витягує випадково 5–7 карт і складає з них казку, притчу або історію.

- Персонажі
- Події
- Конфлікт
- Перешкода
- Допомога
- Рішення
- Завершення

Ця історія – метафора внутрішньої ситуації клієнта. Після її створення важливо запитати:

- Хто ти в цій історії?
- Який головний сенс цієї казки?
- Чого тебе вона вчить?
- Який символічний посил має ця історія для твого теперішнього?

«Спонтанна казка» – чудовий інструмент для роботи з дітьми, підлітками та креативними дорослими. Вона дає змогу прожити внутрішній сюжет у безпечній, ігровій формі.

4. Техніка «Окуляри».

Ця вправа допомагає клієнту подивитися на ситуацію під різними кутами зору.

- Обери карту, яка показує, як ти бачиш ситуацію зараз.
- Обери іншу, яка відображає, як бачить її хтось із близьких.
- Ще одну – як би побачила ситуацію твоя тіньова частина (страх, гнів).
- І ще – якби на ситуацію дивився твій внутрішній мудрець.

Ця техніка відкриває багато перспектив, допомагає вийти з позиції жертви, активізує гнучке мислення. Після виконання можна спробувати «синтез» – створити образ того, як ти хочеш бачити ситуацію далі.

5. Техніка «Голос мотиву».

Спрямована на виявлення прихованої мотивації.

- Обери карту, яка символізує те, чого ти хочеш.
- Обери ще одну – що тебе зупиняє.
- І ще – що тебе рухає вперед, навіть попри страх.

Після обговорення образів клієнт записує або озвучує фрази від імені кожної карти. Потім ці голоси об'єднуються в одну метафоричну мантру чи афірмацію. Це допомагає **розставити пріоритети**, побачити внутрішній конфлікт і знайти мотивуючу силу.

Ці техніки не вимагають складної підготовки, але потребують **уважного супроводу з боку фахівця**, вміння слухати не тільки слова, а й підтексти, емоції, тишу між фразами. Усі вправи можуть бути адаптовані під запит, вік, глибину готовності клієнта.

Отже, техніки «5 елементів», «Кристал», «Спонтанна казка», «Окуляри» та «Голос мотиву» ілюструють гнучкість і силу МАК у різних напрямках – від самопізнання до трансформації, від діагностики до ресурсування. І саме в цій гнучкості – одна з головних переваг роботи з метафоричними образами.

5. Рівні занурення клієнта у метафору: осмислення, ідентифікація, трансформація, інтеграція.

Робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) передбачає занурення клієнта у процес осмислення власного досвіду через символічні образи. Цей процес зазвичай проходить кілька послідовних етапів або рівнів глибини, які в арттерапевтичній практиці називають: **осмислення, ідентифікація, трансформація та інтеграція**. Кожен із цих рівнів є самостійною фазою внутрішньої роботи, але разом вони утворюють цілісну терапевтичну динаміку, яка забезпечує ефект глибокого особистісного зростання.

Перший рівень – **осмислення** – починається з того, що клієнт дивиться на обрану карту й озвучує те, що бачить: сюжет, фігури, кольори, асоціації. Це ще не глибокий аналіз, а первинне вербалізування враження.

Завдяки осмисленню клієнт поступово входить у контакт зі своїм поточним станом, формулює запит, називає емоції. Наприклад, образ дороги може викликати думки про вибір, майбутнє, сумніви. Питання терапевта («Що тебе притягує в цій карті?») допомагає зробити перший крок до внутрішнього діалогу.

Другий рівень – **ідентифікація** – полягає в тому, що клієнт починає ототожнювати себе з елементами образу. Це вже не просто осмислення з боку, а **емоційне включення**: «Я – це дерево», «Я відчуваю себе як ця постать на карті», «Ця вода – мій стан сьогодні». На цьому етапі активуються проєкційні та тілесні механізми. Клієнт ніби «входить» у карту, проживає ситуацію через образ. Це дає змогу торкнутися глибших емоцій, які у звичайній розмові можуть бути недоступними.

На рівні ідентифікації терапевт може запитати:

- «Що відчуває герой цієї карти?»;
- «Якщо ти — ця постать, чого ти прагнеш?»;
- «Що ця вода/небо/тварина каже про тебе?».

Така робота розкриває підсвідомі частини «Я», які потребують уваги, підтримки або ресурсу.

Третій рівень – **трансформація** – це перехід від пасивного спостереження до активного внутрішнього процесу. Клієнт починає переосмислювати свій досвід, бачити нові варіанти дії, змінювати ставлення до проблеми. Тут можливі інсайти: «Я можу інакше», «Мені не треба більше ховатись», «Я не лише жертва, я ще й творець». Метафоричне зображення служить каталізатором зміни, запускає процес **психологічного переформатування**.

Технічно трансформацію можна підтримати питаннями:

- «Що б ти змінив у цій карті?»
- «Як ця історія могла б завершитись по-іншому?»
- «Який новий образ хотілося б створити замість цього?»

На цьому етапі можна запропонувати клієнту намалювати нову карту, написати афірмацію або скласти іншу історію – вже з позиції сили, не травми.

Четвертий рівень – **інтеграція** – означає, що новий досвід стає частиною особистості. Клієнт не лише усвідомлює зміни, а починає їх **переносити у реальне життя**: у стосунки, вибори, поведінку. Інтеграція – це найглибший рівень: коли символ стає ресурсом, уроком, внутрішнім орієнтиром.

На цьому рівні важливо закріпити досвід:

- «Що ти забереш із цієї роботи?»
- «Яке рішення або стан став для тебе відкриттям?»
- «Як новий образ може підтримувати тебе у повсякденності?»

Психолог може запропонувати зробити фото карти, створити колаж, символічний предмет або ритуал, який дозволить зберегти контакт з отриманим змістом.

Важливо розуміти, що не всі клієнти проходять усі рівні за одну сесію. Іноді процес зупиняється на етапі осмислення – і це теж результат. Глибина занурення залежить від запиту, рівня довіри, емоційної готовності, а також професійної чутливості психолога.

Таким чином, занурення у метафору через МАК – це поступовий, природний, але потужний процес. Він веде клієнта від поверхневого сприйняття до глибинної трансформації, від образу – до дії, від слова – до інтеграції. І саме в цій багаторівневості – ключ до ефективності метафоричних карт як терапевтичного інструмента.

6. Сфери застосування МАК у практиці психолога: діагностика, корекція, розвиток, консультування.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) є універсальним інструментом, який психолог може ефективно застосовувати у різних напрямках професійної діяльності: від діагностики до корекційної роботи, від розвитку особистості до психоемоційної підтримки. Їх гнучкість, глибина і делікатність роблять МАК незамінними у роботі з клієнтами різного віку, запитів і станів. Завдяки поєднанню візуального, символічного й асоціативного компонентів, карти дозволяють доторкнутися до внутрішніх смислів, які важко виразити словами.

1. Діагностика.

У діагностичному контексті МАК використовуються як проективна методика, що дозволяє виявити:

- домінуючий емоційний стан;
- актуальні потреби;
- внутрішні конфлікти;
- несвідомі страхи, установки;
- ресурси, до яких клієнт має або не має доступу.

На відміну від стандартних тестів, МАК не викликають опору – вони не нав'язують оцінку, а навпаки, створюють відчуття безпеки й довіри. Наприклад, при роботі з дітьми карти дозволяють визначити, що для них є тривожним фактором або чого вони потребують, навіть якщо дитина ще не вміє це висловити словами. У роботі з дорослими — дають змогу за один сеанс окреслити основні теми, з якими варто працювати глибше.

2. Корекція.

У корекційній роботі МАК застосовуються для зміни дисфункціональних установок, формування нових моделей поведінки, переосмислення травматичного досвіду. Через образ клієнт може побачити ситуацію з іншого боку, дозволити собі нову реакцію, висловити те, що

довго було витіснене. Наприклад, техніка «Спонтанна казка» допомагає переписати особисту історію – із позиції сили та зцілення. МАК дають змогу безпечно прожити агресію, сором, провину, страх – і перенести ці переживання з підсвідомого у свідомий простір.

Корекційна робота за допомогою МАК особливо ефективна:

- при емоційних блоках;
- після психотравм;
- у процесі горювання;
- при роботі з внутрішньою дитиною;
- у випадках низької самооцінки або втрати ідентичності.

3. Розвиток.

МАК активно використовуються у розвивальних програмах – особливо з дітьми, підлітками, студентами, молоддю. Тут основна мета – самопізнання, розширення емоційного словника, розвиток уяви, емпатії, креативного мислення. Карти чудово підходять для:

- формування емоційного інтелекту;
- розвитку образного мислення;
- роботи з життєвими цілями;
- формування відповідальності та саморефлексії.

Розвивальні заняття з МАК можуть бути індивідуальними або груповими, включати арт-методи, колажі, творчі завдання, письмові рефлексії. У педагогічній сфері МАК використовуються як інструмент для адаптації дитини в новому середовищі, зниження шкільної тривожності, розвитку комунікативних навичок.

4. Консультування.

У психологічному консультуванні МАК допомагають швидко сформулювати запит, актуалізувати головну проблему, вибудувати діалог між психологом і клієнтом. Часто клієнт звертається зі скаргою, але не розуміє її джерела. Одна карта, яка «відгукнулась», здатна структурувати сесію й вивести на глибинний зміст. Наприклад, образ мосту може викликати роздуми про розрив у стосунках, необхідність переходу, втрату опори або потребу у новому шляху.

МАК ефективні у консультуванні:

- при виборі (професія, стосунки, місце життя);
- при кризах (розлучення, звільнення, переїзд);
- у роботі з сенсом життя, самоідентифікацією;
- у питаннях стосунків із собою, тілом, оточенням.

Метафоричні карти також активно використовуються у коучингу, профорієнтації, підтримці під час навчання, у бізнес-консультуванні. У поєднанні з техніками SMART-цілей, колеса балансу, лайф-менеджменту, МАК дають додатковий рівень усвідомлення – емоційний і глибинний.

Таким чином, МАК – це **інструмент багатовекторної дії**, який органічно входить у всі ключові напрями практичної психології:

діагностику, корекцію, розвиток і консультування. Вони відкривають простір не лише для розмови, а для досвіду, образу, інсайту. І саме завдяки цій універсальності МАК стали одним із найпопулярніших сучасних методів у роботі психолога.

7. Види колод МАК: техніки застосування та психологічна проблематика.

Метафоричні асоціативні карти поділяються на кілька основних видів залежно від типу зображення, наявності тексту та напрямку роботи. Цей поділ дозволяє ефективно підбирати колоду відповідно до віку, запиту, глибини роботи й психоемоційного стану клієнта. Нижче подано основні типи колод, приклади технік для кожного та психологічні запити, з якими доцільно їх використовувати.

1. Візуальні (зображальні) колоди без тексту

Це найбільш поширені й універсальні колоди, які містять малюнки, фотографії або ілюстрації. Вони активізують уяву, стимулюють асоціації та проекцію.

Колоди: ОН, Persona, Resilio, Habitat, COPE.

Техніки:

- **«Оберіть карту про себе сьогодні»** – базова рефлексія емоційного стану.
- **«Карта ресурсу – карта страху»** – зіставлення опори й труднощів.
- **«Створи історію»** – побудова внутрішньої наративної структури (казка, притча, метафора).

Психологічна проблематика:

- емоційна саморефлексія;
- пошук ресурсу;
- робота з втратами, тривогою, емоційною напругою;
- прийняття себе, образ тіла, самоцінність.

2. Текстові (словесні) колоди.

Ці набори складаються з карток, на яких розміщено слова: іменники, прикметники, дієслова, фрази або питання. Вони добре підходять для вербалізації переживань, роботи з мисленням і значеннями.

Колоди: Saga, Clarity Words, Verba, ОН-Words.

Техніки:

- **«Я сьогодні – Я хочу – Я боюсь»** – вибір 3 карт зі словами, опис себе.
- **«Склади речення»** – формування фраз із кількох карт для виявлення внутрішніх переконань.
- **«Внутрішній діалог»** – вибір слів від різних частин особистості: критика, дитини, дорослого тощо.

Психологічна проблематика:

- негативне мислення;
- внутрішні обмеження;
- конфлікти «Я – Інший»;
- психокорекція установок;
- усвідомлення потреб і цінностей.

3. Комбіновані (малюнок + слово).

Містять як візуальний, так і словесний елемент. Їх можна використовувати окремо або у поєднанні, що дає додаткову глибину та багатшаровість інтерпретації.

Колоди: ОН+Words, Tandem, Morena, 100% Я.

Техніки:

- **«Карта + слово = меседж»** – витягнути 1 карту та 1 слово і пояснити зв'язок.
- **«Подвійний портрет»** – яким мене бачать інші (слово) і яким я є (зображення).
- **«Конфлікт і компроміс»** – одна пара карт для проблеми, друга – для рішення.

Психологічна проблематика:

- внутрішні протиріччя;
- самоідентифікація;
- конфлікти в стосунках;
- пошук відповідей на складні запити.

4. Тематичні колоди.

Ці набори присвячені конкретним темам – емоції, стосунки, діти, сім'я, професія, травма, розвиток жіночності тощо. Вони мають виражене тематичне спрямування.

Колоди: Personita, Глибинна сім'я, Внутрішня дитина, Профіль ресурсу, Рожеві окуляри.

Техніки:

- **«Колесо життя»** – вибрати карти на основні сфери: сім'я, робота, здоров'я, стосунки.
- **«Внутрішній світ дитини»** – робота з дитячими проєкціями у дорослих клієнтів.
- **«Сімейна карта»** – кожен член сім'ї обирає карту про себе в системі.

Психологічна проблематика:

- сімейна терапія;
- дитячо-батьківські стосунки;
- робота з жіночими/чоловічими архетипами;
- рольові конфлікти;

- міжпоколіннієві травми.

5. Абстрактні або метафорично-інтуїтивні колоди

Ці колоди містять неочевидні, часто складні, іноді тривожні або символічні образи. Вони активізують глибинну проекцію, архетипову символіку.

Колоди: Core, Transformation, Trauma, Темний ліс.

Техніки:

- «**Контакт із Тінню**» – обері карту, яка викликає опір, і розкажи, чому.
- «**Маска і суть**» – одна карта про зовнішнє, інша – про внутрішнє.
- «**Перехід**» – серія карт як шлях із болю до ресурсу.

Психологічна проблематика:

- травма, ПТСР;
- екзистенційні кризи;
- втрата, горювання;
- проживання тіні;
- пошук сенсу, духовне оновлення.

Таким чином, розуміння різновидів МАК дозволяє фахівцеві **усвідомлено обирати колоду та техніку** відповідно до конкретної ситуації, запиту й рівня готовності клієнта. Універсальність цього інструменту полягає в тому, що **в кожному образі – потенціал змін**, а в кожному слові – міст до глибшого контакту з собою.

8. Можливості, ефективність і обмеження використання МАК в роботі з різними віковими групами

Метафоричні асоціативні карти (МАК) як арттерапевтичний інструмент мають широкі можливості застосування, високу ефективність і водночас певні обмеження, які психологу важливо враховувати у роботі з різними віковими та цільовими групами. Завдяки гнучкій структурі, образності та універсальності, МАК легко інтегруються в індивідуальну, сімейну та групову терапію, адаптуючись під потреби як дітей, так і дорослих.

Можливості МАК у роботі з дітьми базуються на природній для них здатності мислити образами. Дитина не завжди може чітко сформулювати емоцію словами, але вона здатна вибрати карту, яка «відчувається як злість», або «нагадує страх». Через гру, казку, фантазію дитина виражає внутрішній стан, а психолог – допомагає назвати, нормалізувати і прожити ці почуття.

МАК ефективні для:

- емоційного розвитку;
- зниження тривожності;
- адаптації в колективі;
- роботи з дитячими страхами, агресією, образами.

Для підлітків карти стають інструментом самопізнання, виявлення особистісних меж, ідентичності, внутрішнього протесту. Вони дозволяють виразити себе без загрози оцінки, опрацювати конфлікти з батьками, знизити напругу, пов'язану зі зміною тіла, ролей, соціального оточення. МАК допомагають підліткам знайти мову для діалогу із собою і світом.

У роботі з **дорослими клієнтами** можливості МАК відкриваються через глибину самоусвідомлення, переосмислення життєвого досвіду, доступ до витіснених емоцій.

Карти корисні при:

- проживанні криз (професійних, стосункових, екзистенційних);
- роботі з втратами, травмою;
- відновленні зв'язку з тілом, потребами;
- пошуку ресурсу, нових рішень.

МАК у дорослому консультуванні часто стають метафоричним «дзеркалом», яке показує внутрішню реальність клієнта без прямого осуду чи раціоналізації.

З **людьми похилого віку** МАК можуть активізувати пам'ять, полегшити емоційне розвантаження, сприяти збереженню цінності особистого досвіду. Через карти вони розповідають свої історії, переосмислюють минуле, інтегрують його у нову життєву фазу.

