

УДК 159.9

DOI: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2024.08.159

БЕРГХАУЕР-ОЛАС Емьовке Ласлівна –
доктор філософії з галузі соціальні та поведінкові науки,
доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти
та управління закладом освіти,
Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1576-0286>
e-mail: berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua

ОСІННІЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ЗА МЕТОДОМ КОМПЛЕКСНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ «КАТАРСИС»

БЕРГХАУЕР-ОЛАС Емьовке Ласлівна. ОСІННІЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ЗА МЕТОДОМ КОМПЛЕКСНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ «КАТАРСИС»

У розумінні арт-терапії процес розвитку або реорганізації особистості можна сформулювати так: взаємодія, кругообіг, направлений зсередини (починаючи з внутрішнього світу) назовні, далі ззовні (від спостереження та інтерналізації явищ і об'єктів зовнішнього світу) всередину.

Ключові слова: арт-терапія, комплексна арт-терапія «Катарсис», символи, архетипи.

BERGHAEUER-OLAS Emovke Laslivna. AUTUMN SESSION PLAN BASED ON THE «KATARZISZ» COMPLEX ART THERAPY

The process of personality development and reorganization in art therapy can be described as a reciprocal interaction, a cycle that moves from the inner world (originating from within) to the outer world, and then from the outer world (observation and incorporation of phenomena and objects from the external world) back to the inner world. In psychological terms, this can be expressed as projection and introjection.

This movement, which appears in the creative process, both from the inside out and from the outside in (or vice versa), sets into motion and maintains a kind of psychic metabolism, which is a fundamental condition for recreation and health preservation. This attunement is facilitated by the method of Catharsis Complex Art Therapy, distinguished by its innate harmony with nature, resonating with the rhythm of seasonal changes. Focusing on the alternation of seasons and months sets the psychic dynamics in motion and activates the supposed phase-specific working modes of personality development: splitting (disjunction), differentiation, assimilation, evocation, identification, recognition, projection, introjection, and breakdown, and finally integration and conjunction.

Experiencing the subtle changes in the natural environment at an experiential level can give momentum to the circulation of psychic content that encompasses these working modes, which takes place at an increasingly differentiated and higher quality level in the process of personality development, connected to the functioning order of the universe (Antalfai, 2016). The aim of this article is to illustrate the practical application of the Katarzisz Complex Art Therapy method through a workshop plan designed for an autumn month.

Keywords: art therapy, Katarzisz Complex Art Therapy, symbols, archetypes

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Практичне застосування методу комплексної арт-терапії «Катарсис» детально проілюстровано в плані занять, розробленому для кожного сезону.

Те, що мистецтво має великий вплив на душу і розум, і навіть може зцілити і облагородити їх, не є новиною. Цілительство і тісно пов'язана з ним магія часто були поєднані з певною галуззю мистецтва. Стародавні мудреці та лікарі вважали музику заспокійливим засобом, а також рекомендували її як ліки від розладів настрою [3]. Арт-терапія – це терапевтичний метод, який використовує творчі процеси мистецтва (музика, танці, образотворче мистецтво, драматургія, література тощо) для невербальної комунікації думок і почуттів. Арт-терапія координує виражальні засоби мистецтва та терапевтичні ефекти, які терапевт застосовує в рамках запланованого процесу. Метод комплексної арт-терапії «Катарсис» пов'язаний з ім'ям угорської психологині Марти Анталфай. Метод терапії читався в рукописному вигляді у вузькому професійному колі з 1978 року, потім у 2006 році був представлений – разом з уже доопрацьованою

версією і терапевтичним досвідом – на VI Національному конгресі Угорського психіатричного товариства, після чого був опублікований у вигляді тез в журналі «Psychiatria Hungarica».

