

МІЙ НАДІЙНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ КОНТЕЙНЕР: ТІЛЕСНООРІЄНТОВАНА АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ

Скібицька Юлія,

арттерапевтка, тренерка навчальних програм, емоційнофокусована терапевтка, тілесноорієнтована терапевтка та супервізорка в методі Бодинаміка, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

MY RELIABLE EMOTIONAL CONTAINER. BODY-ORIENTED ART THERAPY PRACTICE OF WORKING WITH EMOTIONS.

Skibitska Yuliia,

*art therapist, trainer of educational programs,
Emotion-Focused Therapist, body-oriented therapist and supervisor
in the Bodydynamic method, member of the NGO «Art Therapy Association»*

Надзвичайні обставини тривалої повномасштабної війни, травмівний досвід негативно впливають на емоційну регуляцію українців, що ми спостерігаємо у терапевтичній роботі з різними категоріями клієнтів. Природна здатність регулювати різні рівні емоційних станів включає певний баланс між контейнуванням і вираженням емоцій на тілесному, психічному та поведінковому рівнях. Необхідність знаходження доступу до емоцій та їх усвідомленню з урахуванням особливого утруднення цих процесів у людей, які переживають негативний вплив війни, є обґрунтованою. Емоції розглядаються як частина базового функціонування людини, як послання, що несуть інформацію та впливають на показники психічного, фізичного здоров'я, життєдіяльність. Емоції переживаються в тілі, пов'язані з соматичними відчуттями та тілесними проявами у позах та рухах. Дослідження, прийняття емоцій як природного процесу, що переживається у тілі, є необхідною частиною терапевтичної роботи з різними емоційними станами, особливо травмівного характеру. Існують особливості формування та розвитку функціонального емоційного контейнера, що відіграє велику роль у переживанні емоцій. Використана концепція ядра, розглянута функція центрування. Відображено зв'язок емоційно-функцій контейнування та центрування, який впливає на емоційну стійкість. Наявні універсальні варіанти символічного уявлення контейнування та центрування, які допомагають їх більш простому й доступному сприйняттю клієнтами. Запропонована для розгляду авторська арттерапевтична методика «Мій надійний емоційний контейнер» для роботи з емоціями та набуття більшої емоційної стійкості. Методика має кілька етапів проведення, наявна специфіка символів, що використовуються, важливі особливості застосування творчих матеріалів. Випадки застосування методики в роботі з клієнтами, які



мають негативні наслідки травмивного досвіду під час війни, ілюструють її ефективність, як і досвід дослідження методики в освітньому проекті роботи з психічною травмою.

Ключові слова: психоемоційне здоров'я, дистрес, психічна травма, емоції, регуляція емоцій, контейнерування, центрування, травмивний досвід, емоційний контейнер, навички емоційної регуляції, емоційна стійкість.

Extraordinary circumstances of prolonged full-scale war, traumatic experiences negatively affect the emotional regulation of Ukrainians, which we observe in therapeutic work with various client categories. The natural ability to regulate different levels of emotional states includes a certain balance between containing and expressing emotions at physical, mental, and behavioral levels. There is a justified need to access emotions and their awareness, considering the particular difficulty of these processes in individuals experiencing the negative impact of war. Emotions are considered as part of the basic functioning of a person, as messages that carry information and influence indicators of mental, physical health, and vitality. Emotions are experienced in the body, associated with somatic sensations and bodily manifestations in postures and movements. Research, accepting emotions as a natural process experienced in the body, is an essential part of therapeutic work with various emotional states, especially of a traumatic nature. The mentioned characteristics of the formation and development of a functional emotional container play a significant role in experiencing emotions. The concept of core is used, and the function of centering is considered. The relationship between containment and centering functions is reflected, affecting emotional stability. Universal variations for symbolically representing containment and centering are defined to help clients perceive them more simply and accessibly. The author's art therapy method «My Reliable Emotional Container» is proposed for working with emotions and acquiring greater emotional resilience. Justification of the methodology stages, specifics of symbols used, and applied creative materials are provided. Descriptions of two cases of its application in working with clients who have negative consequences of traumatic experiences during war are given. The experience of researching the methodology in an educational project on working with psychological trauma is noted.