У **сімейній та парній терапії** карти стають посередником у комунікації. Кожен учасник може обрати образ, який передає його роль у стосунках, потреби, конфлікти. Це часто відкриває шлях до діалогу, якого не вдавалось досягти в прямій розмові.

Проте МАК мають і **обмеження**, які необхідно враховувати:

- при тяжких психотичних розладах, коли клієнт втрачає контакт з реальністю, образи можуть сприйматися буквально й дезорганізовувати мислення;
- при глибокій інтелектуальній недостатності – клієнт не може усвідомлено інтерпретувати символ;
- при гострих кризових станах без стабілізації – карти можуть провокувати занадто сильний емоційний відгук без готовності клієнта до проживання;
- при емоційній закритості чи недовіді до процесу – клієнт може блокувати асоціативний потік, обмежуючи ефективність роботи.

Також не варто використовувати МАК як **тест** або засіб для швидких інтерпретацій без обговорення. Символічне значення образу завжди суб'єктивне – тому головне не те, «що бачить психолог», а **що відчуває клієнт**.

Крім того, ефективність роботи з МАК залежить від компетентності фахівця: уміння підтримати, не нав'язувати, ставити відкриті запитання, працювати із символами, створювати безпечне середовище. Лише за таких умов можливе справжнє терапевтичне занурення.

Отже, МАК – це інструмент великого потенціалу, що за правильного використання відкриває шлях до глибоких змін у клієнта. Вони підтримують діалог із підсвідомим, відкривають внутрішні ресурси, трансформують досвід і допомагають людині побачити себе по-новому. Але як і з будь-яким глибоким методом, до роботи з МАК слід підходити з професійною обережністю, повагою до клієнта й розумінням його меж.

Тема 10. Драматерапія як напрям арттерапії: можливості тілесно-рольової взаємодії для особистісної трансформації.

План

1. Поняття та сутність драматерапії: історія, філософія, принципи.
2. Цілі, завдання та психотерапевтичні можливості драматерапії.
3. Ключові техніки драматерапії: імпровізація, рольові ігри, маски, ритуали, театр спонтанності.
4. Етапи драматерапевтичного процесу та структура сесії.
5. Терапевтичний потенціал ролей: робота з внутрішнім сценарієм, патернами, ідентичністю.
6. Застосування драматерапії в роботі з різними віковими групами та запитам.
7. Показання, протипоказання та обмеження у використанні драматерапії в психологічній практиці.

Основний зміст

1. Поняття та сутність драматерапії: історія, філософія, принципи.

Драматерапія – це напрям арттерапії, в основі якого лежить використання театральних засобів (ролі, сцени, рух, діалог, ритуал) з метою глибшого розуміння внутрішнього світу людини, трансформації емоційного досвіду, самовираження та особистісного розвитку. Цей метод передбачає проживання внутрішнього змісту через зовнішню дію. Клієнт не просто розповідає про проблему – він її грає, «проживає», дає їй форму і голос.

Історично витоки драматерапії сягають ще часів античності, коли театр виконував сакральну, соціальну та лікувальну функцію. У давньогрецьких трагедіях глядачі переживали катарсис – очищення через співпереживання героям. Подібно до цього, драматерапія створює простір для внутрішньої дії, де через гру клієнт переживає трансформацію. Засновниками сучасної драматерапії вважаються Джейкоб Леві Морено (основоположник психодрами), а також Рене Емюна, Філ Джонс, Дженні Кідделл, які систематизували метод на стику театру, психології та педагогіки.

Філософія драматерапії базується на переконанні, що кожна людина – це актор свого життя, що носить у собі безліч ролей, сценаріїв, реплік. Драматерапевтична практика допомагає людині побачити себе «на сцені» свого життя, усвідомити, які ролі вона виконує автоматично, які її

виснажують, а які – наповнюють. Це метод глибинного самопізнання через тілесне, емоційне й міжособистісне вираження.

Однією з ключових ідей є принцип **«перевтілення як трансформація»**: переживаючи нову роль, людина набуває нового досвіду, нових рішень, нового погляду на себе. Драматерапія активізує тілесну пам'ять, емоції, архетипи, соціальні сценарії, дозволяє клієнту в безпечному просторі експериментувати з новими моделями поведінки.

Серед основних принципів драматерапії:

- **Безпека**: створення простору, де дозволено бути будь-яким.
- **Свобода вираження**: через тіло, голос, рух, образ, емоцію.
- **Гра як спосіб доступу до несвідомого**: рольова дія дозволяє висловити те, що не може бути озвучене прямо.
- **Дистанція**: у драматерапії клієнт має змогу говорити не від себе напрому, а від імені героя, ролі чи образу, що знижує опір.
- **Рефлексія**: після драматичної дії завжди відбувається осмислення пережитого, переосмислення ситуації, інтеграція нового досвіду.

Терапевтична сутність драматерапії полягає у тому, що людина через дію активізує і перетворює внутрішнє. Вона не пасивний об'єкт психотерапії, а **активний учасник, творець змін**. Тіло, рух, простір, інтонація, роль – усе стає мовою душі. І в цьому театрі душі немає глядачів – усі є учасниками.

Драматерапія також опирається на поняття **«внутрішнього театру»**, де кожна частина особистості – персонаж: страх, внутрішній критик, дитина, мрійник, гнів, раціональність тощо. Через роботу з ролями клієнт може не лише усвідомити ці частини, а й налагодити між ними діалог, змінити взаємодію, знайти баланс.

У сучасному світі драматерапія активно використовується в індивідуальній і груповій роботі, у школах, реабілітаційних центрах, кризових службах, театральних студіях. Вона ефективна для дітей, підлітків, дорослих, людей із травматичним досвідом, тривогою, депресією, складнощами у стосунках чи самоідентифікації.

Таким чином, драматерапія – це не просто терапія дією, це **жива творча зустріч із собою через інше "Я"**, яке ми дозволяємо собі на сцені. І чим більше таких зустрічей – тим ближче людина до істинного, гнучкого й вільного «Я».

2. Цілі, завдання та психотерапевтичні можливості драматерапії.

Драматерапія – це метод, що поєднує в собі мистецтво театру та глибину психотерапевтичного процесу. Його головна мета – допомогти людині **усвідомити й трансформувати свої внутрішні переживання через дію, роль і взаємодію**. На відміну від вербальної терапії, де клієнт

розповідає про проблему, у драматерапії він проживає її у символічній або метафоричній формі, що дозволяє досягти глибших змін.

Серед **основних цілей драматерапії**:

- активізація емоційного вираження;
- зниження психологічної напруги та внутрішнього конфлікту;
- розвиток здатності до рефлексії через дію;
- зцілення травматичного досвіду у безпечному символічному просторі;
- інтеграція витіснених частин особистості через роль;
- формування нових поведінкових стратегій;
- розвиток емпатії, комунікативних навичок, соціальної адаптивності.

Драматерапія ефективно впливає на людину завдяки унікальному поєднанню тілесного, емоційного, когнітивного й міжособистісного рівнів роботи. Вона активізує не лише мислення, а й інтуїцію, пам'ять тіла, архетипові образи, соціальні сценарії. Саме тому терапевтичні ефекти часто виникають не через раціональне усвідомлення, а через **проживання нового досвіду в умовах безпеки**.

Серед **основних завдань драматерапії**:

1. Створити простір для безпечного самовираження через образ, рух, діалог.
2. Дозволити клієнтові побачити й прожити власні ролі, сценарії, внутрішні частини.
3. Активізувати процеси самопізнання, емоційного контакту з собою.
4. Підтримати клієнта в експериментуванні з новими поведінковими моделями.
5. Допомогти переосмислити минулий досвід, зменшити травматичну емоційну зарядженість.
6. Сприяти формуванню автентичної ідентичності.
7. Посилити відчуття особистої цілісності й автономії.

Психотерапевтичні можливості драматерапії дуже широкі. Вона застосовується у роботі з дітьми, які ще не володіють достатнім словесним інструментарієм, підлітками в період кризи ідентичності, дорослими з травматичним досвідом, людьми похилого віку, які проживають кризу сенсу. Через дії на уявній сцені клієнт може відреагувати подавлені емоції, «випустити» біль, агресію, сором, страх, без необхідності робити це буквально в житті.

Особливо цінною драматерапія є в роботі з:

- психосоматичними симптомами;
- ПТСР (посттравматичним стресовим розладом);
- міжособистісними конфліктами;
- тривожністю, фобіями, депресією;

- труднощами самовираження;
- синдромом внутрішньої порожнечі чи втратою сенсу життя.

Терапевтична дія драми базується на **катарсисі**, який виникає в результаті щирого проживання внутрішнього стану через символічну дію. Людина «вивільняє» емоцію, досвід, образ, і, зробивши це в захищеному середовищі, отримує полегшення, ясність, нове ставлення до себе й ситуації.

Драматерапія також дозволяє клієнту усвідомити, які ролі він грає у повсякденному житті: рятівника, жертви, агресора, мовчуна, «ідеальної матері» чи «успішного працівника». Через проживання цих ролей у терапевтичному процесі він може **відмовитися від тих, що більше не служать йому**, і створити нові сценарії – більш автентичні, гнучкі й життєздатні.

Таким чином, цілі й завдання драматерапії спрямовані не лише на вирішення конкретної проблеми, а й на **глибинну трансформацію особистості через тіло, гру, рух і образ**. Це процес повернення людині її сили бути творцем – не лише сцени, а й власного життя.

3. Ключові техніки драматерапії: імпровізація, рольові ігри, маски, ритуали, театр спонтанності.

У драматерапії використовуються численні техніки, що базуються на театральних формах і спрямовані на активізацію внутрішнього світу клієнта через дію, роль, образ та символ. Ці техніки дають змогу людині не лише осмислити свій досвід, а й прожити його в новий спосіб, безпечно експериментуючи зі сценаріями поведінки, що раніше здавалися недоступними або забороненими. Кожна техніка має свою мету та рівень глибини, а разом вони формують потужний терапевтичний інструментарій.

1. Імпровізація – це одна з найприродніших і водночас ефективних технік драматерапії. Клієнту пропонується увійти в ситуацію без підготовленого сценарію.

Наприклад:

- «Уяви, що ти – дерево, що протистоїть бурі»;
- «Ти зустрічаєш себе в дитинстві – що відчуваєш?»;
- «Сцена прощання з минулим».

Імпровізація дозволяє клієнту діяти інтуїтивно, без контролю, що сприяє вивільненню витіснених емоцій. Також вона допомагає в роботі з тривожністю, соромом, внутрішніми блоками. Через спонтанність активізуються творчі сили особистості, а також здатність до гнучкого реагування.

2. Рольові ігри – ще один ключовий метод, у якому клієнт бере на себе певну роль, що символізує внутрішній стан або зовнішній конфлікт.

Це може бути роль реальної людини (матері, партнера, начальника) або метафоричної фігури (страх, віра, майбутнє) («Поговори з собою-п'ятирічним»; «Увійди в роль свого внутрішнього критика»; «Стань голосом надії»).

Рольова гра дає можливість відчувати нові емоції, змінити кут зору, вийти з позиції жертви. Вона також дозволяє експериментувати з реакціями, які в реальному житті важко проявити (наприклад, агресія, прямота, відмова).

3. Маски – це драматерапевтичний інструмент, тісно пов'язаний із ізотерапією і тілесно-орієнтованою практикою. Створення маски і подальше входження в її образ допомагає клієнтові проявити ті частини себе, які зазвичай приховані.

Маска символізує не лише роль, а й стан, архетип, несвідому структуру («Маска сили / Маска страху»; «Моя тінь»; «Маска, яку я ношу щодня»).

Після роботи з маскою обов'язково проводиться обговорення, у якому клієнт описує свій стан у масці, що відчував, як це вплинуло на сприйняття себе. Маски часто використовуються при роботі з підлітками, людьми з посттравматичними переживаннями, а також при проблемах ідентичності.

4. Ритуали – це символічні дії, які мають початок, кульмінацію і завершення. Вони допомагають структурувати емоційний процес, надати форми внутрішньому змісту («Прощання зі страхом»; «Народження нового «Я»; «Ритуал переходу до нового етапу»).

Ритуали особливо ефективні у груповій роботі, де завдяки спільним діям виникає ефект приналежності, підтримки, спільного проживання досвіду. В індивідуальній терапії ритуали допомагають опрацювати втрати, травми, внутрішні розриви. Важливою частиною є завершення: ритуал має закінчуватись дією, яка символізує новий стан або рішення (спалити лист, пройти через символічні ворота тощо).

5. Театр спонтанності – це техніка, що бере свій початок у психодрамі Морено.

Клієнт або група учасників імпровізовано розігрують сцени зі свого життя, у яких проявляються ключові теми: стосунки, вибори, внутрішні конфлікти («Мій день»; «Моя історія дитинства»; «Сцена, яку я боюсь згадувати»).

У театрі спонтанності важливою є присутність «глядача» – іншої людини або групи, що стає дзеркалом, емпатичним свідком. Це дає можливість побачити себе з боку, усвідомити свій образ у просторі інших. Також важливою є роль «режисера» – терапевта, який керує динамікою сцен і допомагає в інтеграції досвіду.

Кожна з цих технік може бути адаптована під індивідуальну або групову форму роботи, під будь-який вік і запит. Важливо, щоб клієнт мав **достатній рівень безпеки й довіри**, адже драматерапевтична дія може

викликати глибокі емоції. Після виконання техніки завжди проводиться **фаза рефлексії** – усвідомлення, обговорення, інтеграція.

Таким чином, техніки драматерапії – це інструменти втілення, переживання і зміни. Вони дозволяють людині **не просто говорити про себе, а діяти, відчувати, створювати себе у процесі гри, руху, голосу й ролі.**

4. Етапи драматерапевтичного процесу та структура сесії.

Драматерапія – це процес, який має чітку динаміку, побудовану на поетапному розкритті внутрішнього світу людини через тілесну, емоційну та рольову дію. Щоб забезпечити безпечно, глибоке та ефективно занурення клієнта у внутрішній досвід, драматерапевтична сесія структуровано поділяється на **кілька послідовних етапів**. Кожен з них виконує власну функцію – від створення контакту до інтеграції нового досвіду.

1. Підготовка та налаштування (початковий етап). Цей етап включає створення психологічно безпечного простору. Терапевт встановлює контакт з клієнтом або групою, визначає запит, формулює мету зустрічі. Для цього можуть використовуватись вправи на зниження напруги, активізацію тіла (рух, дихання), візуалізації або символічні розминки. Важливо, щоб клієнт поступово перейшов із повсякденного стану в **творчий терапевтичний простір**, де він зможе діяти вільно й автентично.

2. Розігрів (вступ до дії). На цьому етапі відбувається поступова мобілізація внутрішніх ресурсів і уваги клієнта до себе. Застосовуються короткі імпровізації, рухові або ритмічні вправи, які готують до роботи з образом і роллю. У групі використовуються вправи на знайомство, спільну дію, синхронізацію. Розігрів допомагає зняти страх перед помилками, пробуджує ігровий настрій, переводить увагу з голови – до тіла.

3. Активація символів і тем (розгортання дії). Це ключовий момент сесії, коли клієнт занурюється в метафору, образ або сцену. Терапевт пропонує завдання – створити образ ситуації, увійти в роль, розіграти сцену з минулого чи уявного майбутнього. На цьому етапі можуть використовуватись маски, тканини, музика, предмети, що посилюють включення в дію. Завдання терапевта – підтримати клієнта в проживанні ситуації, спрямовувати діалог, допомагати утримувати контакт із почуттями.

4. Кульмінація / катарсис. У цей момент внутрішній конфлікт досягає свого емоційного піку. Клієнт може відчувати сильні емоції: сльози, гнів, біль, звільнення. Це – точка глибокого переживання, після якого можливе переформатування внутрішньої структури. Завдання терапевта – підтримати, не зупиняти процес, залишатися «свідком» і тримати безпечну рамку.

5. Рефлексія (словесне усвідомлення пережитого). Після завершення сцени або ритуалу клієнту пропонується розповісти про свій досвід (Що ти прожив(-ла)? Що здивувало, злякало, надихнуло? Який новий сенс відкрився?).

Рефлексія дозволяє перенести емоційний досвід у вербальне поле – тобто **інтегрувати його на когнітивному рівні**. У групі це також важливий момент взаємопідтримки, усвідомлення власної унікальності й приналежності.

6. Інтеграція (повернення до повсякденності). На цьому етапі важливо «вийти з ролі», залишити образ і повернутись до «Я-реального». Це може бути завершальний ритуал, дихальна вправа, малюнок, короткий жест або обмін словами в колі. Терапевт нагадує, що досвід, отриманий у дії, може бути **використаний у реальному житті** – через нове рішення, зміну ставлення, усвідомлення ресурсу.