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Основна ідея цього методу полягає в тому, що арт-терапія не є мистецькою освітою, вона відкрита і доступна для всіх. Вона базується на творчому, креативному потенціалі, який є в кожному з нас. Ця творча сила всередині нас народжується разом з нами і прагне проявити себе. Вона шукає красу, яка наповнює нас гармонією. Окрім того, що ми насолоджуємося роботами інших, для нас важливо навіть у кількох мазках пензлем передати «мелодію», колір, що йде з нашої власної душі. Кілька мазків пензля, гра з кольорами можуть освіжити і принести радість. Проте наше оточення часто заважає, а не допомагає розвитку нашої вродженої креативності. Одна з головних цілей терапії – сприяти зміцненню здоров'я, підтримці здоров'я і зціленню шляхом налаштування на природний порядок [2]. Арт-терапія, заснована на досвіді катарсису, який включає релаксацію та уяву, використовує творчий процес, щоб уникнути

соматичного психокатарсису та підвищити усвідомлення несвідомих конфліктів – у моєму підході комплексів – за допомогою використання технік образотворчого мистецтва. Роботи, створені в процесі терапії, також функціонують як дзеркало, уможливаючи «запобігання регресії шляхом посилення функцій самоконтролю» [6, с. 194].

Розвиває і диференціює емоційне і вольове життя, інтуїтивні та емпатичні здібності, а також когнітивні здібності розуму. Ми можемо чути «послання» з глибини нашої душі, які можуть принести зміни, бадьорість і гармонію, а разом з ними нові радощі і мету в наше життя [2].

Мета статті. Проілюструвати практичне застосування методу комплексної арт-терапії «Катарсис» на прикладі плану занять, розробленого на один осінній місяць.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час терапевтичного процесу клієнт вчиться, серед іншого, говорити про себе і свої почуття. Метод можна використовувати в індивідуальній та груповій терапії, а також для особистісного розвитку та самоусвідомлення.

Однією з найпопулярніших особливостей методу комплексної арт-терапії «Катарсис» є співналаштування з природою, резонування зі змінами пір року. Фокусування на чергуванні пір року і місяців приводить у рух ментальну динаміку, активуючи ймовірні специфічні фазові методи роботи з розвитку особистості: розщеплення (диз'юнкцію), диференціацію, асиміляцію, евокацію, ідентифікацію, розпізнавання, проєкцію, інтерналізацію та дезінтеграцію, і, нарешті, інтеграцію та кон'юнкцію. Емпіричне переживання тонких змін у природному середовищі може дати поштовх до циркуляції духовного змісту, який включає в себе вищезгадані методи роботи, і який відбувається на все більш диференційованому і більш якісному рівні в процесі розвитку особистості, пов'язаному з функціонуванням Всесвіту [1].

Практичне застосування методу комплексної арт-терапії «Катарсис» детально проілюстровано в плані занять, розробленому для кожного сезону. Під час терапевтичного процесу ми можемо слідувати символіці будь-якого місяця. У цій публікації розглядається план занять, запланований на осінь, включаючи архетипічні елементи вересня в згаданому вище контексті.

Восени природа зазнає чарівного перетворення, оскільки яскрава пишність літа поступово переходить у прохолодні відтінки. Вересень – це драматичний початок зміни сезонів, зазвичай це пора року, коли літо повільно поступається місцем холодній погоді. У цей період природа зазнає багато змін. Перлини ранкової роси віддзеркалюють осіннє сонце, що сяє в перших променях дня, наповнюючи життєдайне повітря легкою прохолодою. Тварини і рослини також пристосовуються до погоди. Птахи готуються до міграції, а тва-

рини – до боротьби за поживу в наступні холодні місяці.

Дерева помітно змінюють своє листя із зеленого на відтінки червоного, жовтого та коричневого, які прикрашають палітру природи. Осінній вітер ніжно шепоче крізь крони дерев, а листя, що опадає, ніби делікатно танцює на землі. Пора року – це символічна церемонія завершення та відродження, а повільна трансформація природи нагадує нам проплинність часу та циклічність життя. Її модні слова – *зрілість, розкіш, барвистість*. У знаку землі дерево як елемент виступає центральною темою. Воно зберігає видимі зміни, охоплюючи всі чотири пори року. Як дзеркало душі, його коріння відображає минуле, стовбур – теперішнє, а крона – майбутнє.