Keywords: psychoemotional health, distress, psychological trauma, emotions, emotional regulation, containment, centering, traumatic experience, emotional container, emotional regulation skills, emotional resilience.

Проблема. Переживання складних життєвих ситуацій вимагає вміння зустрічатися з високим ступенем інтенсивності емоційних реакцій та одночасно максимально зберігати присутність, контакт із собою та іншими. Ця вирішальна навичка, що дозволяє справлятися



зі стресом, особливо актуальна для людей, які зіткнулися з реальністю війни, досвідом бойових дій, вимушеним переселенням.

Труднощі у регуляції емоцій впливають на самопочуття, когнітивні функції, поведінкові прояви, міжособистісні стосунки, вольову сферу особистості. Тому в практиці терапевтів актуальні та затребувані методики, які можуть бути ефективними в роботі з різними емоційними станами клієнтів, особливо такими, що складно переносяться.

Для роботи з емоціями потрібні такі методики, які сприяють встановленню контакту зі своїм емоційним станом. А якщо робота проводиться з людьми у травмі, ми враховуємо, що при травмі певних переживаннях нашому Я особливо важко мати доступ до емоцій. У людей, що пережили травму, підвищена інтенсивність (або нечутливість), викликана автоматичною дисрегуляцією, робить «доторкання» до почуттів приголомшливим або притупляючим. При травмі блокується розпізнавання емоційних відчуттів не тільки на рівні кори, а й на рівні тілесної регуляції. Потрібні інтервенції, які допомагають безпечному дослідженню, фокусуванню на емоціях та почуттях, дають можливість пізнавати, стикатися з різними емоціями через образи, сприяють активації тілесних відчуттів. Тільки взаємодія в уважній усвідомленості дозволяє клієнту з травмою досягти здатності підтримувати зв'язок з важким емоційним чи соматичним досвідом. Для цього актуальним стає розробка та застосування арттерапевтичних методик, які сприяють послабленню впливу травмічних спогадів та емоційного болю, підсилюють емпатію чи навіть цікавість клієнтів до себе. Водночас вкрай необхідною є паралельна робота з використанням тілесних ресурсів, що дозволяють клієнтам знаходити певну стійкість на шляху усвідомлення власних емоційних реакцій, їх прояву, регуляції та когнітивному переосмисленню.

Допомагаючи розвивати емоційну стійкість, здатність керувати емоційними станами, ми створюємо сприятливу можливість для збереження психоемоційного здоров'я української нації, підтримки ресурсів для подолання складних викликів, пов'язаних із війною.

Мета статті: представити методику «Мій надійний емоційний контейнер», засновану на зв'язку еґо-функцій контейнерування та центрування, що впливають на емоційну стійкість, емоційну гнучкість. Показати способи застосування методики з різними категоріями клієнтів, у тому числі з тими, хто має психічну травму.

Вклад основного матеріалу. Психоемоційне здоров'я можна позначити як здатність ефективно регулювати емоції: вміння відстежувати свої почуття, витримувати емоційні переживання, розпізна-



вати свій внутрішній емоційний досвід, довіряти йому. І далі переробляти цей досвід у міжособистісний – взаємодіяти з іншими людьми, усвідомлюючи свої емоції. Мати контакт із собою і на підставі цього орієнтуватися, розуміти значення своїх емоцій, і просуватися з цим на поведінковому рівні таким чином, щоб задовольняти свої потреби. Наприклад, не ігнорувати, не ховати біль, а орієнтуватись на це почуття, щоб відшукати необхідну допомогу. Коли емоції виражаються природно, вони можуть призводити до змін, які мотивують.

Здатність використовувати емоції як інформацію та розкривати сенс емоції лежить в основі емоційної гнучкості. Емоції одночасно є реакцією на переживання та формують їх. Це форма енергії, яку ми зберігаємо у наших тілах. «Якщо вам важко визначити емоції, подивіться на своє тіло як на їх джерело» (Мері Бет Вільямс, Соїлі Пойюла) [1].