7. Завершення (ритуал виходу). Сесія не закінчується раптово. Важливо м'яко вивести клієнта зі зміненого стану свідомості, подякувати образам, простору, собі. У групі – це може бути обіймання, символічний круг подяки або спільне створення «знаку завершення». Завершення – це не лише кінець процесу, а й **визнання цінності пережитого**.

Драматерапевтичний процес може складатися як з однієї сесії, так і з циклу зустрічей. У кожній сесії структура повторюється, але її глибина змінюється залежно від готовності клієнта. Важливою рисою цього методу є **органічність переходів між етапами** – терапевт гнучко веде, спираючись на ритм клієнта, не примушуючи до розкриття, але підтримуючи кожен крок.

Таким чином, структура сесії в драматерапії – це **цілісна подорож від зовнішнього до внутрішнього й назад**, у якій клієнт не просто говорить, а живе, переживає, змінюється. І в цьому полягає сила театру – дати простір для щирості, дії, трансформації.

5. Терапевтичний потенціал ролей: робота з внутрішнім сценарієм, патернами, ідентичністю

Однією з ключових особливостей драматерапії є робота з **ролями** як психологічними структурами, що формують особистість і поведінку людини. Роль – це не просто театральне перевтілення, а **метафора певного аспекту внутрішнього світу**: емоції, ставлення до себе, поведінкової стратегії, соціальної позиції. Завдяки технікам драматерапії клієнт отримує можливість вийти за межі автоматичних сценаріїв, які часто були сформовані ще в дитинстві, і **створити нову роль – більш усвідомлену, гнучку, живу**.

У кожній людині живе безліч ролей: «відповідальний працівник», «покірна дитина», «контролююча мама», «бунтівний підліток», «вічна жертва», «рятівник», «сором'язливий мовчун». Часто ці ролі діють **несвідомо** і визначають наші реакції у щоденному житті. Драматерапія дає

людині змогу винести ці ролі на "сцену" і **подивитися на них з боку** – побачити, як вони працюють, яку функцію виконують, чому залишаються активними.

Через проживання ролі людина усвідомлює:

- яку частину себе вона пригнічує;
- які ролі стали захисними, а не автентичними;
- який внутрішній голос не чути;
- які поведінкові патерни автоматично повторюються;
- який сценарій життя відтворюється знову і знову.

Наприклад, роль «жертви» може дати відчуття безпорадності, але також забезпечує вторинні вигоди – співчуття, уникнення відповідальності. Проживши цю роль у безпечному просторі, клієнт може усвідомити, **що за нею приховано страх бути відкинутим або неуспішним**. Така робота знімає маску – і під нею з'являється справжнє переживання, яке потребує прийняття й опрацювання.

Ролі можуть бути як **соціальними**, так і **внутрішніми**. До внутрішніх ролей належать, наприклад:

- «внутрішній критик» – той, хто знецінює;
- «внутрішня дитина» – частина, яка прагне любові й захисту;
- «тінь» – витіснені емоції та бажання;
- «внутрішній мудрець» – архетип цілісності.

У драматерапії ці фігури отримують голос і діють у сценах, через що стає можливим **внутрішній діалог** і зміна позицій.

Важливо, що клієнт не лише виконує ролі, а й **створює їх**. Це активізує творчу частину особистості, яка здатна шукати нові форми життя, нові способи бути собою. Наприклад, у процесі роботи з темою страху клієнт може вигадати роль «Сміливого Помічника» або «Захисника Тіла» – і, проживши її, отримати тілесний досвід безпеки та сили, який він зможе перенести у реальність.

Робота з ролями також дозволяє **переписати сценарій життя**. Багато людей живуть за закладеними шаблонами: «Я завжди повинен догоджати», «Я не можу бути слабким», «Мені треба заслужити любов». У драматерапії ці сценарії можна втілити у сцені, подивитися на них з боку, змінити хід подій і створити новий, більш автентичний наратив. Це схоже на зміну режисера у власному житті.

Ідентичність – це не статичне «Я», а **динамічна система ролей**, які можуть взаємодіяти, змінюватися, конфліктувати або підтримувати одна одну. Драматерапія допомагає людині побачити, **хто вона є поза ролями**, або ким вона хоче бути. Це дає свободу вибору, внутрішню гнучкість і відчуття власної цілісності.

Отже, роль у драматерапії – це не фіксований шаблон, а **простір для пошуку, зустрічі, експерименту і зцілення**. Коли клієнт проживає роль свідомо, він отримує новий досвід – а з досвіду народжується нова

поведінка. Саме тому драматерапія – це не тільки про гру, а про глибоку перебудову внутрішніх структур через живу дію.

6. Застосування драматерапії в роботі з різними віковими групами та запитам.

Драматерапія – універсальний психотерапевтичний підхід, який завдяки гнучкості, образності та тілесності успішно застосовується у роботі з клієнтами різного віку, з широким спектром психологічних запитів. Театральна дія та рольова гра – це природні форми самовираження, які легко адаптуються до емоційного, інтелектуального та особистісного рівня кожної людини. Терапевт обирає глибину занурення, інструменти та форми дії відповідно до вікових особливостей клієнта та його актуального стану.

У роботі з дітьми драматерапія є особливо ефективною, оскільки гра – їх природна мова. Діти мислять образами, діють через уяву, тому входження в роль, перевтілення, казковий сюжет – це не лише спосіб вираження, а й форма терапії. Через роль дитина може вивільнити страх, пережити втрату, опанувати агресію, отримати підтримку. Популярні техніки: казкові сценки, рольові ігри з іграшками, театр тіней, маски, імпровізовані вистави. Також драматерапія допомагає розвивати комунікацію, емпатію, впевненість, адаптацію до нових умов (дитячий садок, школа).

Підлітки – одна з найбільш уразливих груп, де драматерапія працює з темами ідентичності, самоприйняття, внутрішнього протесту. Підлітковий вік – це час пошуку себе, конфліктів із батьками, соціального тиску. Рольова дія дозволяє «випустити пару», виразити емоції без осуду, побути собою. Через роль підліток може приміряти нові форми поведінки, отримати досвід сили, самоствердження або, навпаки, вразливості. Корисними є вправи на виявлення внутрішніх голосів, соціальних ролей, сцени з життя, символічні ритуали переходу.

Для дорослих клієнтів драматерапія відкриває можливість глибокого контакту з емоціями, внутрішніми конфліктами, ресурсами. У дорослому віці людина часто «застрягає» у фіксованих ролях (наприклад, відповідального батька, ефективного працівника, «вічного помічника»), втрачаючи контакт зі своїм автентичним «Я». Через рольову гру вона може вийти за межі звичних шаблонів, подивитись на себе з боку, відчувати свободу вибору. Сцени з життя, театр образів, реконструкція ключових подій, внутрішній театр особистості – ефективні інструменти для особистісного зростання.

Люди похилого віку через драматерапію можуть заново знайти сенс, зібрати свій життєвий досвід, переосмислити втрати. Через сцену вони розповідають історії, передають досвід, проживають роль мудрого свідка,

завершують внутрішні конфлікти. Важливою є роль терапевта як свідка цінності їхнього життя.

У груповій роботі драматерапія має величезний потенціал. Група стає сценою, де розгортається спільна дія, де кожен учасник грає, співпереживає, взаємодіє. Група дає зворотний зв'язок, підтримку, безпечне середовище для експерименту. Через драматичну дію в групі клієнти опрацьовують теми стосунків, конфліктів, ізоляції, довіри, співчуття. Використовуються сцени з реального життя, театр образів, спонтанний театр.

Психологічні запити, з якими ефективно працює драматерапія:

- труднощі у вираженні емоцій;
- конфлікти в сім'ї, парі, на роботі;
- внутрішні конфлікти, самознецінення, внутрішній критик;
- травма, втрата, ПТСР;
- складнощі з ідентичністю, відчуття порожнечі;
- психосоматичні симптоми;
- депресивні й тривожні стани.

У спеціалізованих установах (реабілітаційні центри, лікарні, кризові притулки) драматерапія допомагає стабілізувати емоційний стан, мобілізувати ресурси, активізувати процес одужання. Особливо ефективною є вона в роботі з людьми, які не можуть або не хочуть вербалізувати свій досвід – з постраждалими від насильства, переселенцями, дітьми з особливими освітніми потребами.

Таким чином, драматерапія – це **багатофункціональний метод**, який органічно вписується в роботу з будь-якою віковою категорією. Завдяки простоті входження, емоційній включеності та глибинному сенсу вона стає тим «живим простором», де кожна людина – незалежно від віку – може бути собою, змінюватися, створювати нове «Я».

7. Показання, протипоказання та обмеження у використанні драматерапії в психологічній практиці.

Як і будь-який психотерапевтичний метод, драматерапія має свої **показання, обмеження та протипоказання**, які фахівець повинен уважно враховувати перед початком роботи. Незважаючи на те, що драматерапія є гнучким, гуманним і екологічним методом, вона вимагає відповідної психологічної готовності клієнта до тілесного вираження, ролі, відкритості до проживання внутрішніх змістів у дії.

Показання до застосування драматерапії:

- **емоційні труднощі:** пригнічення почуттів, складнощі у вираженні гніву, страху, радості, печалі;
- **внутрішні конфлікти:** суперечності між «хочу» і «треба», між ролями, частинами особистості;

- **низька самооцінка, втрата ідентичності:** бажання знайти себе, відновити автентичність;
- **травматичний досвід:** насильство, втрата, розрив, ізоляція, військові травми;
- **проблеми в стосунках:** повторювані конфлікти в парі, сім'ї, колективі;
- **психосоматичні симптоми:** тісний зв'язок тіла та емоцій дозволяє через рольову дію опрацювати симптом як мову тіла;
- **тривога, депресія, апатія:** виведення клієнта в дію, активація життєвого процесу;
- **проблеми адаптації:** переїзд, нове середовище, зміна життєвого етапу;
- **особистісний розвиток, творчий пошук, розширення «Я».**

Драматерапія також особливо показана у роботі з дітьми та підлітками, які ще не навчилися повноцінно вербалізувати свій досвід. Для них тілесна дія, гра, уява – це природний спосіб мислення і переживання.

Обмеження в застосуванні драматерапії:

- **високий рівень психічної дезорганізації:** при нестабільній структурі особистості драматерапія може спричинити дезорієнтацію або посилити деструктивні процеси;
- **відсутність тілесного контакту:** деякі клієнти мають високий рівень відчуження від тіла, і робота з рухом або простором може викликати опір, сором або тривогу – у таких випадках потрібно підводити клієнта дуже поступово;
- **сильна недовіра до процесу:** закритість, раціоналізація, страх виглядати смішно – можуть блокувати входження у роль;
- **тяжкі психічні розлади:** шизофренія, гострі психози, тяжка дисоціація – є прямими протипоказаннями до глибокої рольової роботи без медичної стабілізації;
- **психотравма без стабілізації:** драматерапія може активізувати сильні почуття, тому перед глибоким зануренням необхідна стабілізація, ресурсування, створення опори.

Умови ефективного застосування:

- **наявність безпечного простору** – як психологічного, так і фізичного (спеціальна кімната, де клієнт може вільно рухатися, створювати сцену);
- **терапевтичний контракт** – узгодження цілей, меж, форм роботи;
- **професійна підготовка фахівця** – терапевт має розуміти, як дія впливає на психіку, як утримати межі, працювати з катарсисом, регресом, перенесенням;
- **наявність рефлексивної частини** – кожна драматична дія повинна завершуватись обговоренням, осмисленням і інтеграцією.

Таким чином, **драматерапія – потужний метод**, який може принести значну трансформацію, емоційне полегшення, зцілення й нову якість життя. Проте вона потребує **відповідальності та чутливості з боку фахівця**, адже активізація глибинних емоцій через дію – це не завжди безпечно для

кожного клієнта. Лише при уважному врахуванні показань, обмежень і потреб конкретної особистості драматерапія дійсно стане інструментом не тільки для гри, а й для зростання.

Тема 11. Музикотерапія як метод арттерапії: потенціал звуку в психологічній допомозі та розвитку особистості.

План

1. Поняття музикотерапії: визначення, історія, філософські засади.
2. Класифікація та форми музикотерапії: активна й пасивна.
3. Методи музикотерапії: імпровізація, виконання, створення, слухання.
4. Техніки музикотерапії: сенсомоторні, ре-креативні, композиційні, перцептивні.
5. Сфери застосування музикотерапії: діти, дорослі, люди похилого віку, особливі потреби.
6. Психотерапевтична ефективність музикотерапії: результати та механізми дії.
7. Показання, протипоказання та професійні обмеження в роботі музикотерапевта.

Основний зміст

1. Поняття музикотерапії: визначення, історія, філософські засади.

Музикотерапія – це вид арттерапії, в основі якого лежить цілеспрямоване використання музики або її елементів з метою психоемоційної регуляції, особистісного розвитку, покращення психологічного стану та зцілення. Вона включає слухання музики, активне музикування, імпровізацію, вокальну роботу, ритмічні вправи та створення музичних образів. Це не просто музична діяльність, а **психотерапевтичний процес**, у якому звук, ритм, мелодія та тембр стають інструментами впливу на психіку людини.

Історично поняття музикотерапії має глибоке коріння. Ще в античні часи Піфагор стверджував, що музика гармонізує душу, а Платон вважав, що правильна музика формує добродісного громадянина. У Стародавньому Китаї музика використовувалась як інструмент впливу на емоційний стан, а в шаманських практиках – як засіб входження в транс і ритуального очищення. В Україні також існує традиція лікувальних пісень, голосінь, обрядових співів. Таким чином, **музика здавна виконувала функцію духовного, емоційного і тілесного зцілення.**

Як окрема дисципліна, музикотерапія почала формуватись у XX столітті після Другої світової війни, коли помітили позитивний вплив музики на психічний стан солдатів із посттравматичним синдромом. У 1950-х роках у США були засновані перші професійні асоціації музикотерапевтів, і почалась наукова систематизація методу. У Європі

музикотерапія розвивалась у рамках гуманістичної психології та клінічної психіатрії. Сьогодні вона офіційно визнана в багатьох країнах як допоміжний або основний психотерапевтичний напрям.

Філософія музикотерапії ґрунтується на уявленні про те, що **людина – це вібраційна система**, яка резонує на різні частоти, звуки, ритми. Музика не лише емоційно торкається, а й буквально «налаштовує» тіло, психіку, енергетичні центри. Вона має здатність проникати повз захисти, активізувати несвідоме, пробуджувати архетипи, спогади, символічні образи. Музика є мовою, що не вимагає перекладу, але спілкується з глибинними рівнями «Я».

Одна з центральних ідей музикотерапії – це **резонанс**: відгук людини на звук. Через резонанс активізуються ті частини психіки, які потребують уваги. Наприклад, тиха колискова може торкнутись внутрішньої дитини, а ритмічний барабан – мобілізувати силу і витривалість. Звук викликає не тільки емоції, а й **рух, образ, стан**, що робить музику універсальним ключем до несвідомого.

У сучасному світі музикотерапія поєднує в собі як елементи класичної психотерапії (психодинамічної, гуманістичної, тілесно-орієнтованої), так і методи енотерапії, духовних практик, нейропсихології. Вона використовує як **готову музику**, так і **експресивне музикування** – гру на інструментах, імпровізацію, вокал, звукотворення. Усе це сприяє інтеграції емоційного й тілесного досвіду, зниженню внутрішньої напруги, відновленню контакту з собою.

Музикотерапія не потребує музичних навичок. Її головна мета – не навчити грати, а дати можливість **виразити себе через звук**. Навіть простий ритм, постукування, дихальний шум або інтонація голосу можуть стати основою для глибокої трансформаційної роботи. Саме доступність і природність звуку роблять музику терапевтично ефективною навіть там, де слова безсилі.

Таким чином, музикотерапія – це не просто робота з емоціями, а **цілісна система психофізичної взаємодії**, яка поєднує тіло, психіку, пам'ять, уяву і голос. Вона допомагає людині повернутися до ритму свого життя, відчути гармонію, вивільнити біль, віднайти радість і ресурс у звучанні власного «Я».

2. Класифікація та форми музикотерапії: активна й пасивна.

У музикотерапії, як у системному арттерапевтичному методі, розрізняють дві основні форми – **активну** та **пасивну**, які відрізняються за ступенем участі клієнта у музичному процесі, рівнем включеності в дію та метою терапевтичної взаємодії. Обидві форми мають свої унікальні переваги, сфери застосування та психотерапевтичну ефективність, і часто використовуються в поєднанні залежно від потреб клієнта.

Активна музикотерапія.

Ця форма передбачає **активну участь клієнта у створенні музики**. Він може грати на музичних інструментах (професійних чи елементарних), імпровізувати звуки, ритми, співати, працювати з голосом або тілом. Необов'язково мати музичну освіту – головне тут не результат, а **процес самовираження через звук**.

