

ІННОВАЦІЇ У МИСТЕЦТВІ ТА ДИЗАЙНІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-630-3-38>

АРТТЕРАПІЯ ЧЕРЕЗ НАРОДНІ МИСТЕЦЬКІ ТЕХНІКИ ЯК ШЛЯХ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СЦІЛЕННЯ

Адамян Г. Р.

*арт-терапевт, майстер петриківського розпису
Дніпропетровська обласна бібліотека для дітей
м. Дніпро, Україна*

Повномасштабна війна росії проти України створила зовсім нові, незвичні умови існування для української спільноти. Українським громадянам знадобилися великі сили для збереження ментального здоров'я нації. Особливо тій групі населення, яка пройшла крізь пекло війни та стала безпосередніми учасниками воєнних подій: внутрішньо переміщеним особам, пораненим бійцям ЗСУ, дітям, які через воєнні дії втратили родину чи здоров'я. Щоб витримати і не зламатися під час війни, ми звертаємося до мистецтва, і особливо образотворчого мистецтва, яке має велику цілювальну дію. Зважаючи на все це, виникла потреба в арттерапії, яка розрахована саме на ветеранів ЗСУ, які проходять лікування в медичних закладах Дніпра, а також для тимчасово переміщених осіб, дітей, які втратили батьків під час бойових дій. В умовах постійної військової агресії роботу зі зміцнення ментального здоров'я населення беруть на себе культурні установи, хаби та особливо бібліотечна структура, яка в наш час виконує функцію відкритого простору. Працівники, які мають навички та художню освіту, а особливо майстри петриківського та самчиківського розписів, беруть на себе завдання арттерапевтів у роботі з відвідувачами таких просторів, а також працюють на виїзних майстеркласах у лікувальних закладах прифронтових міст.

Якщо ми звернемося до теорії "колективного підсвідомого" Карла Юнга та його образів-архетипів, глибинний прошарок людського мислення, який містить історичний та релігійний досвід предків, і який не пов'язано з особистим досвідом людини, ми отримаємо величезну теоретичну базу, яку зможемо використати в арттерапевтичній роботі з людьми під час війни. [1] Концепція колективного підсвідомого включає спільні думки, уподобання, мотивації, які актуалізуються в культурі, міфології, релігійних формах, у снах. Моріс Хальбваск казав про колективну пам'ять, яка відповідає за зв'язок всієї національної спільноти крізь призму сприйняття світу окремими

соціальними групами, до яких входить сім'я, релігійна спільнота і нація взагалі. З цих окремих груп формується єдність народу [2]. Тобто всі ми, кожен окремо, як особистість, є частиною національної єдиної групи. Це вже історично закладено в нашій підсвідомій колективній сутності. І кожен з нас несе в собі та зберігає для нащадків пам'ять поколінь. Ганс-Георг Гадамер вважав мистецтво засобом розуміння та пізнання світу та істини, що виходить за межі суб'єктивного естетичного переживання [3]. Особливого значення у цьому контексті набуває петриківський розпис як один із найяскравіших феноменів українського народного мистецтва. Його характерні образи – квіти, рослинні орнаменти, птахи – мають глибоке символічне навантаження та пов'язані з уявленнями про життєву силу, відродження, гармонію та зв'язок людини з природним і культурним середовищем.

Таким чином, використання петриківського розпису в арттерапевтичній практиці постає не лише як естетична діяльність, але і як ефективний механізм психологічного відновлення, що забезпечує актуалізацію культурної пам'яті, зміцнення ідентичності та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості. Коріння українського народу втілено в мистецькій традиції, зокрема у петриківському та самчиківському розписах. Орнамент, розпис, символ – це не декор, а спосіб глибинного національного мислення українського народу, прадавня національна пам'ять, колективне підсвідоме українського народу, яке тримає в собі думки та відчуття поколінь, національна опора на яку ми маємо спиратися в часи невизначеності й тяжких випробувань. Звертаючись до народного живопису ми відновлюємося та зцілюємося через зв'язок з минулим нашої нації, через дотик до культурних традицій нашого народу.

У сучасних умовах воєнного часу бібліотека трансформується у багатофункціональний соціокультурний простір, що виконує не лише інформаційно-освітню, а й психоемоційну підтримувальну функцію. Особливої актуальності це набуває у роботі з дітьми, внутрішньо переміщеними особами та військовослужбовцями, які потребують безпечного середовища для відновлення психологічної рівноваги. На базі бібліотеки функціонує мистецький клуб «Креатив», діяльність якого спрямована на впровадження арттерапевтичних практик у роботу з різними категоріями відвідувачів. У межах клубу систематично проводяться заняття, що поєднують творчість, комунікацію та елементи психологічного розвантаження. У процесі роботи використовуються різноманітні арттерапевтичні техніки, зокрема малювання, ліплення, паперопластика, а також елементи нейрографіки. Застосування цих методів сприяє активізації творчого потенціалу учасників та створенню умов для невербального вираження емоцій. Особливе місце в діяльності клубу займає використання традиційних форм українського мистецтва, зокрема петриківського розпису. У ході занять

