

УДК 159.91

DOI 10.58649/1694-8033-2024-4(120)-158-161

**АБДЫЛДАЕВА Г.О., ЫСТАМКУЛОВ Б.**

Ж. Баласагын атындагы КУУ

**АБДЫЛДАЕВА Г.О., ЫСТАМКУЛОВ Б.**

КНУ имени Ж. Баласагына

**ABDYLDAEVA G.O., YSTAMKULOV B.**

KNU named after J. Balasagyn

ТРАВМА МЕНЕН ИШТӨӨДӨ АРТ-ТЕРАПИЯНЫН МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮ

**ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ТРАВМАМИ****THE POSSIBILITIES OF ART THERAPY IN DEALING WITH INJURIES**

**Кыскача мүнөздөмө:** Макалада травманын аныктамалары заманбап психология илиминин көз карашынан негизделип, адистер иштеген психологиялык травманын негизги белгилери жана түрлөрү баяндалган. Травма менен иштөөдө арт-терапияны колдонуунун натыйжалуулугу, анын уникалдуулугу жана жеткиликтүүлүгү сүрөттөлөт. Практикалык кеңештер берилип, травмалык кырдаалдардын пайдасы, аң-сезимдин жана өзүн-өзү баалоонун жаңы ички деңгээлине чыгуу зарылдыгы аныкталды.

**Аннотация:** В статье обоснованы определения травмы с точки зрения современной психологии, описаны основные симптомы и виды травм, с которыми работают специалисты. Описывается эффективность применения арт-терапии в работе с травмами, её уникальность и доступность. Приведены практические советы, раскрыта польза от травматических ситуаций и необходимость выхода на новый внутренний уровень сознания и самооценки.

**Abstract:** The article substantiates the definitions of trauma from the point of view of modern psychology, describes the main symptoms and types of injuries that specialists work with. The effectiveness of art therapy in dealing with injuries, its uniqueness and accessibility are described. Practical advice is given, the benefits of traumatic situations and the need to reach a new inner level of consciousness and self-esteem are revealed.

**Негизги сөздөр:** травма; адам; терапия; натыйжалуулук; илим; өтүү.

**Ключевые слова:** травма; человек; терапия; эффективность; наука; переход.

**Keywords:** trauma; person; therapy; effectiveness; science; transition.

**Введение.** В наши дни очевидны различного рода изменения, происходящие в социальном мире, которые провоцируют навязчивые мысли, негативные психологические “осадки”, а также являются причиной различных травм. Травма в научной интерпретации – реакция на экстремальные жизненные ситуации, которые вызывают нарушения в физической и психической жизни человека. Это приводит человека к упадку сил, нарушению взаимоотношений с окружающим миром и самим собой. Из практики психологов известно, что травма приводит к расщеплению, то есть нарушению внутренней целостности и эмоционального благополучия человека. Следовательно, целью психолога становится: помочь человеку восстановиться после травмы, освободиться от оставшихся симптомов и вернуть внутреннюю целостность. По определению П. Левина, доктора психологии, медицины и биологической физики, психотерапевта, характерные и непрекращающиеся физиологические симптомы травмы бывают следующими:

- повышенное возбуждение;
- ощущение сжатия;

- диссоциация между сознанием и телом;
- состояние беспомощности.

В современной психологии существует следующая дифференциация травм:

1. Шоковые травмы- реакции на угрозу жизни. Причиной могут быть глобальные потрясения, войны, техногенные катастрофы, стихийные бедствия и др.

2. Повседневные травмы, которые возникают в отношениях с людьми. По-другому их называют эмоциональными травмами. Они не угрожают жизни, но глубоко затрагивают человека, угрожая внутренней целостности личности, самооценке, осознанию самоценности. Эти травмы всегда связаны с подавлением, унижением, пренебрежением, брошенностью.

3. Травмы насилия - они бывают физическими и психологическими. Эти травмы вызывают тяжелые переживания. Человек испытывает тревогу, страх, гнев, брошенность, вину, стыд, обиду, которые продолжаются годами.

4. Травмы развития- это травмы детского возраста, которые связаны с нарушениями и сложностями в отношениях с родителями.

5. Травмы рождения - они связаны с тем, каким образом человек входит в мир, способом и опытом его рождения, которые формируют базу последующего развития личности. Благополучное рождение дает человеку ощущение на право своего существования, принятия, безопасности, ориентацию на будущее. Если ребенка не ждут, то появляются травмирующие противоречия [1].

Как известно, биологическая реакция человека на травмирующую ситуацию такова, что человек избегает ее, борется или замирает. И здесь все зависит от человека и того, как он будет вести себя в той или иной чрезвычайной ситуации. Стоит отметить, все происходящие в жизни человека травмы приводят к формированию определенной структуры личности. Формируется личность, у которой есть проблемы с автономией, пониманием своих потребностей, интимных-любовных отношений и др.