Метою активної музикотерапії є:

- розвиток емоційної експресії;
- зняття внутрішньої напруги;
- активізація творчого потенціалу;
- підвищення впевненості у собі;
- покращення психомоторної координації;
- формування нових моделей поведінки через ритм, темп, гармонію.

Типові техніки:

- гра на ударних у вільному ритмі;
- вокальна імпровізація;
- «музичний діалог» – обмін звуками між клієнтом і терапевтом;
- спільне створення композиції у групі;
- звучання тіла (дихання, топання, хлопання, тілесні звуки).

Активна форма особливо ефективна для дітей, підлітків, клієнтів із затрудненим вербальним контактом, людей із затримками розвитку, а також у роботі з тривогою, психосоматикою, емоційною нестабільністю.

Пасивна музикотерапія (рецептивна).

Це форма, в якій клієнт **слухає заздалегідь підібрану музику**, зазвичай без створення звуку. Її мета – вплив на психоемоційний стан через музичні композиції: класичну, медитативну, природну, етнічну або спеціально створену терапевтичну музику.

Метою пасивної форми є:

- зниження стресу, тривожності;
- стабілізація нервової системи;
- активізація внутрішніх образів (фантазії, спогади);
- катарсис або заспокоєння;
- стимуляція асоціацій і вербалізація почуттів після прослуховування.

Типові техніки:

- прослуховування музики з подальньою рефлексією;
- візуалізація образів, що виникають під музику («музичний сон»);
- музична медитація;
- фонові терапія для емоційного супроводу психотерапії;
- поєднання з малюванням, письмом, тілесними практиками.

Пасивна форма добре підходить для клієнтів, які переживають сильні емоції, втрату, депресивні або тривожні розлади. Вона також часто використовується в лікарнях, паліативних службах, реабілітаційних центрах як **м'яка підтримка** без активного включення.

Комбіноване застосування.

Найчастіше на практиці терапевти комбінують обидві форми. Наприклад, сесія може починатися з пасивного прослуховування музики, а потім переходити в активну дію — звучання тіла, ритм, спів, рух. Такий підхід дає змогу гармонійно поєднувати **розслаблення й активізацію, прийом і вираження, рефлексію і експресію.**

Таким чином, активна й пасивна музикотерапія — це **дві взаємодоповнюючі форми**, що дозволяють гнучко підлаштуватися під стан клієнта, його запит, вікові особливості та глибину готовності до роботи. Активна — дає можливість вивільнити, виразити, змінити, а пасивна — заспокоїти, побачити, інтегрувати. І саме в їх гармонійному поєднанні полягає багатогранність музикотерапевтичного процесу.

3. Методи музикотерапії: імпровізація, виконання, створення, слухання.

Методи музикотерапії посідають центральне місце у професійній арттерапевтичній практиці, оскільки визначають форму взаємодії клієнта з музикою та рівень його включення в терапевтичний процес. У сучасній музикотерапії виокремлюють **чотири базові методи: імпровізацію, виконання, створення (композицію) та слухання (рецепцію).** Кожен із них забезпечує специфічний психотерапевтичний вплив, сприяє різним формам самовираження, регуляції емоцій та трансформації внутрішнього досвіду клієнта.

Імпровізація є одним із найбільш виразних і глибинних методів, що ґрунтується на *спонтанному створенні звуків у моменті*, без попереднього плану чи музичної підготовки. Вона не потребує спеціальних навичок — достатньо дозволити внутрішньому імпульсу проявитися через голос, рух або звук. Імпровізація дає змогу **без цензури виразити емоції**, дослідити внутрішні конфлікти, **знижити рівень тривожності**, активізувати творчість та відновити контакт із тілом і несвідомим. Цей метод є надзвичайно ефективним у роботі з дітьми, підлітками, клієнтами з травматичним досвідом або тими, хто має труднощі у вербалізації. Часто використовуються прості інструменти — ударні, дзвіночки, голос, жести, а також **спільна імпровізація з терапевтом**, що формує музичний діалог і слугує моделлю психологічного контакту та взаємодії.

Виконання (репродуктивний метод) передбачає відтворення готових музичних творів через спів, гру на інструментах або ритмічні вправи. На відміну від імпровізації, цей метод спирається на **заздалегідь задану структуру**, що забезпечує клієнту відчуття стабільності, опори й передбачуваності. Виконання музики сприяє формуванню **контролю та впорядкованості**, покращенню концентрації, координації, активізації пам'яті та уваги, а також допомагає подолати страх помилки. Воно надає

клієнту досвід завершеності та успішності, що є важливим для осіб зі зниженою самооцінкою чи депресивними тенденціями. Метод широко використовується в роботі з дітьми з порушеннями розвитку, у геронтопсихології (наприклад, при деменції), а також у реабілітації після інсультів і травм. Значний терапевтичний ефект має виконання **знайомих мелодій, народних пісень, колискових**, які активізують емоційну пам'ять, відчуття приналежності та безпеки.

Створення (композиція) передбачає **творення клієнтом власного музичного продукту** — мелодії, ритму, пісні, аудіоколажу чи звукової інсталяції. Це один із найглибших методів, який спрямований на **активізацію символічного мислення**, вербалізацію несвідомого через музичний образ, формування нових особистісних смислів та інтеграцію досвіду. Створення композицій сприяє підвищенню самооцінки, відчуття суб'єктності, авторства та внутрішньої сили. Метод рекомендований у роботі з підлітками, молоддю, творчими клієнтами, а також у групових реабілітаційних програмах. У цьому процесі музика виконує функцію **дзеркала внутрішнього світу**: створюваний музичний твір стає засобом самоідентифікації та психологічної трансформації.

Слухання (рецептивна музикотерапія) передбачає *цілеспрямоване прослуховування музики*, підбраної відповідно до психоемоційних потреб клієнта. Це може бути класична, етнічна, медитативна, інструментальна чи навіть електронна музика — важливим є ступінь її емоційного резонансу. Рецептний метод допомагає **розслабити психіку**, знизити рівень стресу, активізувати уяву, викликати символічні образи, сприяти катарсису або м'якому вивільненню емоційного напруження. Часто поєднується з візуалізацією, малюванням, асоціативним письмом, тілесною релаксацією. Це особливо ефективний метод для клієнтів, які переживають виснаження, втрату, емоційний шок або **втратили контакт із власними відчуттями**.

Отже, **імпровізація, виконання, створення та слухання** утворюють інтегральну систему методів музикотерапії, у якій клієнт може як активно проявляти себе, так і перебувати у стані прийняття та переживання музики. **Вибір методу** залежить від віку, психоемоційного стану, запиту клієнта, рівня його енергії та терапевтичних цілей. Саме така багаторівнева природа музикотерапії забезпечує її універсальність і високу ефективність у сучасній психологічній практиці.

4. Техніки музикотерапії: сенсомоторні, ре-креативні, композиційні, перцептивні.

Техніки музикотерапії посідають важливе місце в арттерапевтичній практиці, оскільки забезпечують багаторівневий вплив музики на психіку та тілесність людини. Вони класифікуються за характером взаємодії з музичним матеріалом та провідним видом активності й охоплюють

сенсомоторні, ре-креативні, композиційні та перцептивні техніки. Кожна група має власні терапевтичні завдання, показання та специфіку застосування, що надає можливість психологу обирати найбільш доречні інструменти залежно від потреб клієнта.

Сенсомоторні техніки спрямовані на відновлення зв'язку між тілом і психікою через ритм, рух, тактильні відчуття та дихання. Вони є особливо ефективними у роботі з дітьми, клієнтами з порушеннями розвитку, психосоматичними проявами, наслідками стресу чи травми. Серед поширених методів — *музичне дихання* (синхронізація дихання з ритмом музики), *тілесне звучання* (використання рухів, ударів, кроків), *музичний масаж* (легкі ритмізовані дотики під музику). Такі техніки сприяють зняттю напруги, формуванню відчуття безпеки, покращенню тілесної усвідомленості та сенсомоторної інтеграції.

Ре-креативні техніки ґрунтуються на виконанні вже існуючих музичних творів: співі, грі на інструментах, ритмічному супроводі. Вони забезпечують переживання структурованості, ритму й повторюваності, що є важливим для клієнтів з підвищеною тривожністю, невпевненістю, емоційною нестабільністю. До таких методів належать виконання знайомої мелодії (наприклад, народної чи колискової), гра за заданим ритмічним малюнком, спільний спів у групі. Ре-креативні техніки відновлюють відчуття контролю, стабільності та дають досвід самоуспішності, що має значний корекційний ефект для осіб зі зниженою самооцінкою чи депресивними тенденціями.

Композиційні техніки передбачають створення клієнтом власного музичного продукту — мелодії, ритму, пісні чи цілісної звукової композиції. Це найглибший рівень музикотерапевтичної роботи, що активізує творчий потенціал, уяву, символічне мислення та сприяє внутрішній трансформації. Прикладами є *створення «звукового портрета себе»* (музичного образу власного стану), *музичний колаж* (поєднання різних звуків і ритмів), *пісня-звернення* від імені певної внутрішньої частини (наприклад, «внутрішньої дитини» або «внутрішньої сили»). Такі техніки забезпечують можливість висловити непроговорювані почуття, переосмислити досвід і побудувати нову історію про себе.

Перцептивні техніки базуються на слуханні музики та подальшій емоційній, образній або когнітивній рефлексії. Вони є м'яким та делікатним інструментом, який особливо доречний для клієнтів, що перебувають у стані виснаження, втрати, стресу чи надмірної напруги. Серед них — *музичне споглядання* (усвідомлене слухання), *образ під музику* (створення образу чи малюнка за музичним враженням), *музика й асоціації* (усвідомлення емоцій, спогадів, станів, які викликає композиція). Перцептивні техніки допомагають стабілізувати емоційний фон, активізувати внутрішній діалог, глибше зрозуміти власні переживання та розвинути символічне мислення.

Узагальнюючи, **сенсомоторні техніки** працюють із тілесністю та ритмом, **ре-креативні** забезпечують структурованість і відчуття компетентності, **композиційні** відкривають простір для творчої самореалізації й особистісної трансформації, а **перцептивні** – сприяють емоційній інтеграції через слухання й рефлексію. Комплексний підхід до використання цих технік дозволяє охопити **тілесний, емоційний, когнітивний і символічний рівні функціонування особистості**, що робить музикотерапію потужним інструментом психологічної допомоги, розвитку та підтримки.

5. Сфери застосування музикотерапії: діти, дорослі, люди похилого віку, особливі потреби.

Сфери застосування музикотерапії є надзвичайно широкими, що зумовлено універсальною природою музики як засобу емоційного, когнітивного та сенсорного впливу. Музика не залежить від мовної компетентності, рівня інтелектуального розвитку чи віку, а тому виступає доступним терапевтичним інструментом для різних груп населення. Ефективність музикотерапії підтверджена у роботі з дітьми, підлітками, дорослими, людьми похилого віку та особами з особливими потребами, що забезпечує їй стале місце в психологічній практиці, реабілітації, освіті та системі підтримки психічного здоров'я.

У роботі з **дітьми** музикотерапія є особливо результативною, оскільки дитина природно відкликається на звук, ритм і гру, легко включається у спонтанне музикування та вокальну імпровізацію. Музика сприяє розвитку емоційної сфери, уяви, сенсомоторики та мовлення. До музикотерапії звертаються при гіперактивності, тривожності, емоційній нестабільності, мовленнєвих порушеннях, труднощах адаптації та дитячих страхах. Переважними формами роботи є сенсомоторні музичні вправи, імпровізація на простих інструментах, музично-ігрові техніки та вокальні діалоги, які створюють безпечний простір для емоційного вираження.

Для **підлітків** музикотерапія має важливе значення, оскільки музика є частиною їхньої особистісної та культурної ідентичності. У цей віковий період вона сприяє зниженню емоційної напруги, допомагає в пошуку «Я», подоланні замкненості та труднощів комунікації. Ефективною вона є при емоційній лабільності, депресивних тенденціях, тривожних станах, проблемах самооцінки та випадках булінгу. У практиці використовують створення власної музики чи пісень, музичне самовираження, ритм-групи, музичні діалоги, а також поєднання музики з малюванням чи руховою активністю, що підтримує інтеграцію переживань.

У **дорослому віці** музикотерапія виконує важливу функцію в зниженні психоемоційної напруги, подоланні стресу, переосмисленні досвіду, пошуку внутрішніх ресурсів та відновленні емоційної рівноваги. Її

застосовують при тривожних і депресивних розладах, ПТСР, емоційному вигоранні, міжособистісних конфліктах, психосоматичних порушеннях та кризових станах. Найчастіше використовуються рецептивні техніки (слухання терапевтичної музики), вокальна імпровізація, групове музикування, звукові медитації та ведення «музичного щоденника», що сприяє глибокій рефлексії та саморозкриттю.

Для **людей похилого віку** музика є каналом відновлення зв'язку з власною історією, ідентичністю та емоційною пам'яттю. Вона допомагає активізувати когнітивні ресурси у випадках деменції та хвороби Альцгеймера, зменшити почуття самотності, підтримати психоемоційний стан і адаптацію до змін, включно з проживанням у геріатричних закладах або паліативною підтримкою. Ефективними формами роботи є слухання знайомих мелодій, спільний спів, складання «музичної біографії» та терапевтичне звучання за допомогою інструментів, що створюють м'які сенсорні вібрації.

Музикотерапія демонструє високу результативність у роботі з **людьми з особливими потребами**, зокрема з особами, які мають розлади аутистичного спектра, ДЦП, затримки психічного розвитку, сенсорні чи мовні порушення. Музика виступає альтернативним способом комунікації, сприяє формуванню емоційного контакту зі світом та самим собою. Поширеними формами роботи є ритмічні вправи, вокальні ігри, поєднання музики з дотиком, а також створення музичних історій або казок, які дозволяють інтегрувати сенсорний досвід і стимулювати когнітивний розвиток.

Таким чином, музикотерапія є **універсальним, гнучким та глибоко гуманістичним методом** психологічної допомоги, що може бути адаптований до потреб будь-якої вікової та цільової групи. Її сила полягає у природності музичного впливу, здатності торкатися глибинних рівнів психіки та відновлювати цілісність особистості навіть тоді, коли вербальні засоби або раціональні інтервенції є недостатніми.

6. Психотерапевтична ефективність музикотерапії: результати та механізми дії.

Психотерапевтична ефективність музикотерапії є предметом широких наукових досліджень і клінічних спостережень, що підтверджують її значний вплив на емоційний, когнітивний, нейрофізіологічний та поведінковий рівні функціонування особистості. Музика здатна викликати глибинні зміни у психіці людини, впливаючи як на свідомі процеси, так і на несвідомі структури, сприяючи внутрішній трансформації, зціленню та інтеграції досвіду. Завдяки цьому музикотерапія розглядається як один із найбільш результативних і комплексних методів арттерапевтичної допомоги.

До основних терапевтичних результатів музикотерапії належать:

- **зниження рівня тривоги та психофізіологічного напруження**, що проявляється у нормалізації частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, дихання та м'язового тону;
- **покращення настрою й емоційного фону** завдяки стимуляції вироблення дофаміну й серотоніну — нейромедіаторів позитивних переживань;
- **активізація пам'яті, уяви й когнітивних процесів**, особливо у клієнтів з віковими або травматичними порушеннями;
- **вивільнення та пропрацювання пригнічених емоцій**, що створює умови для катарсису та емоційної інтеграції;
- **підвищення самооцінки, почуття суб'єктності та внутрішньої цілісності**, зокрема під час створення музики або вокальної імпровізації;
- **розвиток комунікативних навичок, емпатії та соціальної взаємодії**, що особливо проявляється у групових формах музикотерапії.

Психотерапевтична дія музики зумовлена низкою **ключових психологічних механізмів**:

1. **Резонанс** – музика викликає внутрішній відгук, відображаючи емоційний стан і стимулюючи його трансформацію.
2. **Проекція** – людина надає музиці власного змісту, «оживлює» її власними переживаннями, що сприяє глибинному самопізнанню.
3. **Регресія** – музика відкриває доступ до раннього досвіду, тілесної пам'яті та архетипових образів, дозволяючи проявитися витісненому матеріалу.
4. **Катарсис і вивільнення емоцій** – музика розкриває заблоковані почуття та полегшує їх проживання у безпечному терапевтичному просторі.
5. **Символізація** – перетворення звуку на образ, метафору, стан чи спогад, що полегшує інтеграцію досвіду, особливо у поєднанні з іншими арттерапевтичними техніками.
6. **Стимуляція нейропластичності** – музика активізує роботу мозку, сприяє формуванню нових нейронних зв'язків, що має доказову ефективність при травмах, депресії, когнітивних порушеннях.