У врожай осені втілюється містичний союз, шлюб неба і землі та власне жертвоприношення. Смерть – це справжній перехід від літа до осені, оскільки осінь припадає на вересень, вона не означає абсолютної загибелі, її слід розглядати як отождення з насінням, яке дасть життя новій рослині, коли буде посаджене в землю. Перший крок відродження – повернення до початку, до єдності. З наближенням сонцестояння, коли дні стають коротшими, світло поступово згасає, впливаючи на настрій і самопочуття людей. Ми теж повільно рухаємося до свого внутрішнього світу, слідуємо за ритмом цієї зміни в природі. На думку Анталфаї поворот у вертикальному вимірі пропонується самою природою як можливість для оновлення – зовнішнє світло зменшується, внутрішнє збільшується. Духовна криза, подібно до смерті природи, може призвести до хаосу і кризи, що може спричинити розпад особистості. Відродженню після кризи сприяють заняття (сеанси), що фокусуються на змінах у природі та духовних подіях, які їх супроводжують [1].

Архетипом вересня є Діва, відома в народній традиції як місяць Матері-Землі, а в християнському світі – як місяць святого Михайла та Успіння.

Вересень пов'язаний з днем святого Михайла. Скотарі вважали цей день переломним у господарському році, і в цей час відганяли тварин, яких виганяли на пасовище на Юріїв день. Це був час розрахунку пастухів. Пастухів у районі Гортободь приймали від Михайла до Михайла, тому цей день був для них найбільшим святом, і вони влаштовували гуляння та бали.

З цим днем також пов'язана заборона жінкам працювати. За повір'ям, якщо цього дня прати, то руки покриються ранами, а якщо пресувати одяг, то над будинком цілий рік буде гриміти небо. Згідно з Угорською етнографічною енциклопедією, серед пастухів існує багато повір'їв про погоду, в яких поведінка тварин використовувалася для передбачення погоди на найближчий період. У ніч на Михайла, якщо вівці або свині лягали разом, при-

тискаючись один до одного, то очікували на довгу, сильну зиму, в іншому випадку – на слабку [7].

Місяць Матері-Землі триває з 23 серпня по 22 вересня, а його супутніми кольорами є світло-коричневий, пісочний, бежевий і зелений. Діва має нестабільну енергетику, але також характеризується силою і відмінними фізичними здібностями і талантами. Її характерна риса – надійність. Згідно з описом Хаммана (2020), *архетип Диви* є реалістичним, тверезим, досвідченим, вмілим і практичним, інтелектуальним, кмітливим, добре аналізує та має розвинену проникливість. Це також тип з помітною здатністю до планування, який прагне безпеки, стриманий, контролює себе, але також розважливий, з сильним самоконтролем. Поряд з цими якостями, він охайний і бережливий, загалом ощадливий, слухняний, дбайливий, сумлінний, дисциплінований і працьовитий [4].

Він чудово адаптується і намагається скористатися наданою йому можливістю. Він хоче бути потрібним, відчувати себе корисним і доводити свої реальні цінності. Він прагне до зовнішньої-внутрішньої чистоти і досконалості, часто з акцентом на духовну чистоту і порядок.

Разом з цим приходить страх безладу, хаосу, ірраціональності, постійний пошук стабільності, основи та критеріїв оцінювання, на які можна було б орієнтуватися. Тінню є недовіра, сумніви, критицизм і скептицизм, часто з незручною точністю і прискіпливістю. Він – той, хто знає все найкраще, але часто грузне в деталях. У нього неспокійна, нервова і невпевнена в собі вдача. Йому бракує ініціативності, спонтанності, він відчуває страх перед невідомим, невпевненість у житті. Він є «*обережністю, ангелом-хранителем фарфору*», про що він часто говорить [4, с. 20]. Його мета – встановити ієрархію співіснування, гарантувати безпеку через інтеграцію, оцінювати навички та цінності, психологічно опрацювати враження, підтримувати зв'язок між тілом і душею та здоров'я.