На практике любая психотерапевтическая работа пересекается с травмой. По мнению современных психологов, травматические ситуации необходимо воспринимать не как крах жизни, а как переход на новый уровень. В действительности те или иные травмирующие обстоятельства учат человека справляться с ними, начиная от бытовых (личностных) до социальных (межличностных) проблем. В нашей жизни травмы неизбежны. Они являются, по сути, экзистенциальной данностью нашей жизни. В них есть некий потенциал, важный для жизни человека. С одной стороны, это трудность, кризис, но с другой - это рост, движение вперед и возможность выхода на новую ступень развития. И каждый специалист выбирает свой метод и подход к помощи клиентам с травмами.

**Методы работы.** Если мы используем в работе с травмой метод арт-терапии, то результат, как показывает практика, не заставит себя ждать. Арт-терапия является универсальным, доступным и эффективным методом психологической, коррекционной и терапевтической помощи. Метод применяется еще со времен древней Греции и не теряет свою актуальность ныне. Основывается арт-терапия на 3 основных эффективно работающих с травмой концептуальных подходах:

Первый – это классический психоанализ и психодинамический подход. Объект действия- конфликт между Сверх-Я и Оно. Причины психологических проблем - деструктивное действие механизмов психологической защиты. Основной метод - интерпретация. Основная задача терапевта- осознание клиентом внутреннего конфликта.

Второй - феноменологический (экзистенциально-гуманистический) подход. Становление личности является в данном случае объектом воздействия. Основная причина проблем- блокирование внутриличностных ресурсов. Применяемый метод-помощь в осознании и личностном росте. Задачей специалиста становится интеграция адекватного целостного Я и расширение пространства бытия.

Третий - когнитивно-бихевиоральный подход. Объектом в этом случае становится поведение личности. Причиной проблем является неправильное научение, приведшее к неадаптивному поведению. Используется метод формирования навыков. Задачей психотерапевта становится обучение новым адаптивным способам поведения человека, сохранение его целостности и восстановление [4].

Арт-терапия - это то направление, которое позволяет работать с травмированным человеком бережно, глубоко и эффективно. В арт-терапии много практических направлений, которые доступны, универсальны и не имеют ограничений по возрасту. Специалист подбирает то направление, которое соответствует личностным качествам человека. Также арт-терапия создает чувство безопасности, а как известно, человеку в травме безопасность необходима.

В процессе работы с клиентом арт-терапия позволяет посмотреть на травму со стороны. Когда человек работает с материалами или техниками арт-терапии, то все созданное человеком, продукты его труда и творчества приобретают символический смысл. Также человек в этом случае может посмотреть на себя, на свою жизнь со стороны. С точки зрения физики травма является заглушенной, незавершенной и невысвободившейся энергией. Арт-терапия помогает последовательно высвободить энергию и направить ее в нужное русло, давая человеку новый ресурс [3].

В процессе работы в арт-терапии принцип самой терапии реализуется поэтапно. Так, под руководством терапевта в работе необходимо:

1) Использовать средство относительно определенной травмы (лист чистой бумаги, цветные карандаши, глина, гуашь, акварель, пластилин и др) и в удобном положении нарисовать эту травму или то, что беспокоит. Нарисовать таким, каким его образно представляет человек. В данной ситуации происходит перенос из бессознательного на плоскость (лист бумаги).

2) Преобразить, то есть сделать нарисованное смешным, беспомощным, милым. Необходимо разукрасить всеми возможными хорошими оттенками и придать позитивные эмоции. Таким образом можно изменить и преобразовать проблему в нечто новое, придать ей иной образ.

3) Дистанцировать (повесить, положить подальше) и описать чувства вслух. Подсознательно у человека в этом случае меняется взгляд на ситуацию.

В результате мы получаем терапевтический ресурс, другими словами, проблема, запечатленная на бумаге, кажется гораздо меньшей по размеру, чем представляется человеку в воображении. Преобразовав в другую форму, придав иной размер и эмоциональный окрас, мы видоизменяем травматическое состояние в нашем сознании.

По словам Т. В.Черниговской, доктора филологических и биологических наук, академика РАН, “мозг запоминает вообще все; мимо чего он прошел, что он услышал, увидел, понюхал, съел, потрогал. Вообще все. В случае, если это здоровый мозг, но если это мозг в котором начался Альцгеймер, то тогда погибает сама мозговая ткань вместе со всем что она запомнила. Но речь идет про здоровый мозг, тем более детский. Поэтому так важно: не читать глупости, не общаться с дураками, не слушать плохую музыку, не читать дурацкие книги. Все это вынуть из мозга невозможно, оно там лежит всегда. Даже если вам кажется, что вы это забыли, то это вам только кажется. Мозг помнит все и в определенных обстоятельствах все это оттуда вылезет” [5].