Висока результативність музикотерапії пояснюється тим, що **музика долає психологічні захисні механізми** та звертається безпосередньо до емоційних структур мозку, насамперед лімбічної системи, минаючи раціональні бар'єри. Вона забезпечує тілесне «заземлення», підсилює відчуття присутності і контакту з власними переживаннями, та є універсальним засобом комунікації, незалежно від віку, мови чи когнітивного розвитку. Крім того, музика як динамічний феномен відображає природні ритми життя та внутрішні процеси особистості, що

робить її ефективним інструментом підтримки у кризових станах і періодах трансформації.

Наукові дані свідчать про доведену ефективність музикотерапії у роботі з:

- посттравматичним стресовим розладом (ПТСР);
- депресивними розладами;
- шизоафективними станами (у поєднанні з медикаментозною терапією);
- невротичними симптомами;
- хронічним болем та в онкопсихології;
- аутизмом, ДЦП, сенсорними порушеннями та розладами розвитку у дітей.

Отже, музикотерапія – це **науково обґрунтований і цілісний психотерапевтичний метод**, дія якого базується на здатності музики регулювати емоції, активізувати нейропсихологічні процеси, забезпечувати символічне відреагування досвіду та підтримувати контакт з глибинними рівнями особистості. Вона поєднує емоційний, когнітивний, тілесний і духовний компоненти психотерапії, що робить її надзвичайно цінним інструментом у сучасній психологічній практиці.

7. Показання, протипоказання та професійні обмеження в роботі музикотерапевта.

Показання, протипоказання та професійні обмеження в роботі музикотерапевта є важливими орієнтирами для забезпечення безпечної, етичної та ефективної терапевтичної взаємодії. Хоча музикотерапія вирізняється універсальністю та гуманістичною спрямованістю, її застосування повинно ґрунтуватись на професійній компетентності фахівця, розумінні меж методу і врахуванні індивідуальних особливостей клієнта.

Показання до застосування музикотерапії охоплюють широкий спектр психоемоційних, когнітивних і психосоматичних труднощів. Музикотерапія ефективна при тривожних та депресивних станах, емоційній нестабільності, дратівливості, порушеннях настрою, а також у випадках психосоматичних проявів – хронічної напруги, порушення сну, апетиту, головного болю. Значний терапевтичний ефект спостерігається при стресових і травматичних переживаннях: ПТСР, адаптаційних кризах, горюванні та переживанні втрат. Метод застосовується у роботі з людьми з розладами розвитку (аутизм, синдром Дауна, ДЦП, сенсорна дезінтеграція, мовленнєві затримки), а також при когнітивних порушеннях, деменції, хворобі Альцгеймера. Музикотерапія є ефективним засобом розвитку комунікативних навичок, подолання замкненості та страху самовираження,

а також профілактики професійного вигорання, зокрема серед фахівців «допомагаючих професій».

Попри свою безпечність, існують ситуації, коли застосування музикотерапії потребує обережності або є тимчасово недоцільним. До **протипоказань** належать гострі психотичні стани, зокрема шизофренія у фазі загострення, тяжкі галюцинації, марення, оскільки музика може посилити дезорганізацію психіки. Обережність необхідна при епілепсії, особливо під час сенсомоторних і ритмічних технік через ризик провокації судом. Обмеження стосуються також клієнтів з вираженими слуховими порушеннями (у випадку рецептивної музикотерапії), аутоагресивними або суїцидальними намірами, оскільки активні форми роботи можуть дестабілізувати емоційний стан, якщо не забезпечено належного супроводу. Для дітей і дорослих із високою сенсорною гіперчутливістю музика може бути перевантажувальним стимулом. Важливим чинником є рівень терапевтичного контакту – у разі його несформованості глибокі музикотерапевтичні інтервенції можуть бути передчасними.

У професійній практиці музикотерапевт має дотримуватися низки **етичних вимог і професійних обмежень**. Насамперед фахівець має володіти спеціалізованою підготовкою та психологічною компетентністю, адже музикотерапія – це не просто музична діяльність, а метод психотерапевтичного впливу. Музикотерапія не може розглядатися як альтернатива медикаментозному лікуванню у випадку тяжких психічних розладів і має використовуватися як доповнення у міждисциплінарній взаємодії. Важливо забезпечити безпечну, приймаючу атмосферу: неоцінювальне ставлення до звучання клієнта, відсутність тиску чи примусу до участі у грі, співі або слуханні музики. Повага до меж клієнта та його темпу – базовий етичний принцип. Терапевт має бути уважним до невербальних сигналів і вміти своєчасно коригувати інтенсивність та характер музичного впливу, якщо він провокує дезорганізацію або надмірне емоційне збудження. Обов'язковим є дотримання конфіденційності, особливо у групових форматах.

Таким чином, безпечне та ефективне застосування музикотерапії ґрунтується на **усвідомленому та професійному підході**, чутливості до індивідуальних потреб клієнта, етичності та відповідальності. Музика є потужним терапевтичним засобом, здатним як зцілювати, так і торкатися глибинних психічних пластів, тому робота з нею потребує поваги, делікатності та високого рівня психологічної культури фахівця. Правильно інтегрована в процес психотерапії, вона стає простором глибинного самовираження, внутрішнього відновлення та особистісної трансформації.

Тема 12. Арттехніка орігамі в роботі з внутрішніми ресурсами, надією та уявленням про майбутнє: арттерапевтичний підхід.

План

- 1.Сутність техніки орігамі в арттерапії.
- 2.Історичні витoki та культурний контекст техніки орігамі
- 3.Механізм психотерапевтичного впливу орігамі
- 4.Основні види арттерапевтичного орігамі та їх психоемоційний потенціал
- 5.Орігамі як інструмент роботи з темою надії та майбутнього у кризових обставинах
- 6.Проведення практики: створення фігури журавля як символу особистої мрії
- 7.Робота з метафорами, які виникають у процесі орігамі
- 8.Застосування техніки орігамі у психологічній практиці з різними віковими та цільовими групами.

Основний зміст

1. Сутність техніки орігамі в арттерапії.

Арттехніка орігамі є одним із найунікальніших напрямів арттерапії, що поєднує **естетичну складову, тілесну зосередженість та психоемоційний вплив. Суть методу полягає у створенні образів через послідовне згинання паперового аркуша за певною схемою без використання клею чи ножиць.** В арттерапевтичному контексті орігамі розглядається не лише як декоративно-прикладне мистецтво, а як **спосіб самовираження, символічного переживання, внутрішнього структурування та зцілення.** Процес складання вимагає концентрації, точності, послідовності й уважності до деталей – і саме це сприяє **стабілізації психоемоційного стану та відновленню внутрішнього балансу.**

В арттерапевтичній практиці орігамі виконує функцію **м'якого посередника між внутрішнім світом клієнта і зовнішньою реальністю.** Техніка відкриває можливість працювати з метафорами, символами та образами несвідомого через нібито просту, але змістовну дію. **Кожна фігура – це не лише моторний результат, а й втілення емоції, стану або наміру.** Завдяки цьому клієнт може невербально передати те, що важко сказати словами, не ризикуючи бути оціненим або незрозумілим. Саме тому орігамі є особливо цінним у роботі з дітьми, травмованими особами, людьми із труднощами вербалізації переживань.

Гнучкість і доступність методу роблять орігамі універсальним інструментом, що не потребує спеціальної підготовки чи складних матеріалів. Техніку легко застосовувати як у кабінеті психолога, так і в

кризових центрах, школах, лікарнях, групах підтримки чи тимчасових прихистках. Важливою перевагою орігамі є його здатність **повертати відчуття контролю та впорядкованості**, оскільки складання фігур допомагає структурувати простір, час і внутрішні переживання. Це є особливо цінним для клієнтів, які перебувають у **кризовому або посттравматичному стані**, коли світ сприймається фрагментованим і нестабільним.

Крім того, орігамі має **розвивальний та відновлювальний потенціал**: сприяє розвитку моторики, просторового мислення, координації рухів, що є важливим у роботі з **дітьми молодшого шкільного віку та людьми літнього віку**. Процес складання містить елемент медитативності – послідовні, ритмічні рухи забезпечують **заземлення та повернення у стан «тут і тепер»**. Саме тому техніка орігамі широко використовується як **антистресова практика, засіб профілактики емоційного вигорання та інструмент психоемоційного розвантаження**.

Окрім цього, орігамі сприяє розвитку **внутрішньої дисципліни та терпіння**, адже процес створення фігури вимагає витримки й уважності. Складання моделей поступово формує вміння **доводити справу до завершення**, що є важливим терапевтичним компонентом для клієнтів із зниженим рівнем мотивації або самооцінки. Стандартизовані схеми орігамі позитивно впливають на **когнітивні функції**, зокрема пам'ять, логіку, послідовне мислення та навички планування. Робота з папером активізує **сенсорну сферу** та підсилює зв'язок між дрібною моторикою й емоційною саморегуляцією.

Для багатьох клієнтів складання орігамі стає **символічним актом трансформації**: з простого аркуша народжується нова форма, що відбиває зміни всередині особистості. У груповій роботі орігамі допомагає налагодити взаємодію, сприяє **безконфліктному спілкуванню**, співпраці та взаємопідтримці, адже фігурки можна обмінювати, дарувати або створювати спільні композиції. Практика складання також розвиває **толерантність до помилок**: невдалий згин не сприймається як провал, а як частина творчого процесу, що допомагає формувати гнучкість мислення.

Важливим аспектом є й те, що орігамі має **культурно-символічне підґрунтя**, яке збагачує терапевтичний сенс практики. Образи журавля, метелика, лотоса або човна несуть у собі метафори надії, свободи, трансформації та руху вперед. Через роботу з такими символами клієнт може легше **усвідомити власні прагнення, страхи, ресурси та мрії**. Орігамі можна поєднувати з іншими видами арттерапії – малюванням, поезією, танцювально-руховою терапією, що посилює ефект інтеграції.

Таким чином, **орігамі – це значно більше, ніж паперова фігурка**. Це **процес творення**, у якому клієнт взаємодіє з матеріалом, тілом, уявою та внутрішнім світом. Це **безпечний простір**, де формується символічне «Я», повертається відчуття суб'єктності, впорядкованості та цінності власного

досвіду. Навіть один згин аркуша може набути **нового сенсу**, стати точкою опори та внутрішньої трансформації. У роботі з орігамі клієнт проходить шлях від хаосу до порядку, від напруги до заспокоєння, від безсилля до творення. Завдяки такій глибині впливу техніка орігамі займає **гідне місце в системі арттерапевтичних інструментів** і розглядається як **потужний ресурсний метод підтримки, саморегуляції та відновлення цілісності особистості**.

2. Історичні витоки та культурний контекст техніки орігамі.

Орігамі – це традиційне японське мистецтво складання фігурок із паперу без використання ножиць чи клею. Його витоки сягають глибокої давнини, коли в Японії лише почали виготовляти папір. Хоча саме слово **«орігамі»** утворене від японських слів **«ору»** (складати) та **«камі»** (папір), воно стало широко вживаним лише у XX столітті. Спершу орігамі мало **сакральне та ритуальне значення**: паперові фігури використовували у храмах для прикрашання святинь, створення оберегів та супроводу обрядів очищення.

У період Хейан (794–1185 рр.) складання паперових форм стало частиною придворного етикету. Паперові фігурки виконували роль **символічних послань**, що містили побажання, подяку або знак примирення. З часом орігамі перетворилося із сакральної практики на **культурну традицію**, яка втілює естетику гармонії, внутрішньої зібраності, точності та спокою. В японській культурі орігамі – це не просто ремесло чи розвага, а **шлях до внутрішньої гармонії, медитації й усвідомленості**, де кожен згин містить у собі сенс та символіку.

Однією з найвідоміших фігур у мистецтві орігамі є **журавель** – символ довголіття, щастя, миру, благородства та духовної чистоти. Існує давня японська легенда, згідно з якою **той, хто складе тисячу паперових журавлів, здійснить своє заповітне бажання**. Особливого світового значення цей символ набув після історії дівчинки **Садако Сасакі**, яка захворіла на лейкемію після атомного бомбардування Хіросіми. Надихнувшись легендою, Садако почала складати журавлів із надією на одужання. Вона не встигла завершити тисячу, проте її історія стала **глобальним символом миру, надії та стійкості духу**. Сьогодні пам'ятники Садако та журавлям встановлено у багатьох країнах як нагадування про гуманність, цінність життя та крихітність світу.

Міф про тисячу журавлів поширився далеко за межі Японії і став частиною **світової арттерапевтичної традиції**. Паперові журавлі сьогодні є символом підтримки для хворих, постраждалих від воєн, катастроф, криз та втрат. В арттерапевтичній практиці складання журавлика використовується як **ритуал відновлення надії, переосмислення втрати**,

внутрішнього зцілення та формування позитивного образу майбутнього.

У японській традиції велика увага приділяється не лише результату, а й **процесу створення**: він має бути уважним, спокійним, усвідомленим і поважним. Саме цей аспект робить орігамі близьким до філософії дзен, де повторювані рухи стають медитацією, а простий аркуш паперу – **провідником до внутрішньої тиші й рівноваги**. У цьому сенсі культурний зміст орігамі перегукується з сучасними принципами арттерапії: **ритуал – символ – дія – внутрішня трансформація**.

У XX столітті мистецтво орігамі значно розширилося: з'явилися нові стилі – **модульне, інженерне, інтуїтивне орігамі**, що зберігають традиційні цінності, але пропонують нові способи самовираження. Незмінними залишаються базові культурні сенси: **трансформація, шлях, терпіння, гармонія, повага до простоти та краси моменту**.

Сьогодні культурний контекст орігамі є важливим складником арттерапевтичної роботи. Він допомагає клієнтам не лише виконувати техніку, а й **проживати метафору змін**: згинати, розгортати, формувати нову форму – так, ніби створюється новий внутрішній простір. Орігамі особливо цінне в роботі з травмою та втратою, оскільки дозволяє людині **символічно зібрати себе наново**, «скласти» нове майбутнє і знайти сенс у досвіді, який важко висловити словами.

Таким чином, історія орігамі – це історія **м'якої сили символу**, що живе в культурній пам'яті поколінь і здатна підтримувати людину в періоди змін, випробувань та пошуку внутрішньої опори.

3. Механізм психотерапевтичного впливу орігамі.

Арттехніка орігамі має глибокий психотерапевтичний потенціал, що ґрунтується на поєднанні **сенсомоторної активності, символізму, ритуальності дії та естетичного результату**. Основний механізм її впливу полягає в активізації внутрішніх ресурсів особистості через **зосереджене, послідовне та ритуалізоване творення**, яке потребує уваги, терпіння та емоційної присутності. Коли людина бере до рук аркуш паперу й починає складати його за визначеною схемою, відбувається переключення уваги на **стан «тут і тепер»**, що допомагає відволіктися від тривожних думок і знизити емоційну напругу.

Ритмічні, повторювані рухи рук під час складання паперу діють заспокійливо на нервову систему. Цей процес має ефект, подібний до медитації або дихальних технік: **тіло заспокоюється – свідомість «замовкає» – внутрішній простір стабілізується**. Людина відчуває, що здатна контролювати хоча б одну сферу – послідовність рухів, точність згинів, формування образу – і це повертає відчуття **внутрішнього порядку та опори**.

Орігамі є потужною **метафорою трансформації**. З простого білого аркуша, що зовні нічим не визначений, через послідовні кроки народжується нова форма – фігура зі змістом, структурою та символом. Цей процес відображає психологічну динаміку змін: **з хаосу – до гармонії, з безсилля – до дії, з невизначеності – до ясності та форми**. Кожен згин символізує крок до впорядкування внутрішнього досвіду, що особливо важливо для людей, які пережили стрес, втрату або життєву дезорієнтацію.

Виконання послідовних кроків підсилює **відчуття логічності й структурованості**, а також дає досвід, що зміни можливі навіть тоді, коли кінцевий результат ще не видно. Клієнт поступово розуміє: якщо йти крок за кроком, **форма обов'язково проявиться**. Це зміцнює віру у власні сили, майбутні зміни та здатність створювати нову реальність навіть із «тендітного» матеріалу.

Сенсомоторний компонент техніки відіграє ключову роль. Робота руками активізує ділянки мозку, пов'язані з **пам'яттю, емоціями, образним мисленням та креативністю**. Завдяки цьому орігамі стимулює **інтеграцію лівої та правої півкуль**, сприяючи гармонізації раціонального й емоційного, логіки та інтуїції. Паралельно клієнт отримує можливість **матеріалізувати внутрішній образ**, перевівши його з уяви – у фізичну реальність.

Завершена фігура створює підґрунтя для **метафоричної рефлексії**. Питання психолога на кшталт: *«Що для вас символізує ця фігура?», «Який період життя вона відображає?», «Що б ви хотіли з нею зробити – зберегти, подарувати, трансформувати?»* – запускають процес усвідомлення та переосмислення досвіду. Таким чином, механічна дія переходить у **глибоку особистісну інтервенцію**, відкриваючи внутрішній сенс створеного.