Якщо ж ми «дивимось у вічі» травмівному досвіду, велика ймовірність зустрітися з надто сильними емоціями, з симптомами дистресу. Щоб зцілитись від наслідків травмівних подій, важливо розпізнавати, які емоції були зачеплені, заховані, пригнічені, а потім діяти, щоб змінити стани, пов'язані з цими подіями.

Позбавлення від наслідків травми містить відновлення можливості вибирати, як відчувати сильні емоції. Іноді потрібно усвідомлено відокремлювати складні та дистресові почуття, образи, думки, щоб бути присутнім тут і зараз та займатися своєю життєдіяльністю. Здатність регулювати свої емоційні стани, реакції на зовнішній стрес допомагає визначити, ким ви є.

У фізіологічному плані регулювання емоцій відбувається переважно за допомогою різних типів гормонів, енергії м'язів. Емоції («{E}motion» *англ.*) – це рух енергії. Вони є частиною тіла, що переносяться в молекулах, які мають назву нейропептиди, і створюються головним мозком, серцем і кишечником (Pert C.) [6].

У Бодинаміці – тілесноорієнтованій терапії травми – **контейнерування емоцій** пов'язують з певними можливостями регулювання енергії в тілі. У бодинамічній концепції контейнерування найважливіші м'язи, пов'язані з цією навичкою, розташовані по всьому торсу. Від тазового дна до ший: всі м'язи грудини, живота, м'язи спини, що підтримують торс ззаду, створюють м'язовий контейнер [4].

Безцінним ресурсом відновлення після травми є створення уявного контейнера [5]. **Контейнер** можна уявити як простір, який приймає, виявляє у певних межах та допомагає переробити емоції



та афекти. Це дозволяє знижувати емоційну напругу, соматичні прояви, пов'язані з травмивним стресом.

Переживаючи весь можливий спектр емоцій, необхідно зберігати зв'язок із собою, з людиною, якою я відчуваю себе на глибокому рівні свого центру. **Центрування – знаходження свого ядра** – концепція, що використовується в бодинамічному аналізі та інших видах психотерапії, у східних бойових мистецтвах, у різних системах медитацій. Сутність цієї концепції у тому, що в кожній людини є центр ваги, фізичне, енергетичне місце рівноваги і балансу. Водночас ця ідея абстрактна, оскільки ще не вдалося знайти фізичну структуру, яка була б ядром. Зазвичай в практиці пропозиція відчути свій центр, своє ядро глибоко зачіпає людей [4]. Ядро – центр внутрішньої сили, який допомагає людині з'єднатися зі своєю глибинною особистою природою, завдяки чому знаходиться потенціал для трансформації, переорієнтації у кризовому досвіді, у тому числі травмивному.

З погляду бодинамічного знання, навички **контейнерувати емоції та утримувати відчуття концентрації енергії ядра** присутні вже у зародка. Вже у цей період починає формуватися усвідомлений, контейнеруючий простір у тілі, відчуття дихання життя у цьому просторі та, водночас, фізична підтримка власного центру. Надалі в ході розвитку створюється фокус і почуття ядра, почуття внутрішньої бази, чогось глибоко стабільного, незалежно від того, в якій ситуації людина опиняється в житті, і які б емоційні шторми її не наздоганяли.

Символічним уявленням, яке дійсно відображає те, що спостерігається в практиці, може служити те, що емоції рухаються як хвилі, заповнюють простір всередині тіла, досягаючи певної інтенсивності, згодом втрачаючи свою енергію, і при цьому людині потрібно зберегти зв'язок із силою своєї внутрішньої опори, зі стійкістю свого ядра.

Емоції – це щось постійно мінливе, що має різні відтінки, частоти, щільність, вираженість, виявленість. І сутнісний центр, внутрішній якір, який з'єднує людину з собою, відображає глибоко позитивне, надійне та незмінне в ній.

Знаходження символічних образів для відображення функцій контейнерування та центрування, їх взаємозв'язку, що визначає надійне регулювання емоцій, вміння з ними контактувати, можливо за допомогою арттерапії. Поєднання творчого терапевтичного процесу та тілесної роботи сприяє розвитку контакту з емоціями, усвідомленню свого внутрішнього світу та емоційної стійкості. Такий символічний процес у поєднанні з тілесним усвідомленням є важливим для клі-



ентів, оскільки створює умови для більш безпечної взаємодії навіть зі своєю внутрішньою штормовою погодою.