учасники не лише опановують техніку виконання орнаментів, але й залучаються до процесу осмислення культурної спадщини, що сприяє формуванню відчуття причетності до національної культури. Важливим напрямом діяльності є організація творчих занять для дітей, які пережили травматичний досвід. У процесі таких занять було зафіксовано підвищення рівня зацікавленості до творчості, активізацію комунікації та поступове зниження проявів тривожності. Окрему групу становлять заняття з військовослужбовцями, для яких арттерапевтичні практики виконують функцію психологічного розвантаження. Участь у творчій діяльності сприяє тимчасовому зниженню психоемоційного напруження та створенню умов для відновлення внутрішнього ресурсу. Таким чином, практичний досвід діяльності мистецького клубу «Креатив» демонструє ефективність впровадження арттерапевтичних практик у бібліотечному середовищі, як інструменту психоемоційної підтримки, соціалізації та розвитку творчого потенціалу різних категорій населення. Майстри приходять до військових та малюють у техніці петриківського розпису. Як показує досвід, це дуже добре впливає на настрій поранених бійців. Петриківський розпис – автентична техніка, яка зародилася на нашій козацькій землі, має дивовижну підтримувальну силу та міць, силу поколінь. Багато таких арттерапевтичних заходів було проведено з дітьми, котрі постраждали від військової агресії російської федерації. Це ще раз наводить нас на думку, що лікувальні можливості малювання ще не до кінця розкриті й мають бути використані в лікуванні нервових станів більш широко. Особливо це стосується лікування важких психологічних станів, контузій, нервових розладів.

Заняття петриківським розписом можна розглядати як ефективний метод арттерапії. Малювання повторюваних візерунків заспокоює, врівноважує емоційний стан та допомагає людині зануритися у світ гармонії. Традиційні способи – «зернятко», «пир'їнка», «гребінець» – в самих назвах підсвідомо закладено суто українське старовинне сакральне лікувальне тло на якому ми засновуємо арттерапевтичні засади психологічного відновлення. Зняття стресу і тривожності через повтор однотипних рухів мають схожу дію з медитацією. Робота з кольором вмикає в нашому розумі додаткові процеси які теж мають пряму лікувальну дію. Людина поринає у стан «поток» мозок концентрується і вимикає зайві шуми. Робота з формою: ритмічність дії під час нанесення малюнку вимикає більшість емоцій іноді навіть усі поточні тривожні емоції і перемикає мозок в режим повтору одної дії, але дії яка має медитативний ефект. Самовираження через символи – квіти, ягоди, птахи, фігури людей та звірів стають відображенням внутрішнього стану людини, а також напряму пов'язані з українською духовною історією, колективно пам'яттю і через закладений в них сенс занурюють людину в своє підсвідоме і підсвідоме самої української

нації. Відчуття єдності з культурою – торкаючись давньої традиції, людина відчуває опору та коріння.

Практика роботи з пораненими воїнами в шпиталях міста Дніпра показала, воїни, які перенесли чотири контузії з задоволенням малювали і дія таких творчих занять мала дуже сильний лікувальний ефект. Заняття проходили під наглядом лікарів, але без присутності їх в кімнаті для малювання і було помічено міцний лікувальний ефект з великою позитивною дією. Для дітей петриківський розпис стає грою й одночасно тренуванням уважності, кольоросприйняття, розвитком дрібної моторики й також шляхом відновлення після втрат та подій, що руйнує. Під час малювання на заняттях з арттерапії для дітей які втратили батьків, домівку, ВПО, теж було помічено великий лікувальний ефект особливо коли заняття проходять у великих групах дітей. І для дорослих і для дітей це шлях до самозаспокоєння та відновлення внутрішньої рівноваги. Таким чином, петриківський розпис – це не лише мистецтво, а й жива терапія, що лікує кольором, ритмом і символами української землі. В процесі реалізації арт-терапевтичних занять було зафіксовано позитивну динаміку психо-емоційного стану учасників. Зокрема, спостерігалось зниження рівня тривожності, підвищення комунікативної активності та формування більш стабільного емоційного фону. У роботі з дітьми, які пережили травматичні події, відзначено активізацію творчого самовираження та зростання інтересу до мистецької діяльності. У групах військово-службовців участь у творчих заняттях сприяла зниженню психоемоційного напруження та створенню умов для психологічного розвантаження. Застосування традиційних мистецьких технік, зокрема петриківського розпису, продемонструвало додатковий позитивний ефект, пов'язаний з актуалізацією культурної пам'яті та формуванням відчуття внутрішньої опори.

Література:

1. Jung C. G. The archetypes and the collective unconscious. Princeton : Princeton University Press, 1981. 451 p.
2. Halbwachs M. On collective memory. Chicago : University of Chicago Press, 1992. 244 p.
3. Gadamer H.-G. Truth and method. London : Bloomsbury Academic, 2013. 601 p.