Орігамі здатне сприяти **відновленню внутрішньої цілісності**. Для людини, яка пережила кризу, травму чи втрату, складання фігури стає актом повернення можливості впливати, творити, вибудовувати щось нове з уламків старого досвіду. Важливим інструментом є й групові практики: коли кожен створює власну фігуру, а згодом усі елементи об'єднуються у спільну композицію (мобіль журавлів, «дерево мрій», кусудама). Це посилює **відчуття підтримки, приналежності та спільної надії**.

Таким чином, психотерапевтичний механізм орігамі базується на **поєднанні концентрації, сенсомоторної дії, емоційної регуляції, символічного вираження та внутрішньої трансформації**. Техніка допомагає **структурувати емоції, заспокоїти нервову систему, актуалізувати внутрішні ресурси й повернути контакт із собою**. Усе це відбувається делікатно, ненав'язливо, без тиску на вербальне самовираження, що робить орігамі особливо цінним інструментом у роботі з людьми, які мають травматичний досвід, переживають втрату чи перебувають у стані емоційної дестабілізації.

4. Основні види арттерапевтичного орігамі та їх психоемоційний потенціал.

Арттерапевтична практика орігамі охоплює різні форми та стилі, кожен з яких має власну терапевтичну специфіку, рівень складності та напрям психоемоційного впливу. Вибір техніки залежить від **віку, емоційного стану, терапевтичного запиту та готовності клієнта до глибинної роботи**. Нижче розглянемо ключові види орігамі, що найчастіше використовуються у психологічній практиці.

Класичне орігамі – це базовий і найпоширеніший вид, що передбачає складання фігур із **одного аркуша паперу без додаткових матеріалів**. Символічні образи (журавель, кораблик, лебідь, метелик, серце) створюються послідовними згинами, що робить техніку **медитативною та ритуалізованою**. Класичне орігамі ідеально підходить для **дітей, клієнтів із підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням або тим, хто вперше знайомиться з арттерапією**. Воно сприяє розвитку **терпіння, концентрації, послідовності**, допомагає формувати навичку завершення процесу та толерантність до помилок. Обговорення створеної фігури підтримує **саморефлексію, символічне осмислення та формування позитивного образу власної дієвості**.

Модульне орігамі передбачає створення складної об'ємної моделі з багатьох дрібних елементів (модулів), які з'єднуються **без клею**. Його виконання потребує **посидючості, концентрації, структурності та бачення взаємозв'язку частин і цілого**. У груповій терапії модульне орігамі є потужним інструментом для розвитку **командної взаємодії, співтворення, відчуття єдності й спільної мети**: кожен учасник створює модуль, а наприкінці всі деталі поєднуються у спільну форму. В індивідуальній терапії ця техніка ефективна як **метафора інтеграції фрагментованих частин досвіду**, коли клієнт образно «збирає себе наново».

Кусудама – це вид об'ємного орігамі, у якому модулі з'єднуються у **кулеподібну композицію**. Історично кусудама використовувалась у Японії для зберігання трав або як ритуальний оберіг для очищення простору. У психотерапевтичному контексті вона символізує **цілісність, гармонію, красу, що народжується з повторення, балансу та зусиль**. Ця техніка підходить для клієнтів, готових до **глибокої, тривалої, осмисленої роботи над собою**, адже процес створення потребує витривалості й стабільності. Для осіб, які переживають **внутрішню фрагментацію, втрату опори або екзистенційну кризу**, кусудама допомагає поступово відновити відчуття впорядкованості та цілісності.

Орірон – напрям, що поєднує елементи орігамі з **декоративним складанням паперу або тканини**. Найчастіше використовується для

створення естетично цінних і водночас функціональних предметів: коробочок, квітів, листівок, подарунків. Ця техніка наближає творчість до повсякденності, актуалізує **теми турботи про себе, тепла, краси, естетики та сенсу в деталях**. Вона є цінною у роботі з клієнтами, які страждають на **знижену самооцінку, втрату інтересу до життя, відчуття безсенсовності або емоційної «згаслості»**. Оріон допомагає усвідомити, що навіть маленький створений власноруч предмет може принести радість і мати значення.

Інтуїтивне орігамі – вільна форма, що не вимагає дотримання схем. Клієнт складає папір, керуючись **внутрішнім імпульсом, почуттями, спонтанністю й асоціаціями**. Така техніка виконує функцію **проективного методу**, де головним є не результат, а процес, переживання та сенс, який клієнт вкладає у рухи й форму. Інтуїтивне орігамі є надзвичайно ефективним у роботі з **дітьми, творчими особистостями, людьми у стані втрати контакту з почуттями, переживаннями травми або сорому**, коли вербалізація може бути складною чи болісною. Вільне складання дає змогу «вивільнити» внутрішній образ, а психолог може підтримати рефлексію запитаннями: *«На що це схоже?»*, *«Яке почуття з'являлося у процесі?»*, *«Що хочеться зробити з цією формою?»*.

Таким чином, кожен тип орігамі має власний терапевтичний вектор:

- **класичне** – заспокоєння, фокусування та структуризація;
- **модульне** – інтеграція, співтворення, взаємопідтримка;
- **кусудам** – внутрішня цілісність, гармонія, відновлення;
- **оріон** – естетика, турбота, сенс, самоцінність;
- **інтуїтивне** – проєкція, самовираження, доступ до несвідомого.

Грамотно поєднуючи ці види, арттерапевт може створювати **індивідуальні та групові терапевтичні сценарії**, спрямовані на відновлення ресурсів, розвиток надії, внутрішню трансформацію та формування позитивного образу майбутнього клієнта.

5. Орігамі як інструмент роботи з темою надії та майбутнього у кризових обставинах.

Орігамі, а особливо символ **паперового журавля**, має надзвичайно глибокий терапевтичний потенціал у роботі з темами **надії, мрії та майбутнього**. У періоди кризи, втрати чи невизначеності, коли людина може втратити віру в завтрашній день, звернення до символів стає способом **відновлення сенсу, внутрішньої стійкості та віри у зміни**. Саме тому арттерапевтичні практики зі складання журавля широко використовуються у роботі з травмою, горем, екзистенційною тривогою та відновленням життєвих перспектив.

Центральним символом у цьому контексті є давня японська легенда про **тисячу журавлів**: згідно з повір'ям, людина, яка складе 1000 паперових

журавликів, отримає здійснення бажання – **одужання, мир або здійснення мрії**. Цей сюжет поєднує **ритуал, дію та надію**, що робить його глибоко терапевтичним. З психологічної точки зору, складання журавлика є актом **фокусування на майбутньому, структурованої дії та символічного наближення бажаного стану**. Воно повертає людині відчуття контролю та участі у власному житті навіть тоді, коли зовнішній світ здається непередбачуваним.

Особливу силу ця практика отримала завдяки історії **Садако Сасаки** – дівчинки з Хіросіми, яка захворіла на лейкемію після атомного бомбардування. Вірячи у силу легенди, Садако почала складати журавлів із надією на одужання. Попри те, що вона не встигла завершити тисячу, її історія стала **глобальним символом миру, дитячої надії та стійкості духу**. У різних країнах світу проводяться акції «**Журавлі миру**», які формують колективний образ надії, пам'яті та людяності – у тому числі й в Україні.

В арттерапії приклад Садако може використовуватись як **двері для розмови про мрію, життєві сенси, віру, внутрішню опору та шлях до зцілення**. Психолог може запропонувати клієнту скласти **одного журавля як уособлення особистої мрії або потреби**. У процесі роботи важливо зосередитися не лише на техніці, а й на внутрішньому змісті: що саме журавель символізує для клієнта? Куди він «летить»? Яке послання несе? Часто людині пропонують написати на крилі одне слово – **ключ до мрії: «мир», «сила», «любов», «одужання», «дім», «віра», «пробачення»**. Це допомагає поєднати **думку – емоцію – дію – символ**.

Цей підхід отримав назву «**паперового мрієтворення**» – коли створена фігура стає **матеріалізованою мрією**. Кожен згин паперу виступає як крок до змін, а завершена фігура – як **свідчення власної здатності творити майбутнє навіть у складних обставинах**. Особливо ефективною ця практика є у роботі з дітьми та підлітками, які зазнали війни, втрати, вимушеного переселення, а також з дорослими, що переживають **кризу сенсу, травму або посттравматичний період**.

У груповій терапії складання журавлів може перетворюватися на **колективний ритуал надії**. Наприклад, учасникам пропонують створити «**поле журавлів**» або «**мобіль мрій**», де кожен вкладає свою надію, а потім усі фігури об'єднуються в одну інсталяцію. Це формує **ефект єдності, взаємопідтримки та колективної віри у відновлення**, особливо цінний у роботі з людьми, що пережили спільні кризи (військовослужбовці, переселенці, родини загиблих, групи психологічної підтримки).

Техніка журавля може застосовуватися й у роботі з **прощанням або завершенням етапу**. Клієнт, який переживає втрату, може скласти журавля як **символ подяки, прощання, благословення або внутрішнього листа** людині, яка відійшла. Це дозволяє здійснити м'яку, безпечну та особистісно значущу форму завершення внутрішнього діалогу.

Таким чином, орігамі в роботі з темою надії та майбутнього – це **інструмент символічного зцілення, сенсотворення та внутрішньої трансформації**. Воно допомагає людині **не лише уявити краще майбутнє, а й зробити перший крок до його творення власними руками**. У цьому полягає його головна терапевтична сила: **змінювати світ починаючи з маленького, але наповненого сенсом жесту** – складання паперового журавля, здатного злетіти.

6. Проведення практики: створення фігури журавля як символу особистої мрії.

Практична частина арттерапевтичного заняття з орігамі передбачає створення фігури паперового журавля як **символу надії, мрії та позитивного майбутнього**. Такий процес поєднує творчість, ритуал, емоційну роботу та внутрішнє сенсотворення. Практика складається з трьох основних етапів: **психологічне налаштування, процес складання (з інструкцією) та рефлексія**.

Перед початком арттерапевт створює **безпечну, підтримувальну атмосферу**, у якій учасник може розслабитися й зануритися в процес. Це може бути м'яка музика, приглушене світло, тепла розмова або коротка вправа на дихання. Клієнтові пропонується подумати про свою **мрію, бажання, внутрішню опору або образ майбутнього**, який викликає натхнення, тепло, віру чи тиху надію. Можна використати коротку візуалізацію із запрошенням уявити себе в момент здійснення мрії: *Де ви? Що відчуваєте? Хто поруч?*

Після налаштування учасники отримують **квадратний аркуш паперу** (краще, щоб колір або орнамент відгукувалися внутрішньо). Арттерапевт пояснює, що вони створюватимуть **журавля – традиційний символ миру, довголіття, надії та здійснення бажань**. Далі терапевт **повільно демонструє** техніку складання, повторюючи кроки разом із групою. Важливо рухатися без поспіху, дозволяючи помилки, підтримуючи і наголошуючи: **Не важливо, наскільки ідеально виглядає журавель – головне, що в нього вкладено**.

Під час складання можна м'яко супроводжувати процес терапевтичними фразами:

«Кожен згин – це крок до твоєї мрії»,

«Кожен рух – прояв твоєї сили і присутності»,

«Навіть коли форма ще невидима – процес триває».

Такі фрази не обов'язкові, але вони поглиблюють **символічне переживання та внутрішню роботу**.

Коли журавель готовий, учаснику пропонується зробити **персональний символічний жест**: написати на одному з крил **слово або коротку фразу**, що репрезентує його мрію, внутрішній стан або послання майбутньому. Це

може бути: «мир», «одужання», «я зможу», «впевненість», «любов», «прошу пробачення», «я живу», «новий шлях».

Напис на крилі є важливим елементом фіксації внутрішнього змісту – він ніби «дає голос» мрії та допомагає їй набути форми.

Після завершення складання проводиться **рефлексія** – індивідуальна або групова. Можна запропонувати запитання:

- *Що ви відчували під час створення журавля?*
- *Що символізує саме ваш журавель?*
- *Чому ви обрали саме це слово?*
- *Чи змінився ваш стан у процесі?*

Рефлексія може бути вербальною, письмовою або невербальною (малюнок, жест, колір). Якщо клієнт не готовий говорити – він може забрати журавля як **особисте послання собі чи світові**.

У груповому форматі терапевт може запропонувати створити **спільну інсталяцію**:

- **«Поле журавлів»** (розміщення на загальному полотні),
 - **«Дерево мрій»** (підвішування на гілках),
 - **«Мобіль надії»** (журнали, що «летять» у повітрі).
- Це посилює **відчуття спільності, взаємопідтримки та колективного мрієтворення**: кожен внесок є цінним, і кожна мрія має місце у світі.

Для дітей та підлітків практика може доповнюватися творчими завданнями: розфарбування журавля, придумування історії про нього, створення маршруту польоту. Для дорослих, особливо тих, хто переживає втрату або кризу, акцент робиться на **відновленні внутрішньої опори, можливості говорити зі своїм «Я майбутнього» чи звернутися до пам'яті когось важливого**.

Таким чином, створення журавля з паперу – це не просто творча вправа, а **глибокий психотерапевтичний ритуал**, що поєднує символ, дію, емоцію, надію та рефлексію. Через простий матеріал, руки та уяву людина **торкається власних цінностей, мрій і ресурсів**, відчуває силу творення і робить крок до нового. У цьому сенсі орігамі стає **простором мрієтворення**, де кожен має право на свій політ, свій сенс і своє майбутнє.

7. Робота з метафорами, які виникають у процесі орігамі.

Орігамі як терапевтична техніка є не лише способом заспокоєння й сенсомоторної активності, а й **інструментом глибокої метафоричної та проєктивної роботи**. Під час складання паперових фігур у клієнта природно активізуються **асоціації, образи, спогади та емоції**, які проявляються у виборі кольору, формі, темпі рухів, помилках і кінцевому результаті. Завдяки цьому фігура стає символом, через який людина може

безпечно осмислити й виразити внутрішній стан, не вдаючись одразу до вербалізації.

У цьому процесі психолог виконує роль **провідника смислу**, м'яко допомагаючи побачити образ за формою. Запитання на кшталт: *«На що схожа твоя фігура?»*, *«Яка вона – тендітна, стійка, яскрава, спокійна?»*, *«Що б вона сказала, якби вміла говорити?»* відкривають двері до **символічного самопізнання**. Наприклад, журавель із несиметричними крилами може відображати **внутрішню нестійкість або боротьбу між двома життєвими напрямками**, а коробочка без кришки – **потребу в захисті або водночас готовність бути відкритою світу**.

Метафора, що народжується під час складання, є **проекцією** – перенесенням внутрішнього досвіду на зовнішній об'єкт. Це особливо цінно, коли клієнту складно прямо говорити про почуття через **страх, сором чи емоційне блокування**. Орігамі минає психологічні захисти та м'яко дає доступ до глибинних переживань. Паперова фігура стає **безпечним контейнером** для складних емоцій: тривоги, втрати, провини, надії чи болю.

Для поглиблення метафоричної роботи психолог може додати **елементи письмової або наративної рефлексії**. Наприклад, після складання квітки клієнту пропонується описати: *де вона росте, яка її історія, що з нею трапляється, хто її бачить?* Такий перехід від фігури до історії наближає роботу до **наративної терапії**, у якій людина переосмислює досвід через створення нового смислу. Це дає змогу подивитися на свою ситуацію здалеку, знайти альтернативні шляхи, розширити горизонти бачення.

У груповому форматі метафоричне обговорення сприяє **емпатії, нормалізації переживань і формуванню безпечного простору підтримки**. Коли учасники діляться історіями своїх фігур, часто виникає «ефект дзеркала»: учасники впізнають себе в досвіді іншого та знаходять розуміння і підтримку. Це посилює відчуття спільності та емоційної включеності у групу.

Важливим терапевтичним елементом є ставлення до **помилки і недосконалостей** у процесі складання. Зім'ятий кут, розірваний край або «криве крило» можуть викликати роздратування, сором або самокритику. Проте саме ці моменти відкривають шлях до роботи з **перфекціонізмом, внутрішнім критиком та самоцінністю**. Психолог може переформатувати досвід, ставлячи запитання: *«А що, якщо цей недолік – частина історії?»*, *«Що цей «злам» нагадує у твоєму житті?»*, *«Якби фігура була людиною, що б ти їй сказав?»*. Так помилка перетворюється на ресурс для прийняття себе.

Окрему цінність має компонент **самопостереження**. У процесі складання клієнт вчиться помічати: *як він дихає, на чому фокусується, коли поспішає, як реагує на складність, що робить, коли щось не виходить*. Ці

навички формують усвідомленість, емоційну регуляцію і здатність до **внутрішнього діалогу** – фундаментальні елементи психологічної стійкості. Для поглиблення метафори клієнтам інколи пропонують **оформити або «оживити» фігуру**, домалювати деталі, створити фон чи «сцену» для свого орігамі: журавель у небі, кораблик у бурі, квітка на вітрі. У дітей метафорична робота найчастіше відбувається через гру: придумування імені, історії, пригод фігури. У підлітків і дорослих образи можуть торкатися **архетипів, моделей «Я», сценаріїв майбутнього або несвідомих потреб**.