Для цього нами розроблена і успішно застосовується методика «**Мій надійний емоційний контейнер**».

Під час проведення методики «Мій надійний емоційний контейнер» творчому процесу обов'язково передусє етап встановлення довірливого контакту між терапевтом і клієнтом, створення терапевтом атмосфери емпатійного прийняття у безпечному для роботи просторі. На початку пропонуються доступні прості вправи на відчуття тілесних меж та заземлення, такі як прохлопування, погладжування тіла, розминання стоп, рухи хребта змійкою тощо. Оскільки тілесноконтейнеруючу функцію виконують в основному саме дихальні м'язи, обов'язково звертається увага на дихання. Клієнтові пропонується повільне уважне сканування, усвідомлення, рух реберного відділу, грудини, простору живота, тазової частини тіла. Відбувається фокусування на тілесні відчуття та емоційні переживання. Терапевт ставить запитання клієнтові, які допомагають цьому:

- *Що всередині вас відбувається?*
- *Як це відчувається?*
- *Як ви бачите цей процес ваших переживань?*

На папері обраного формату пропонується олівцем будь-якого кольору зобразити коло такого розміру, який, за власними відчуттями клієнта, міг би вмістити всі ті переживання, **контейнерувати емоції**, які він помічає в собі, відчуває у своєму тілі. Це може бути вільне зображення кола або можна використовувати для заготівлі круглі предмети (наприклад, тарілки).

Клієнтам дається на вибір папір різного формату (А4, А3, А2 і навіть, можливо, А1, проте використання клієнтом такого великого формату може бути певним викликом не тільки для нього самого, але й для терапевта, і це необхідно обов'язково враховувати).

Вільний вибір формату паперу та зображення на ньому кола не рекомендується використовувати, якщо у терапевта немає достатньої інформації про стан клієнта, його особисту історію та поточну життєву ситуацію. У цьому випадку бажано використовувати заготовлений шаблон із зображенням великого зовнішнього кола (діаметр до 20 см) та меншого діаметра (приблизно 8 см) кола всередині на аркуші формату А4.

Коло як універсальний символ цілісності та наповненості, що поєднує в собі кінцеве та нескінченне, найкраще підходить



для символічної роботи з контейнуванням складних емоційних станів. Ці стани часто важко диференційовані. Вони можуть бути пов'язані з відчуттям переповнення, неможливістю їх утримувати, переживанням загрози руйнації на психічному та фізичному рівні. Тоді створення образів, за допомогою яких можна переробити ці стани, стає важливим терапевтичним завданням.

На наступному етапі терапевт просить клієнта подумати про те, що всередині нього є щось незмінне, постійне та стабільне. У центрі вже існуючого кола пропонується виділити коло меншого розміру – Ядро. Таким чином заготовка має вигляд «бублика».

Зображення кола з центром – проекція світу, єдність життя у всіх її проявах, відкрите око Бога. Між центром і периферією кола відбувається безперервний обмін, і цей обмін творить життя по всій площі кола. Цей образ можна побачити всюди у природі: сонячна система; клітина, що складається з ядра та периферичної мембрани; атом.

Простір всередині отриманої заготовки, тобто саме «бублик» клієнти заповнюють пластиліновою масою, орієнтуючись на свої внутрішні відчуття, почуття, емоції та максимально відбиваючи їх у кольорі, щільності та обсязі.

Терапевт пропонує клієнтові інструкцію: *Знайдіть свій спосіб розмістити ваші переживання у просторі зовнішнього кола, те, як ви це відчуваєте, уявляєте. Передайте за допомогою пластиліну все, що ви помічаєте, відчуваєте в собі, переживаєте зараз. Малюйте, створюйте пластиліновий образ свого стану у цій частині кола.*

Для роботи використовується звичайний пластилін різних кольорів у достатній кількості. **Пластилін** – максимально пластичний, «тілесний матеріал», що дозволяє об'ємно взаємодіяти з непростими переживаннями. Їм можна малювати на папері, створювати шари, нашарування, об'ємні образи, що відбивають динаміку емоційного процесу [3].

