

## КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

УДК 159.9:316.6:316.36

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-11>

**Гавриловська Ксенія**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної та практичної психології  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

**Дем'янчук Юлія**

*асистент кафедри соціальної та практичної психології  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

### ТЕХНІКИ АРТ-ТЕРАПІЇ У СІМЕЙНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

**Анотація.** Використання технік арт-терапії у сімейному консультуванні сприяє налагодженню сімейних стосунків, позитивно впливає на емоційний стан подружжя, покращує здатність до регуляції емоцій. Арт-терапія корисна у роботі з родинами, що пережили травмуючі події чи працюють над подоланням кризи у своїх стосунках. Спільна творча робота може запускати механізм «спільного подолання» подружжя. Спільна творчість сімейних пар завдяки невербальній комунікації й обговоренню продуктів творчості сприяє проясненню ситуацій, вирішенню актуальних проблем, порозумінню та налагодженню стосунків. Арт-терапія може сприяти налагодженню стосунків між батьками та дітьми, наприклад, за допомогою процедури спільного малювання. Практика арт-терапії у сімейному консультуванні дозволяє активно залучати техніки роботи з метафоричними асоціативними зображеннями. Арт-терапевтичні техніки виконують важливі функції у сімейному консультуванні: функцію налагодження терапевтичного альянсу (сприяють формуванню атмосфери безпеки та довіри між консультантом і клієнтом), діагностичну (надають консультанту цінний матеріал для формулювання робочих гіпотез, підказують напрями подальших розвідок; дозволяють отримати інформацію про зв'язки між членами родини, їх статуси, ролі, звичні способи комунікування, приховані сімейні дисфункції); функцію самопізнання (полегшують клієнтам розуміння, усвідомлення і прийняття своїх емоційних реакцій, витіснених конфліктів, проблем, переживань); комунікативну (спільна участь у творчій діяльності сприяє формуванню довіри і взаємного прийняття, дозволяє вільно проявляти свої почуття, декларувати свої потреби, отримувати і надавати підтримку); функцію емоційної саморегуляції (може відбуватися соціально прийнятне відреагування негативних емоцій, їхнього усвідомлення та легалізація формування здатності до емоційної саморегуляції); трансформаційну (можливість змінити погляд на ситуацію, напрацювати нові стратегії реагування та нові конструктивні рішення).

**Ключові слова:** сімейна психологія, арт-терапія, спільне малювання, спільне подолання, метафоричні асоціативні зображення.

**Havrylovska Kseniia**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Social and Practical Psychology  
Zhytomyr Ivan Franko State University*

**Demianchuk Yuliia**

*Assistant at the Department of Social and Practical Psychology  
Zhytomyr Ivan Franko State University*

## ART THERAPY TECHNIQUES IN FAMILY COUNSELING

**Abstract.** The use of art therapy techniques in family counseling helps to establish family relationships, has a positive effect on the emotional state of spouses, and improves the ability to regulate emotions. Art therapy is useful in the work with families who have experienced traumatic events or who are working to overcome a crisis in their relationships. Creative work together can activate the mechanism of "joint coping" of spouses. Couples' creative work together allows them to clarify situations, solve current problems, and build understanding and relationships through non-verbal communication and discussing their creative work products. Art therapy can help to build relationships between parents and children, for example, through the process of drawing together. The practice of art therapy in family counseling can actively involve techniques of using metaphorical associative images. Art therapy techniques perform important functions in family counseling: The function of establishing a therapy alliance (help form an atmosphere of safety and trust between the counselor and the client), the diagnostic function (provide the counselor with valuable material for making working hypotheses, suggest directions for further research; provide information about the relationships between family members, their statuses, roles, usual ways of communicating, hidden family dysfunctions); self-knowledge function (make it easier for clients to understand, realize and accept their emotional reactions, displaced conflicts, problems, experiences); communicative function (joint participation in creative activities helps to build trust and mutual acceptance, allows to freely express their feelings, declare their needs, receive and provide support); function of emotional self-regulation (socially acceptable response to negative emotions, their understanding and legalization of the formation of the ability to emotional self-regulation can occur); transformational function (the ability to change the view of the situation, develop new response strategies and new constructive solutions).