У вересні домінує *стихія землі*. У людському масштабі це середина життя, що відповідає 40 – 50 рокам життя, і це період життя, в якому робота приносить плоди. Це вік «синдрому порожнього гнізда», який супроводжується тривогою, а за цим стоїть також тема розлуки, відпускання і прощання. Цей період пов'язаний з відокремленням хорошого від поганого, сортуванням і впорядкуванням того, що ми можемо використати та інтегрувати в нашу особистість, а що ми повинні відпустити і від чого позбутися. Це період, який розвиває нашу здатність до розрізнення, як фізичну, так і психологічну.

У перший місяць осені в повітрі витає дух мінливості, що супроводжується пригніченістю, бездіяльністю і часто депресивним настроєм. Відновлення потоку тіла і душі пропонує терапевтичний підхід до психічних розладів, викликаних

зниженням рухливості і млявістю, можливість знову наповнитися енергією і знову стати живим.

Основна мета арт-терапевтичної сесії, запланованої на вересень – полегшити перехід від літа до осені, ініціювати духовний рух, працювати розлуку і відстороненість, відновити прив'язаності і підготуватися до внутрішньої подорожі. Заняття можна проводити в групах по 8-10 дорослих.

Процес творення та опрацювання

- Коли ви приходите до кабінету арт-терапії, естетично оформлені осінні декорації на столі є *закликом, особистим запрошенням і мотивацією*.

Прикраси можуть складатися з різнокольорового листя, квітів, які ще цвітуть на початку осені, пелюсток, а також свічок, які випромінюють тепле світло.

- Вправою для *налаштування* на сесію є малювання спірального кола мандали кольоровою олійною пастеллю, щоб сенсibilізувати і відчутти духовний рух ззовні всередину.

Пояснюючи вправу, можна попросити учасників працювати з тим кольором, який їх приваблює. Після завершення роботи кожен учасник дає назву своїй спіральній мандалі, а потім члени групи по черзі переглядають роботи один одного. У свою чергу, вони дають зворотний зв'язок на мандали один одного, називаючи почуття або думку, надаючи можливість власнику поточної роботи поміркувати над гаслами.

- Вплив осені на наше духовне життя можуть глибше *відчутти на власному досвіді* учасники арт-терапевтичної групи. Вправа полягає в релаксації та фантазуванні під поезію та музику.

Вибрана поезія: Áprily Lajos: Őszi rigódal (Лайош Априлі, «Осіння пісня дрозда»)

Вибрана музика: Bach, J. S: Harpsichord Concerto No.1 in D Minor BWV 1052 (Jean Rondeau) (Бах, Й. С. Концерт для клавесина Ре-мінор з оркестром у виконанні Жана Рондо).

- *Робота*, виконана технікою акварелі, базується на цьому особистому досвіді, який ми задаємо учасникам як візуальне уявлення прочитаного осіннього вірша. Акварельні картини допомагають механізмам елаборації працювати через переплетення та гру кольорів. Після завершення роботи, під час колективного обговорення, учасники групи аналізують роботи один одного і дають назву кожній акварельній картині.

- *Наприкінці* арт-терапевтичної сесії кожен учасник обирає осінній елемент на свій смак із задалегідь розкладеного листя, плодів, пелюсток, шишок і оплоднів. Потім учасників групи просять поміркувати над тим, що для них означає обраний плід, і з яким відчуттям вони покидають заняття, «*що вони забирають із собою*». Пересуваючись по колу, кожен учасник ділиться своїми думками і почуттями.

Домашнє завдання:

Малюнок олійною пастеллю обраного в природі осіннього дерева.