Для створення **образу ядра** пропонується творчо використовувати різноманітні матеріали: гуаш, масляна пастель, олівці, пластилін і приготовлений досить великий набір природних матеріалів (пісок, камінці, черепашки, корали, різноманітні шишки, насіння, гілочки рослин тощо), і на додаток – колекція різноманітних намистин, декоративного скла, дрібних предметів, стрічок та шнурів.

Терапевт звертається до клієнта: *Ваше внутрішнє коло, ваш центр – це щось постійне і початково позитивне, стійке, що можна уявити як ваше внутрішнє джерело і концентрацію сили. Ваше ядро, ваша внутрішня опора. Як ви можете відобразити це у просторі внутрішнього кола, в центрі?*



Подальші кроки проводяться традиційним для арттерапевтичної роботи способом і спрямовані на тілесне усвідомлення, когнітивну обробку, осмислення процесу і, можливо, трансформацію, знаходження нових сенсів.

Методика «Мій надійний емоційний контейнер» багаторазово успішно застосовувалася для ситуативної роботи з важкими емоційними станами дорослих клієнтів, у тому числі тих, хто пережив травмівний досвід.

Наведемо кілька прикладів з практики.

Випадок 1. Клієнтка, 21 рік, з діагностованим дисоціативним розладом особистості (ДРО), що має ранні травми дитинства та з відсутністю здорових навичок регуляції емоцій. Дівчина звернулася по допомогу у вкрай тяжкому тривожно-депресивному стані наприкінці першого року повномасштабного вторгнення в Україну. Вона пережила складну екстрену евакуацію в перші дні війни та переміщення до Європи, де протягом кількох місяців не змогла адаптуватися до нових умов життя. Все це стало для неї травмівним досвідом. Вона почала переживати сильні спалахи агресії, загострення соматичних захворювань. Після повернення в Україну отримала почуття більшої безпеки для себе, і водночас зіткнулася з переживанням розрізнених, нестерпно сильних емоцій, що посилилися. Надзвичайно інтенсивні, що негативно проявлялися в її поведінці, почуття змінювалися станами апатії і «нічого невідчужування», порожнечі. За принципом – «все або нічого», що призводило до сильного виснаження та дисфункціональності. Оскільки емоції у людей з ДРО часто утримуються в певних частинах особистості, різні частини мають суперечливі сприйняття, реакції на ту саму ситуацію, дівчині було дуже складно справлятися, регулювати такі стани. Постійне почуття втрати контролю над своїми станами та погана здатність ними керувати створювали ще більше проблем у переживаннях клієнтки та її сприйнятті себе. Ці стани вона описувала як *«Я розвалююся. Я не можу зібрати себе. Мені жахливо погано бути в такому вищорі страждань і не розуміти, а де ж у цьому я, і чи можу я з цим щось зробити»*. У своїй розповіді вона постійно використовувала метафори руйнування та відсутності відчуття цілісності.

На п'ятій сесії, коли вже було встановлено гарний терапевтичний альянс, клієнтці було запропоновано роботу за методикою «Мій надійний емоційний контейнер».

Її дихання спочатку було поверхневим, а тіло дуже напружене та затиснуте. Повільне занурення в роботу, практика концентрації



на тілесних переживаннях в моменті «тут і зараз», допомагали їй бути уважнішою до себе і того, що навколо. Фокусуватися, вчитися спостерігати свої емоційні реакції – те, що поступово поєднувало клієнтку з її глибокою природою та віднайденням того, що дало почуття більшого внутрішнього спокою, стабільності та віри у свої сили. Для створення заготовок кіл дівчина обрала аркуш формату А2, переживаючи, що на папері буде мало місця для того, що її переповнює зсередини. Творче втілення «вихору страждання» за допомогою пластилінової маси дало можливість на певному етапі виділяти емоції різних кольорів, називати їх, поєднуючи з розумінням того, як вони виникають і як на неї впливають (див. *кольорову вкладку 5, рис. 3*).