Таким чином, робота з метафорами в орігамі – це **потужний психотерапевтичний процес**, який дозволяє клієнту побачити себе у створеному, доторкнутися до глибинних смислів, знайти опору, внутрішню правду та нові можливості. Це **діалог із собою через форму, папір, рух і символ**, у якому кожна складена лінія стає кроком до усвідомлення та внутрішньої трансформації.

8. Застосування техніки орігамі у психологічній практиці з різними віковими та цільовими групами.

Орігамі як арттерапевтична техніка є **гнучким і універсальним інструментом**, який легко адаптується до потреб різних вікових та цільових груп. Його простота, метафоричність і символічність роблять метод ефективним у роботі з дітьми, підлітками, дорослими, військовими, переселенцями та людьми у стані стресу чи втрати. Процес складання паперу забезпечує **емоційну стабілізацію, самовираження, ресурсне відновлення та м'яку психотерапевтичну дію**.

Діти сприймають орігамі як творчу гру, що поєднує фантазію, моторику й емоційне пізнання. Техніка сприяє **заспокоєнню, розвитку послідовності, концентрації та вмінню завершувати дію**. Діти, які не можуть прямо говорити про почуття, виражають їх через символічні фігури: «сердитий краб», «сумний слон», «радісний метелик». Це дає можливість **опосередковано говорити про емоції**, що особливо цінно при роботі з тривожністю, страхами чи травматичним досвідом.

Підлітки використовують орігамі як спосіб **пошуку себе та безпечного самовираження**. Важливо, що тут відсутнє оцінювання результату, що підтримує тих, хто має страх помилки або низьку самооцінку. Через фігури можна досліджувати ідентичність, мрії, внутрішні конфлікти. У груповій роботі спільні інсталяції з орігамі сприяють **емпатії, довірі та формуванню групової згуртованості**.

Дорослі, особливо у періоди втрат, вигорання чи життєвих змін, сприймають орігамі як спосіб **зупинитися, структурувати внутрішній простір і повернути відчуття контролю**. Техніка легко поєднується з гештальт-, когнітивно-поведінковими, наративними та ресурсними

підходами. Фігури можуть набувати особистісного змісту: «паперовий човен для відпускання минулого», «фігура-мрія», «символ моєї цілісності».

Військові та ветерани часто мають досвід ПТСР, втрат і труднощів із довірою. Орігамі є м'яким входом у терапію, адже **структура, повторюваність і точність дій** є знайомими й безпечними. Журавель як символ миру та відновлення набуває особливої сили: він може стати образом внутрішньої опори або подяки побратимам. У групах створення спільної композиції з журавлів перетворюється на **ритуал єдності, пам'яті та підтримки**.

Переселенці та біженці часто стикаються з втратою дому, ідентичності та коріння. Орігамі допомагає **повернути внутрішню опору та відновити відчуття належності**. Техніка не потребує мови й складних пояснень – лише папір і увагу. Практики «дерево мрій», «журавлі майбутнього», «коробочка спогадів» дають можливість **переосмислити шлях, зберегти важливе й створити символ нового початку**.

Для людей у стані **стресу, тривоги, депресії або втрати** орігамі є способом **заземлення, повернення у “тут і тепер”, зниження психофізичного напруження**. Повільний ритм складання стабілізує, відновлює контакт із тілом та емоціями. Це особливо важливо для тих, хто виснажений, перевантажений переживаннями або відчуває втрату сенсу.

Таким чином, орігамі – це **багатовимірний терапевтичний простір**, у якому папір стає каналом для емоцій, думок і мрій. Техніка допомагає людині **виразити невимовне, повернути внутрішню опору, активізувати ресурс та сформувати символічний образ майбутнього**. У сучасних умовах зростання стресових і травматичних досвідів орігамі постає доступним, глибоким і ефективним способом підтримки психічного здоров'я.

Тема 13. Побудова арттерапевтичного процесу: структура, супровід і саморефлексія фахівця.

План

1. Підсумок арттерапевтичних напрямів: основні форми, техніки, показання.
2. Етапи побудови арттерапевтичного процесу: запит, контракт, динаміка, завершення.
3. Планування арттерапевтичної сесії: цілі, методи, матеріали, рефлексія.
4. Особливості супроводу клієнта в арттерапії: емоційна безпека та підтримка.
5. Супервізія та етичні аспекти діяльності арттерапевта.
6. Власний арттерапевтичний стиль: пошук професійної ідентичності.
7. Рефлексія досвіду навчального курсу: арттехніка «Мій образ арттерапевта».

Основний зміст

1. Підсумок арттерапевтичних напрямів: основні форми, техніки, показання.

Арттерапія є одним із провідних напрямів сучасної практичної психології та психотерапії, що демонструє високу ефективність у роботі з емоційною сферою, особистісним розвитком і відновленням психічного балансу. За час опанування курсу «**Практикум з арттерапії**» було розглянуто широкий спектр арттерапевтичних форм, і на цьому етапі важливо узагальнити отримані знання та визначити їхню практичну значущість для майбутньої професійної діяльності.

Умовно арттерапевтичні підходи поділяються на дві великі групи: **візуальні (ізообразні)** та **експресивні (діяльнісні)**. До першої групи належать: **ізотерапія, мандалотерапія, колажна терапія, арттехніки з кольором і формою**. Їхній терапевтичний ефект ґрунтується на роботі з образами та візуальними символами, які активізують правопівкульні процеси – інтуїцію, емоційне сприйняття та образне мислення. До експресивних форм належать: **драматерапія, пісочна терапія, маскотерапія, музикотерапія, казкотерапія, робота з метафоричними асоціативними картами (МАК)**. Ці методи залучають рух, голос, звук, рольову та тілесно-емоційну взаємодію, що забезпечує глибоку роботу з емоціями, тілесною пам'яттю та міжособистісною сферою.

Кожен із напрямів має власну **специфіку впливу, переваги та обмеження**. Так, **ізотерапія** є ефективною у роботі з емоційною сферою,

пригніченими переживаннями, труднощами у самовираженні. **Пісочна терапія** забезпечує доступ до глибинного психічного матеріалу, допомагає пропрацювати травматичні переживання, символічно відтворити ситуації конфлікту чи втрати. **Мандалотерапія** сприяє внутрішній гармонізації, стабілізації, центронуванню особистості. **Драматерапія** відкриває можливість проживання ролей, моделювання нового досвіду та трансформації внутрішніх сценаріїв. **Казкотерапія** працює через архетипні сюжети, образи й наративи, сприяючи формуванню ідентичності та переосмисленню життєвого шляху. **Маскотерапія** дозволяє в безпечній символічній формі контактувати з витісненими частинами «Я». **Колажна терапія** допомагає інтегрувати різні аспекти внутрішнього світу в цілісний образ. **Музикотерапія** впливає як на психоемоційну сферу, так і на фізіологічні процеси, сприяє саморегуляції. **МАК** активізують механізми проєкції, асоціації та символізації, що відкриває нові шляхи саморозуміння та трансформації.

Кожен напрям включає власний набір технік, які можуть бути адаптовані під конкретний запит. Наприклад:

- в **ізотерапії** – «малюнок настрою», «малюнок із заплющеними очима», «сліпий автопортрет»;
- у **пісочній терапії** – «Мій світ», «Мій конфлікт», «Мій ресурс»;
- у **казкотерапії** – «створення казки про себе», «архетип Героя і Тіні», «переписування фіналу»;
- у **музикотерапії** – «музичне дихання», «звуковий портрет», «імпрровізація емоцій»;
- у **колажі** – «Образ мого Я», «Мій внутрішній світ», «Історія мого шляху».

Основні показання до застосування **арттерапії** охоплюють широкий спектр психологічних станів і запитів, зокрема:

- **емоційні розлади**: тривога, страх, апатія, емоційна нестабільність;
- **посттравматичний досвід**: переживання війни, втрати, насильства, кризових подій;
- **труднощі самовираження та комунікації**, низька самооцінка;
- **криза ідентичності**, емоційне та професійне вигорання;
- **порушення поведінки** у дітей і підлітків;
- **психосоматичні прояви** та стан хронічної напруги.

Арттерапія є універсальною для роботи з клієнтами різного віку – від дошкільників до осіб похилого віку, а також ефективна як у індивідуальному, так і груповому, сімейному, освітньому та кризовому форматах. Її ключовими перевагами є **м'якість, безпечність, ненасильницький доступ до несвідомого**, можливість роботи навіть із тими клієнтами, які не готові до вербальної терапії.

Узагальнюючи, слід підкреслити, що арттерапія – це не лише набір технік, а **філософія взаємодії з людиною через творчість**, заснована на повазі до її внутрішнього світу та унікального способу самовираження. Ефективність арттерапії визначається не стільки формою чи матеріалом, скільки **професійною чутливістю фахівця**, його здатністю обирати адекватні методи та підтримувати клієнта в процесі творчого самопізнання і трансформації.

2. Етапи побудови арттерапевтичного процесу: запит, контракт, динаміка, завершення.

Побудова ефективного арттерапевтичного процесу передбачає не лише володіння техніками, але й розуміння **структури психотерапевтичної взаємодії**. Арттерапія – це не випадкове малювання чи творча гра, а **цілісний, поетапний процес**, що має визначений ритм, внутрішню логіку та терапевтичну динаміку. Традиційно виокремлюють чотири ключові етапи: **формулювання запиту, укладання контракту, динамічний процес та завершення**.

1. Формулювання запиту.

Початкова фаза пов'язана зі встановленням контакту та визначенням **психологічного запиту клієнта**. Запит може бути чітко сформульованим («Хочу впоратися зі страхом», «Потребую зрозуміти себе») або дифузним, коли клієнт відчуває загальний дискомфорт, тривогу чи «внутрішній хаос». Завдання арттерапевта – допомогти клієнту **усвідомити свій запит** та окреслити сферу роботи. На цьому етапі доречними є проєктивні методи: «намалюй проблему», «обери карту, яка схожа на тебе», «намалюй те, чого ти уникаєш».

Запит фіксується у формі теми чи напрямку дослідження: **«відчуття самотності», «нелюбов до себе», «внутрішній опір», «нестача ресурсу»** тощо. Якщо клієнт не готовий формулювати запит вербально, перші сесії можуть мати **діагностично-дослідницький характер**, спрямований на м'яке занурення у його внутрішній світ.

2. Укладання контракту.

Контракт – усна або письмова угода між арттерапевтом і клієнтом, яка створює відчуття **безпеки, передбачуваності та структури**. Він регулює формат і умови роботи та форму взаємної відповідальності.

У контракті визначаються:

- частота та тривалість зустрічей;
- особливості оплати або безоплатності;
- правила конфіденційності;
- роль творчих методів і можливий спектр технік;
- межі й можливість призупинення або завершення співпраці;

- очікування від терапії.

Контракт не є жорстким регламентом, а **гнучким простором домовленостей**, який може змінюватися за згодою обох сторін. Важливо одразу пояснити, що арттерапія – це не «малювання заради краси», а **психотерапевтичний процес**, який може активувати глибокі емоції.

3. Динаміка процесу.

Це найбільш тривалий та наповнений змістом етап. Він охоплює **серію арттерапевтичних сесій**, що вибудовуються у послідовну траєкторію змін. Кожна сесія включає мікроетапи:

- **вступ і налаштування** (вправи на контакт, дихання, сенсорне занурення, коротка творча активність);
- **активна фаза** (виконання арттерапевтичної техніки: малюнок, маска, пісочна композиція, колаж, рольова дія, казка, звук);
- **рефлексія** (усвідомлення змісту створеного, почуттів, думок, тілесних відчуттів);
- **інтеграція** (перенесення отриманого досвіду в повсякденне життя).

Динаміка будується на принципах поступового **занурення** – **проживання** – **осмислення** – **ресурсування**. Арттерапевт стежить за емоційними реакціями, ознаками опору чи перенесення, ступенем готовності клієнта до глибших інсайтів.

4. Завершення процесу.

Етап завершення є надзвичайно важливим, оскільки має забезпечити **усвідомлене закриття терапевтичного циклу**. Правильно організоване завершення формує відчуття завершеності, опори та внутрішньої цілісності. Якщо етап пропустити або знецінити, це може спровокувати у клієнта почуття втрати, покинутості чи незавершеного «внутрішнього діалогу».

Завершення включає:

- підбиття підсумків та аналіз змін, які відбулися;
- арттехніки переходу або прощання («лист собі з майбутнього», «символ моїх змін», «колаж ресурсів»);
- обговорення досягнень та тем, які можуть потребувати подальшої роботи;

домовленість про можливість повернення в майбутньому.

У груповому форматі завершення часто супроводжується **ритуалом переходу**: «колом подяки», спільною творчою роботою, груповим символом чи інсталяцією.

Отже, **структурований арттерапевтичний процес** – це продуманий, етичний і послідовний шлях, у якому клієнт рухається від запиту до трансформації, від болю – до ресурсу, від хаосу – до внутрішньої цілісності. Завдання фахівця – бути уважним, емпатійним та гнучким провідником:

підтримувати, але не нав'язувати; спрямовувати, але не позбавляти свободи; створювати форму, але залишати простір для самотворення.

3. Планування арттерапевтичної сесії: цілі, методи, матеріали, рефлексія.

Планування арттерапевтичної сесії є важливою складовою професійної діяльності психолога, що працює у творчій та проєктивній парадигмі. Попри притаманну арттерапії гнучкість, імпровізаційність і спонтанність, ефективність зустрічі значною мірою залежить від **заздалегідь продуманої структури**. Грамотно спланована сесія забезпечує **цілісність, глибину, безпечність та логіку терапевтичного процесу**. Під час підготовки арттерапевт враховує чотири ключові компоненти: **мету, метод (техніку), матеріали та рефлексію**.

1. Формулювання цілей сесії.

Ціль визначається на основі запиту клієнта або завдання етапу терапевтичного процесу. Вона має бути **конкретною, досяжною та відповідною внутрішнім можливостям клієнта**. Цілі можуть мати різний вектор:

- **емоційний** – виразити гнів, прожити втрату, знизити тривожність, активізувати радість;
- **когнітивний** – усвідомити патерн, змінити установку, побачити новий сенс;
- **поведінковий** – потренувати нову модель реагування або взаємодії;
- **ресурсний** – віднайти внутрішню опору, активізувати підтримуючі образи та стани.

Наприклад: якщо клієнт відчуває виснаження, мета може звучати як **«активація внутрішнього ресурсу»**. Якщо актуальний травматичний досвід – **«безпечне символічне вивільнення почуттів»**.

2. Вибір методу / техніки.

Після визначення мети обирається найбільш релевантна арттерапевтична техніка. Важливо, щоб обраний метод був **доцільним, етично безпечним і відповідним емоційному стану клієнта**.

Приклади вибору технік:

- для роботи з емоціями – малювання настрою, робота з кольором, музикотерапія;
- для дослідження внутрішніх конфліктів – техніка «дві частини», пісочна сцена «мій конфлікт», МАК;
- для ресурсування – створення мандали, колаж «мої сили», ритмічна імпровізація;

- для повернення до тіла – маскотерапія, драматерапевтичний рух, сенсомоторні вправи.

Принцип безпеки: не варто застосовувати глибоко катарсичні техніки з клієнтами, які втомлені, дезорганізовані або не мають емоційної опори на момент сесії.

3. Підбір матеріалів.

Матеріали мають бути **доступними, безпечними, вікововідповідними** та такими, що створюють комфорт для творчого самовираження.

Плануючи сесію, арттерапевт продумує:

- основні матеріали – папір, фарби, пастель, пісок, МАК, тканини, маски, музичні інструменти;
- допоміжні елементи – музика, свічки/аромати (за потреби), вода, серветки, пледи;
- альтернативи – на випадок, якщо клієнт відмовиться від запропонованого методу.

Важливо враховувати простір: **тиша, освітлення, можливість усамітнення або руху, чітка організація робочої зони.**

4. Рефлексія та інтеграція.

Цінність арттерапії полягає не лише у створеному продукті, а у **внутрішніх змінах, що виникають після творчого акту.** Тому етап рефлексії є обов'язковим.

Форми рефлексії можуть бути різними:

- **вербалізація:** «Що ти бачиш у цьому образі?», «Які почуття він викликає?»;
- **асоціативний опис** – три слова, три кольори, три відчуття про роботу;
- **метафора** – «Якби це був фільм, як би він називався?», «Яка історія стоїть за цією фігурою?»;
- **порівняння станів** – «Що змінилося від початку до завершення сесії?»;
- **інтеграція** – завершальний жест, рух, фото роботи, «лист собі», коротка дія після сесії.

Приклад короткого плану сесії.