Висновки та перспективи подальших розвідок напреду. З психологічної літератури відомо, що несвідоме переважає над свідомим розумом, оскільки розум не може зберігати свою контролюючу роль, і це може потягнути за собою особистість. Тому багато людей – не без причини – бояться висловлювати свої почуття і переживання свого внутрішнього світу. За словами Юнга (2003), твір мистецтва має надлишок, який має більше значення не лише через його естетичну цінність, але й через його символи [5]. У стислій формі символ вказує на щось суттєве, важливе для нас. Символ виходить за межі «Я», навіть за межі нашого особистого існування, в якому болі і проблеми особистого життя пов'язані з болями і проблемами людства. Це має справді цілющий ефект у терапії. Людина відчуває, що вона не самотня зі своєю проблемою, вона знаходить підтримку, яка допомагає їй рухатися далі. Описана арт-терапія як творчий процес допомагає розвитку і диференціації особистості та реорганізації духовної динаміки. Останнє досягається двома шляхами. Перший – це емоційне налаштування на зміни природи і пір року, їх святкування, де зміни ініціюються духовним рухом зсередини назовні, назустріч зовнішньому світу.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Анталфай М. Творення і розвиток. Теорія і практика комплексної арт-терапії «Катарсис». Фонд «Душа вдома», 2016. 326 с.
2. Анталфай М. Теорія і практика комплексної арт-терапії «Катарсис». Лікування та розвиток з використанням самовираження. У: Від особистісної психології до психології здоров'я. Статті до вшанування Жужі Кульчар. Ред.: Деметровіч З., Кьокьеней Д., та Олах А. Видавництво Трефорт, Будапешт, 356–383 с., 2007. 424 с.
3. Комер, Р. Дж. Хвороби душі. Психопатологія. Видавництво Осіріс, Будапешт, 2000. 814 с.
4. Хамман, Б. Дванадцять архетипів. Видавництво Біоенергетика, Будапешт, 2020. 271 с.
5. Юнг, К. Г. Про зв'язок аналітичної психології та поетичного творчого процесу. У: Мистецька пси-

хологія. Ред.: Ласло Галаш. Видавництво Гондолят, Будапешт, 201–218 с., 2003. 627 с.

6. Кульчар, Ж. Психосоматика. Видавництво Національного Підручника, Будапешт, 1993. 249. с.
7. Угорська етнографічна енциклопедія. Видавництво Базис Даних Арканум.

REFERENCES

1. Antalvai, M. (2016). *Alkotás és kibontakozás*. [Creation and Unfolding. Theory and Practice of the «Katarzisz» Complex Art Therapy].
2. Antalvai, M. (2007). *Katarzis-élményre épülő tematikus művészet-pszichoterápia. Gyógyítás és egészségfejlesztés önkifejezéssel*. [Thematic Art Psychotherapy Based on «Katarzisz». Healing and Health Development through Self-Expression]. Budapest.
3. Comer, R. J. (2000). *A lélek betegségei*. [Diseases of the Soul. Psychopathology]. Budapest.
4. Hamman, B. (2020). *A tizenkét archetípus*. [The Twelve Archetypes]. Budapest.
5. Jung, C. G. (2003). *On the Relationship between Analytical Psychology and Poetic Artwork*. [In: Art Psychology. Ed.: László Halász. Gondolat Publisher]. Budapest.
6. Kulcsár (1993). *Pszichoszomatika*. [Psychosomatics]. Budapest.
7. *Magyar Néprajzi Lexikon*. [Hungarian Ethnographic Lexicon]. Budapest.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

БЕРГХАУЕР-ОЛАС Емьовке Ласлівна – доктор філософії з галузі соціальні та поведінкові науки, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці ІІ.

Наукові інтереси: техніка аналізу проєктивного малюнку у практичній психолого-педагогічній діяльності, арт-терапія.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

BERHKHAUER-OLAS Emovke Laslivna – Doctor of Philosophy in psychology, associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Preschool education and Management of Educational Institutions Ferenc

Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education.

Circle of scientific interests: projective drawing analysis technique in practical psychological and pedagogical activity, art therapy.

Стаття надійшла до редакції 31.05.2024 р.