Образ ядра було створено з використанням ґрунту, який клієнтка захотіла взяти з вазону із рослинами, що знаходився у кабінеті (див. *кольорову вкладку 5, рис. 4*). «Стійкість для мене – це бути на своїй землі, зберігати з нею зв'язок. Я відчуваю, що тільки тут можу бути собою». Потім вона обрала фігурку пташки, української традиційної глиняної іграшки, яка може видавати звуки. Насвистуючи за допомогою цієї пташки мелодію, спробувавши витягти звуки, клієнтка згадала, як вона любила співати у дитинстві. Їй подобалося, коли її голос звучав голосно і сильно, і як було нестерпно боляче, що батьків це драгувало, і вони лаяли, зупиняли її прояви. «*Чи можу я знову зазвучати? Чи можу я згадати, що маю голос? Я хочу чути свій гарний голос, а не заглушати його болючим шумом свого страху і сорому від того, що я не відчувала, що я маю сили справлятися з тим, що відбувається зі мною і навколо мене*» – промовила дівчина і сильно розплакалася. Її тіло тремтіло. Поступово вона почала дихати глибше, і їй захотілося зробити кілька стрімких вдихів та видихів. Потім вона глибоко зітхнула і почала рухатися, спочатку розгойдуючись на рівні тулуба, поступово підключаючи рухи рук, розтягуючись по діагоналях у різні боки, ніби розштовхуючи щось довкола себе. Наприкінці сесії клієнтка запитала терапевта, чи може вона її обійняти, щоб відчути, тілесно відчути людину, яка її сприймає з її болем, і їй не потрібно в цьому бути самотньою. Це дало їй надію, що з нею може бути все гаразд, що вона має сили та підтримку, щоб впоратися зі своїми труднощами.

На наступну сесію клієнтка принесла свіжу зелень та попросила доповнити образ її ядра. «*Я хочу годувати свою пташку свіжим та соковитим, хочу щоб вона жила і відчувала більше свободи. Я не хочу, щоб ураган моїх емоцій не давав їй співати*». І вона завершила роботу з образом емоційного контейнера, розділивши його на відсіки для своїх різних емоцій за допомогою гілочок і символічно позначивши двер-



цята для цих відсіків на кшталт того, як це роблять на будівельних схемах. Вільний простір аркуша вона заповнила рослинним орнаментом, який за її словами символізує, що щось може нарешті почати розквітати в її житті (див. *кольорову вкладку 6, рис. 1*).

Незабаром, долаючи тривогу та збентеження, дівчина записалася до хору і успішно продовжує співати в ньому. Подальша терапевтична робота з нею була продовжена, її стан і життєва ситуація значно покращилися, незважаючи на війну, що триває.

Випадок 2. Жінка, 41 рік. Мати двох дочок 9 та 6 років, розлучена. Увесь час війни перебуває в Україні. Працює на державній службі у сфері, пов'язаною з військовою інфраструктурою. Пережила втрату кількох близьких друзів-колег, які загинули одночасно від вибуху. Відсутність необхідної підтримки, звичка з усім справлятися самостійно і бути сильною, придушувати почуття виявилось в емоційних зривах, що лякають її саму, у підвищеній дратівливості у стосунках з дітьми, виникли панічні атаки. Така ситуація призвела до депресії та екстреної хірургічної операції з видалення каменів у нирках. Після цього психіатром їй було рекомендовано звернутися до психотерапевта.