Мета: дослідити внутрішній конфлікт між «хочу» і «треба»;

Метод: МАК + колаж;

Матеріали: колода МАК, журнали, аркуш А3, ножиці, клей;

Структура: налаштування → вибір образів → створення колажу → рефлексія → техніка «моя дія після сесії».

Отже, планування сесії – це **баланс між структурою і живою гнучкістю.** Професійний арттерапевт входить у процес із наміром, але не прив'язується до нього, залишаючи місце для спонтанності, творчості та

автентичної взаємодії. Уміння планувати є виявом **професійної відповідальності та поваги до внутрішнього світу клієнта.**

4. Особливості супроводу клієнта в арттерапії: емоційна безпека та підтримка.

Супровід клієнта в арттерапевтичному процесі має свою специфіку, адже на відміну від традиційної вербальної терапії, арттерапія активізує не лише свідомі, а й **несвідомі, тілесні, емоційні та символічні процеси.** Це вимагає від фахівця підвищеної уваги до створення **емоційно безпечного простору,** уміння підтримати клієнта під час глибокого занурення у внутрішній світ і не залишити його сам на сам із болючими переживаннями.

1. Емоційна безпека – основа арттерапії.

Арттерапія часто торкається дуже особистісного та вразливого матеріалу, тому першочергове завдання фахівця – забезпечити **атмосферу довіри, прийняття та захищеності.** Безпека формується не лише умовами (тиша, комфорт, час), а й внутрішньою позицією терапевта: **безоцінністю, емпатійністю, повагою до меж клієнта.**

Емоційно безпечний простір створюється тоді, коли:

- не оцінюється результат («робота не має бути красивою»);
- немає «правильного» чи «неправильного» способу творити;
- клієнт має право зупинити процес у будь-який момент;
- терапевт супроводжує, але **не нав'язує свій зміст.**

2. Психологічне «утримання» процесу.

У творчому процесі можуть підніматися сильні почуття – страх, гнів, біль, смуток. Завдання терапевта – **бути поруч і витримати емоції клієнта,** не знецінюючи й не намагаючись «швидко заспокоїти». Підтримка полягає у присутності, а не в інтерпретації чи контролі.

Підтримувальні фрази:

- «Я поруч. Ти можеш це тут висловити»
- «Те, що ти зараз відчуваєш – важливо»
- «Ми зупинимось, коли ти будеш готовий/готова»
- «Що тобі зараз потрібно?»

Терапевт створює простір, де **будь-яка емоція має право бути,** без осуду чи сорому.

3. Робота з межами

У процесі може виникати ризик переходу внутрішніх меж – надмірне занурення в травму або, навпаки, відмова від контакту. Супровід передбачає **моніторинг стану клієнта** та м'яке повернення у «тут-і-тепер» за потреби, а також використання стабілізуючих технік: заземлення, дихання, символічної опори.

Фахівець має вміти:

- запропонувати паузу або переключення;
- зчитувати невербальні сигнали перенавантаження;
- **нормалізувати реакції**: «Це окей, що вам хочеться мовчати»;
- дати можливість зупинити дію або довести її до завершення у безпечний спосіб.

4. Підтримка процесу самовиявлення.

Терапевт в арттерапії не «пояснює» клієнту його образ, а **допомагає знайти власний сенс**. Він не є автором змін – він свідок і супутник народження клієнтського смислу.

Корисні запитання:

- «Що ти бачиш у своєму малюнку?»
- «Яка частина привертає твою увагу?»
- «Як звучить цей образ?»
- «Що тобі хочеться зробити з ним далі?»

Такий супровід розвиває **суб'єктність**, внутрішню опору і відповідальність клієнта за зміни.

5. Післядія та інтеграція.

Після глибокої творчої роботи клієнт може почуватися вразливим, тому важливо не завершувати сесію раптово. Завершальні хвилини мають бути спрямовані на **рефлексію, стабілізацію, підсумок і прощання**.

Доцільно включати:

- коротку рефлексію: «Що зараз з тобою?»;
- стабілізацію: дихання, рух, «ресурсна картка»;
- підсумок: «Що ти береш із собою?»;
- прощальний ритуал – словесний, символічний, тілесний.

Якщо активувався травматичний матеріал, терапевт може запропонувати ресурс: **«образ безпеки», «малюнок підтримки», «мій оберіг»**.

Супровід в арттерапії – це **жива, емпатійна присутність**, у якій терапевт залишається з клієнтом на всіх етапах його творчого шляху. Саме в такій взаємодії клієнт може вперше відчутти: *«Я не сам у своїх почуттях. Я можу бути собою. Я важливий»*.

5. Супервізія та етичні аспекти діяльності арттерапевта.

Арттерапія як метод психологічної допомоги працює з глибокими рівнями особистості – **емоціями, травмами, символами, тілесними реакціями**. Тому відповідальність фахівця має бути високою не лише з професійного, а й з етичного боку. Щоб підтримувати якість роботи, уникати професійного вигорання та убезпечувати клієнта від некоректних

впливів, арттерапевт має регулярно проходити **супервізію** та дотримуватись **етичних норм**.

Що таке супервізія?

Супервізія – це професійна консультація арттерапевта зі спеціально підготовленим супервізором, яка допомагає аналізувати складні випадки, власні реакції, помилки та успішні стратегії. Це не контроль і не навчання, **а простір професійної рефлексії, етичної гігієни та зростання.**

У контексті арттерапії супервізія необхідна для:

- аналізу артробіт клієнтів (за дозволом);
- зниження ризику **проекцій та перенесення**;
- розбору дилем: як працювати з емоційно нестабільним клієнтом, як реагувати на агресію, як завершувати процес;
- підтримки **психоемоційної стабільності терапевта.**

Коли потрібна супервізія?

Супервізія необхідна:

- на початку арттерапевтичної практики;
- під час роботи з травматичними або кризовими станами клієнтів;
- при відчутті напруги, сумнівів чи ознак вигорання;
- **регулярно**, навіть без критичних ситуацій – як частина професійної культури.

Супервізійна культура є ознакою зрілого фахівця, який усвідомлює межі компетенції та не намагається бути «всемогутнім».

Етичні принципи арттерапевта

Етика – це не лише правила, а **цінності взаємодії**: повага, відповідальність, чесність, гідність. Арттерапевт має дотримуватись таких принципів:

1. **Добровільність** – клієнт має право відмовитись від техніки або завершити роботу в будь-який момент.
2. **Конфіденційність** – усе, що створюється чи проговорюється, залишається в терапевтичному просторі.
3. **Безоціночність** – творча робота не піддається естетичному аналізу чи критиці.
4. **Повага до меж** – емоційних і фізичних. Терапевт не тисне, не прискорює, не ініціює глибоку роботу без готовності клієнта.
5. **Ясність ролей** – арттерапевт не «друг» і не «порадник», а фахівець, який створює безпечні умови для самопізнання.
6. **Усвідомлення впливу власної особистості** – терапевт відстежує свої емоції й проекції, щоб не переносити їх на клієнта.

Типові етичні виклики в арттерапії

- бажання **інтерпретувати образ «за клієнта»**;
- надмірне розкриття особистої інформації терапевтом;
- замовчування власних емоцій (страху, відрази, напруги) замість їх усвідомлення;
- ситуації **перенесення і контрперенесення**;
- застосування занадто потужних технік без підготовки клієнта.

Етичність – це не про ідеальність, а про постійну увагу до впливу своїх дій на іншу людину, чесність перед собою і клієнтом. Саме тому **супервізія та рефлексія** є професійною нормою, яка забезпечує безпечність і здійснювальний потенціал арттерапії.

Арттерапевт – не «провідник до світла», а **творець простору**, у якому клієнт може бути собою. Тому важливо бути не лише майстром технік, а й **чесним, уважним і відкритим фахівцем**, здатним утримувати складні процеси з повагою до людини.

6. Власний арттерапевтичний стиль: пошук професійної ідентичності.

Пошук **власного арттерапевтичного стилю** – це тривалий і глибокий процес, тісно пов'язаний із професійним становленням психолога та його особистісною зрілістю. Арттерапія надає значну свободу у виборі технік, форм і підходів, що є водночас ресурсом і викликом для фахівця. Важливо не лише опанувати методи, а й **сформувати свій унікальний терапевтичний голос** – індивідуальну манеру бути поруч із клієнтом, власне бачення мистецтва як інструменту внутрішніх змін.

Арттерапевтичний стиль – це не перелік технік і не список улюблених методик. Це **поєднання внутрішніх цінностей фахівця, його професійного підходу, творчої мови та способу створювати терапевтичний простір**. У когось стиль м'який, підтримувальний і ресурсний; в іншого – динамічний, енергійний, з елементами м'якої конфронтації; дехто працює глибоко символічно, а хтось – конкретно, структуровано й практично.

Формування стилю залежить від кількох чинників. Насамперед важливими є **особистість спеціаліста** – його емоційність, чутливість, життєвий та професійний досвід. Має значення й **психотерапевтична школа**, в якій сформувався фахівець (гуманістична, юнгіанська, психодинамічна, тілесно-орієнтована, когнітивна тощо). Впливають також **улюблені арттерапевтичні напрями** – ізотерапія, пісочна терапія, музикотерапія, робота з МАК тощо, а також **цільова аудиторія**, з якою комфортно працює фахівець (діти, підлітки, дорослі, групи, люди з

травмами). Не менш значущим є **формат роботи** – структурований чи спонтанний, глибинний чи легкий, груповий чи індивідуальний.

Пошук власного стилю здійснюється насамперед через **практику, досвід та рефлексію**. Чим більше фахівець взаємодіє з різними клієнтами, методами й ситуаціями, тим чіткіше вимальовується його автентичність. У цьому процесі допомагають: ведення професійного щоденника, усвідомлення власних реакцій, проходження супервізії, артсаморефлексія та готовність до змін. Важливо дозволити стилю **жити та еволюціонувати**, не «закріплюючи» його в перші роки практики. Нерідко індивідуальний стиль формується на перетині різного: **структури і метафоричності, тиші й емоційності, логіки й творчості**.

Ознаками **зрілого арттерапевтичного стилю** є здатність фахівця не губитися в розмаїтті технік, а **усвідомлено обирати ті, що є найбільш доречними для конкретного клієнта**; знання власних меж, сильних і вразливих сторін; щира присутність у процесі без прагнення до «ідеальної ролі терапевта». Такий стиль відчувається як **автентичний, безпечний і впізнаваний**, створює атмосферу довіри, поваги й можливості для трансформації.

Важливо розуміти, що **стиль є терапевтичним інструментом**. Клієнт приходить не лише до методу, а й до **особистості фахівця**. Саме спосіб бути, говорити, мовчати, реагувати, тримати паузу, задавати запитання формує нову модель досвіду для клієнта. Через стиль людина вчиться **довіряти, проявляти себе, творити та пробувати нове**.

Пошук власного арттерапевтичного стилю – це **шлях становлення**, а не кінцева точка. Це процес, у якому терапевт, допомагаючи іншим знаходити себе, **сам поступово стає собою** – живим, творчим, чутливим і професійно зрілим.

7. Рефлексія досвіду навчального курсу: арттехніка «Мій образ арттерапевта».

Завершення курсу «**Практикум з арттерапії**» – це не просто фінальний навчальний модуль, а **важливий етап особистісного та професійного становлення майбутнього фахівця**. Кожна тема, техніка й практика залишили внутрішній слід, розширили уявлення про можливості арттерапії та сформували новий рівень усвідомлення себе в ролі помічника, провідника і творця терапевтичного простору. Тому фінальна зустріч присвячена **рефлексії, інтеграції досвіду та закріпленню професійної ідентичності**. Саме цьому слугує арттехніка «**Мій образ арттерапевта**».

Суть техніки полягає у тому, що студент **візуалізує або символічно створює образ себе як арттерапевта**. Це може бути малюнок, колаж, мандала, пісочна композиція, інсталяція, тривимірна фігура або словесний метафоричний автопортрет. Важливо, щоб у роботі проявилися: **бачення**

себе в професійній ролі, ключові цінності, власний стиль та емоційно-сміслові ставлення до майбутньої діяльності.

Виконання техніки передбачає кілька послідовних етапів. Спочатку створюється **безпечна атмосфера**, проводиться коротка візуалізація чи медитація на тему: *«Уяви себе через 5 років – яким арттерапевтом ти себе бачиш?»*. Далі настає **творчий етап** – вибір матеріалів і створення образу (орієнтовно 30–40 хвилин у тиші чи під м'який музичний супровід). Після завершення роботи відбувається **вербалізація** через запитання: *«Що ти створив(-ла)?», «Що символізують деталі?», «Що цей образ говорить про тебе як фахівця?»*. У навчальних групах важливо провести **обговорення без оцінок і порівнянь**, із підтримкою й емпатією.

Мета техніки полягає в тому, щоб студент зміг **усвідомити власну професійну позицію та стиль**, побачити особистісний і професійний прогрес, який відбувся протягом курсу, знайти **внутрішню опору і орієнтири на майбутнє**, а також м'яко перейти від ролі студента до ролі практикуючого арттерапевта.

У створеному образі можуть проявитися **кольори-символи цінностей** (наприклад, зелений – підтримка, синій – глибина, жовтий – відкритість), **метафоричні фігури** (вогонь – натхнення, міст – зв'язок, дерево – зростання), **структура роботи** (впорядкованість чи спонтанність як відображення терапевтичного стилю), **образ клієнта та взаємодії з ним** (дистанція, близькість, співтворчість), а також **фраза або гасло**, що стає квінтесенцією «Я-терапевта».

Завершення курсу може бути оформлене як **ритуал переходу**, що закріплює новий етап професійного розвитку. До нього можна включити: **коло вражень і подяки**, створення **спільного символу групи**, або написання **«листа собі в майбутнє»** із відповідями на питання: *Яким арттерапевтом я хочу бути? Які принципи для мене є незмінними? Як я підтримуватиму себе в непростих професійних ситуаціях?*

Таким чином, техніка **«Мій образ арттерапевта»** виконує роль **професійної ініціації**. Це момент, коли майбутній психолог вперше дивиться на себе не як на студента, а як на фахівця, здатного створювати простір змін для інших. У цьому погляді народжується нове – **усвідомленість, внутрішня зрілість і тихе, але глибоке: «Я – арттерапевт»**.

Література

1. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії : навч.-метод. комплекс. Умань : Алмі, 2014. 75 с.
2. Березка С. В.. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дошкільниками з порушеннями інтелектуального розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 1. С. 208-214.
3. Вознесенська О. Л. Арт-технології у розв'язанні конфліктів. Київ : Human Rights Foundation, 2019. 32 с.
4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура–Мистецтво–Освіта–Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Вип. 2. С. 93–103.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 3 (29). С. 40–47.
6. Вознесенська О. Л. Ініціаційні техніки в арт-терапії. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2005. Вип. 26, т. 1. С. 267–271.
7. Вознесенська О. Медіа-арт-терапія: визначення, сутнісні ознаки, особливості та механізми впливу. *Простір арт-терапії : збірник наукових праць*. 2017. Вип. 2(22). С. 4–15.
8. Колпакчи О. С. Арт-терапія : курс лекцій : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
10. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 2. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 148 с.
11. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с.
12. Калька Н., Одинцова Г. Феноменологія символу у мандалотерапії: теоретико-прикладний аспект. *Габітус*. 2021. Вип. 22. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.11>
13. Локарева Г. В., Рись М. Ю. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. № 2. С. 129–133.

14. Орловська О. А. Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника. Одеса : Гельветика, 2020. 164 с.
15. Панасенко Е. А., Березка С. В. Арттерапевтичні підходи у подоланні психологічної травми юнаками в умовах війни. Габітус. 2025. №74. С.130-134.
16. Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2016. № 2 (12). С. 301–306.
17. Тараріна О. Пісочна арт-терапія. Практичний старт. Київ : Астамір-В, 2023. 120 с.
18. Титаренко О. І., Каткова Т. А. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2, т. 2. С. 19–23.
19. Титаренко О. І., Каулько Д. В. Особливості формування психологічного клімату класного колективу підлітків засобами арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 2 (2). С. 15–20.
20. Фалько Н., Гармаш Д., Браславська Л. Мандала як засіб арт-терапії. *Науковий вісник ХДУ*. 2017. Вип. 2. С. 32–36.
21. Bitonte, R. A. (2014). Art therapy: An underutilized, yet effective tool. *The Psychiatric Times*, 31(10), 1–3.
22. Grah, S., & Clark, R. (2022). The effect of active visual art therapy on health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 11, Article 22, 1–18.
23. Nguyen, M.-A. (2015). Art therapy – A review of methodology. *Dubna Psychological Journal*, 4(1), 29–43.
24. Slayton, S., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(3), 108–118.
25. Zhang, X., Chen, L., Wei, Q., & Sun, Y. (2024). Art therapy and neuroscience: Evidence, limits, and myths. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1484481, 1–12.