Также можно прислушаться к советам ученых и исследователей, которые изучают строение мозга человека, в том числе, к мнению Т. В. Черниговской, все они однозначно советуют направлять физическую энергию на трудную для мозга работу. Это могут быть логические задачи, трудные для чтения научные книги, исследовательские фильмы и активный спорт. Все это поможет высвободиться и освободить себя от перечисленных выше симптомов.

С точки зрения физики, травма это заторможенная, невысвободившаяся энергия, которая осталась в сознании. Используя различного рода психотерапевтические

упражнения, мы высвобождаем эту энергию, освобождая место для более положительной оценки и нового взгляда на данную проблематику.

Человек получает травму из-за того, что у него не было достаточно ресурсов: не пробудились защитные реакции, не было устойчивости, уверенности, внутреннего баланса и спокойствия. Ресурс- это то, что дает возможность ощутить устойчивость, целостность и сохранить свою внутреннюю силу при встрече с травматической ситуацией. В работе с травмой необходимо, в первую очередь, создать ресурсы, но иногда они могут постепенно открываться в ходе психологической терапии.

Оказывается, телесный процесс освобождения от травмы открывает новые ресурсные состояния и при глубокой работе стимулирует архетипические исцеляющие состояния. Эти архетипические состояния отражают культурно-духовный опыт предшествующих поколений, который открывается в работе с травмой. Такие состояния можно найти в духовных практиках: йоге, телесно-ориентированной терапии, цигун, тайцзи и др. Эти состояния приходят постепенно: спокойствие, безмятежность, расширение внутреннего пространства, позитивное ощущение жизни, целостность, открытость, чувства вселенской любви и радости жизни. Эти состояния бывает трудно описать, но они представляют собой глубоко исцеляющие ресурсы. Таким образом, человек выходит на новое видение ситуации, на новые смыслы, травматическая ситуация перестает его волновать как прежде, появляются новые возможности дальнейшего движения жизни.

По мнению П. Левина, в человеке существуют механизмы, которые создают травматические симптомы и одновременно исцеляют их. Также он утверждал, что травма - это не жизненный приговор, она вполне поддается исцелению.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо открыть доступ к процессам саморегуляции (самоисцеления), которые помогают восстановить нормальное течение жизни и ориентацию на будущее. В процессе работы с травмами в психотерапию вошло понятие ПТЛР -посттравматический личностный рост, которое направляет человека на открытие жизненного потенциала, скрытого в травме. Данное направление актуально и изучается ныне в работе с различными уровнями глубинной травмы, не имея при этом возрастных ограничений. Как учитывают психологи, важна не сама травматическая ситуация, а отношение к ней и то, как человек на неё смотрит, реагирует и воспринимает [1].

**Вывод.** Подводя итог, можно охарактеризовать травму как некоего рода переход, который сопровождает всю человеческую жизнь. И неважно, где человек находится, в каком он возрасте, ждет он этого или нет. Осознание и преодоление травмы необходимо ему для осмысления и укрепления жизненных ценностей, в большинстве случаев, духовно-культурных. Методы арт-терапии не теряют своей уникальности и, как показала практика, поддерживают человека в любой ситуации. Тесное общение человека с искусством, творческая деятельность помогают высвободиться ненужной энергии и придать ресурсность его жизни и личностному развитию.

#### Список использованной литературы

1. Адамалиева Н.И. Болочок педагогтун кесиптик даярдыгындагы когнитивтик-креативдик технологиялар // Вестник КНУ им. Ж. Баласагына, №1, 2024, 4-11 с.
2. Мазур, Е. С. Лекция “Исцеление травмы: экзистенциальные основы психотерапии травмы” / Е. С. Мазур: Электронный ресурс.- <https://youtu.be/xyHv601bLNE?si=gypIu5sDY9N5fRxc>
3. Кучеренко, Н. Психология рядом с нами / Н. Кучеренко. – Москва: АСТ, 2018.- 352 с.
4. Гаркавец, О.: Арт-терапия. Работа с травмой / О. Гаркавец: Электронный ресурс.- <https://youtu.be/6jiKQ-Ql0tw?si=Jdwe2RWnktgVMjxt>

5. Покровская С. В., Тельшева Н. Н. Практикум по терапии искусствами: учебно-методическое пособие. – Ч. 1. – М.: МГПУ, 2023.- 72 с.
6. Черниговская, Т. В. Мозг помнит все / Т. В. Черниговская. -Электронный ресурс.- [https://youtube.com/shorts/SIWsgf\\_Vtec?si=IcgAQ0hCwA\\_Vhe1b](https://youtube.com/shorts/SIWsgf_Vtec?si=IcgAQ0hCwA_Vhe1b)