Вже на перших терапевтичних сесіях було зрозуміло, що клієнтка погано орієнтується у своїх емоціях, у неї практично повністю відсутній контакт із тілом, погана рефлексія взаємозв'язку її емоційного стану та тих труднощів, з якими вона стикається у її повсякденному житті. Після певного етапу терапевтичної роботи, спрямованої на покращення тілесного усвідомлення, стабілізації стану клієнтки, налагодження її ритмів сну, відпочинку, було використано методіку «Мій надійний емоційний контейнер». Клієнтці було запропоновано створити заготовину із двох кіл. Вона виконала це завдання на листі А4, зобразивши у ньому кола зовсім невеликого діаметру. Почавши спочатку невпевнено малювати пластиліном синього кольору, вона в якийсь момент відчула і промовила, що простору, яке вона виділила для переживань, надто мало. Їй захотілося розширити межі зовнішнього кола. Цей процес привів її в задоволений стан. Жінка почала додавати трохи більших обсягів пластиліну у свій контейнер, використовувати різні кольори (див. *кольорову вкладку 6, рис. 2*). Розігриваючи в руках пластилін, відчуваючи при цьому, як їй нелегко працювати з затверділою пластиліновою масою, клієнтка припустила, що це схоже на те, як вона «затверділа у своїх почуттях», і як не просто їй їх розм'якшувати. На запитання, чи відчуває вона це якось у тілі, клієнтка відповіла, що її тіло як кам'яне, що їй важко дихати та стискає серце.



Їй було запропоновано кілька вправ для дихальних м'язів. Була надана терапевтична підтримка для м'язів спини, які одночасно відносяться до м'язів, що контейнерують, і пов'язані з темами підтримки, самопідтримки. Клієнтка відчула тепло в тілі, почала глибше дихати, і їй захотілося відобразити цей стан у вигляді ореолу жовтих променів навколо свого контейнеру.

На питання терапевта щодо тих кольорів, які вона використовувала для передачі свого стану, і пропозиції пов'язати ці кольори з конкретними емоціями, клієнтка, відповідаючи, почала визнавати, як багато в ній накопичилося агресії, болі та смутку.

На питання терапевта: «Як Ви вважаєте, які повідомлення передають Ваші емоції?», жінка розплакалася. Вона зазначила, що боялася собі зізнатися, що їй дуже страшно за дітей, і як вона втомилася бути сильною і тягнути на собі багато всього, відчуваючи величезну відповідальність та нестачу допомоги.

Після цього у центральному колі клієнтка захотіла створити, як вона сказала, щось жіночне, тепле. Вона довго не могла знайти образи для цього. Перебирала в руках різні матеріали. І нарешті прийшла ідея, яка її втішила – прикрасити жовтою фарбою шишку. Вона заповнила ядро пластиліном світлих ніжних відтінків. І розмістила зверху свою шишку, промовивши: «*Шишка – це життя. Я хочу, щоб життя тривало. Щоб у моєму житті розкривалося, проростало щось нове, цінне для мене*» (див. *кольорову вкладку 6, рис. 3*).

Коли терапевт її запитала, що вона відчуває, що розуміє, дивлячись на образ, що вийшов, вона сказала: «*Я себе занадто затискаю. Я, схоже, взагалі не даю місця для того, що відчуваю, що я хочу*». Клієнтка взяла олівець і намалювала ще одне зовнішнє коло зі словами: «*Нехай буде більше місця. Раптом я виявлю, що це є щось, ще якісь мої емоції. Тоді вони зможуть там також розміститися*». І помріяла, як вона, коли закінчиться війна, зможе придбати собі підвіску-прикрасу у вигляді золотої шишки.

У навчальній програмі курсу підвищення кваліфікації ВГО «Арттерапевтична асоціація» «Теорія та практика арттерапії: різноманіття підходів» в межах спеціалізації «Арттерапія у роботі з психічною травмою» ця методика використовується як практика дослідницької роботи зі складними емоційними станами (див. *кольорову вкладку 6, рис. 4*). Студентам пропонується пошук своїх варіантів застосування цієї методики.

Висновки. Розвиток навичок емоційної регуляції та контейнування емоцій є необхідним для формування більшої емоційної



стійкості, особливо у ситуації війни, коли люди стикаються з великою кількістю найсильніших викликів. Методика «Мій надійний емоційний контейнер» багаторазово успішно застосовувалася в ситуативній терапевтичній роботі для регулювання та подолання важких емоційних станів дорослих клієнтів, які мали травмівний досвід. Вона добре зарекомендувала себе в практиці, що поєднує арттерапевтичну та тілесну роботу, як спосіб формування більшої емоційної усвідомленості та трансформації негативного досвіду, пов'язаного з наявністю психічної травми.

Література:

1. Вільямс М. Б., Пойюла С. *ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу*. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник*. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с. Вид. 2е: випр. та доповн.
3. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017. 235 с.
4. *Тілесна психотерапія. Бодинаміка* / ред. В.Б.Березкіна-Орлова. Москва: АСТ, 2010. 409 с. (рос.)
5. Уолкер П. *Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми*. Київ: Науковий світ, 2023. 316 с.
6. Pert C. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Simon and Schuster. 1999, 368 p.



ВКЛАДКА 5

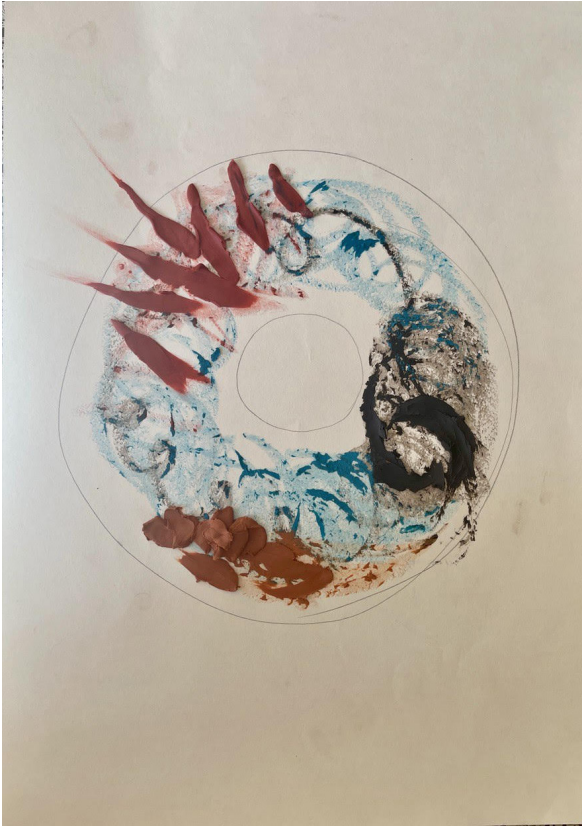


Рис. 3. Дівчина, 21 рік, початок роботи з використанням методики «Мій надійний емоційний контейнер».



Рис. 4. Дівчина, 21 рік, завершення роботи в методиці «Мій надійний емоційний контейнер».

ВКЛАДКА 6

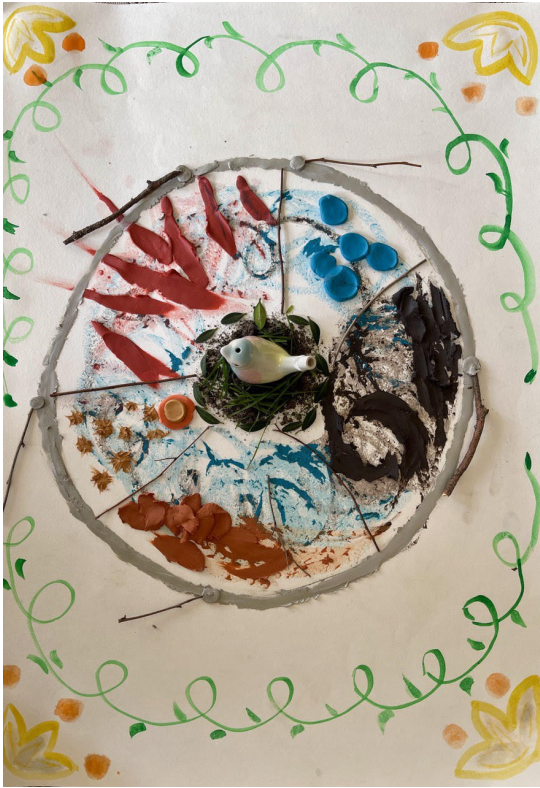


Рис. 1. Дівчина 21 рік, варіант трансформації творчого продукту.



Рис. 2. Жінка, 40 років, контейнерування різних емоційних переживань за допомогою методики «Мій надійний емоційний контейнер».

ВКЛАДКА 6



Рис. 3. Приклад трансформації емоцій на заняттях в арттерапевтичній студії.