**Keywords:** family psychology, art therapy, joint drawing, joint coping, metaphorical associative images.

### Постановка проблеми й аналіз досліджень.

Можливості використання технік арт-терапії у сімейному консультуванні давно є предметом уваги психологічної спільноти. Використання творчих технік у процесі роботи з родинами може допомогти налагодити сімейні стосунки, оскільки дає можливість перемістити фокус терапії із проблемних проявів поведінки на конструктивні взаємодії, засновані на соціальному інтересі [1]. Сучасні автори намагаються поєднати класичні та постмодерністські теорії та техніки сімейної терапії із практичними підходами у галузі арт-терапії. Досліджуються можливості включення методів арт-терапії у практику сімейної терапії. Розробники акцентують на тому, що існує позитивний вплив творчої терапії на стосунки у родині [2]. Серед різних способів терапевтичного використання творчості у сімейній системі, до технік арт-терапії відносять всю різноманітність художніх матеріалів, використання абстракції та візуального відображення [3].

Експериментальні дослідження надають докази доцільності використання технік арт-терапії у сімейному консультуванні, зокрема показують зв'язок між творчістю й емоційною сферою, зі здатністю до регуляції емоцій. Так, у 2021 році презентовано модель PEARLS, яка окреслює критичні фактори, необхідні для формування психологічного добробуту у процесі творчості: процес має бути захоплюючим, збуджуючим, зменшувати роздуми/зосередженість на собі, що зумов-

лює підвищення задоволеності життям і позитивний настрій. Таким чином, у процесі творчої терапії для відновлення настрою необхідні відчуття інтенсивного потоку, сильне збудження та низька румінація; позитивному настрою можуть сприяти дії та мислення, які зменшують самозосередженість та орієнтують особу на зростання та трансцендентність [4]. Зв'язок між демографічними, поведінковими й емпіричними факторами і використанням художньої творчої діяльності для регулювання емоцій вивчено 2020 року (вибірка – 40 949 дорослих осіб). Виявилось, що жінки й особи з низьким соціально-економічним статусом частіше використовують творчу діяльність для регулювання своїх емоцій. Дослідники експериментально довели, що творча діяльність залучає когнітивні процеси для підтримки регуляції емоцій [5]. Отже, арт-терапія позитивно впливає на емоційну сферу особистості, дозволяє усвідомити та легалізувати власні емоції, відреагувати їх безпечним для оточення чином, сформулювати здатність до емоційної саморегуляції.

Активно вивчаються можливості арт-терапії у роботі з родинами, що пережили травмуючі події. Є деякі загальні положення: допомога родині у дослідженні індивідуальних реакцій на травму; вивчення ролі, яку відіграє кожна особа в сімейній системі; допомога кожному члену сім'ї у декларуванні своїх потреб; допомога родині у пошуку підтримки один від одного чи поза сімейною системою. Арт-терапія забезпечує

засоби спілкування та взаємодії, які будуть неопцієнними для роботи. Родини отримують спосіб висловити те, що можна сказати, і те, що залишається замовчуванним [6].

Дуже важливим аспектом сімейної арттерапії є можливість налагодження взаємодії членів родини у процесі творчої діяльності. Про важливість спільного подолання несприятливих життєвих обставин йдеться у дослідженні 2022 року. Спільне подолання – це міжособистісна стратегія подолання, яка виявляється в оцінюванні проблеми як спільної та співпраці для її вирішення. Експериментальне дослідження 40 пар, у яких одна особа має цукровий діабет 2-го типу, передбачало, зокрема, обговорення спільних стресових факторів і намірів щодо спільних дій, які сприяють зціленню. Учасники експерименту повідомили про зростання чуйності партнера, отримання підтримки й упевненості партнера у самоєфективності пацієнта. Це дослідження доводить, що втручання, засноване на теорії спільного подолання, може покращити спільне подолання подружніх пар – як спільне оцінювання, так і співпрацю [7].

Арт-терапія дедалі частіше використовується для турботи про психічне здоров'я. Австралійські дослідники надали опис використання сімейної арт-терапії у стаціонарному відділенні психіатричної допомоги дітям і підліткам. Виявилось, що художні роботи, створені у процесі арт-терапії, можуть проявити приховану дисфункцію у сім'ї. Сімейна арт-терапія є корисною для покращення взаєморозуміння між батьками та дитиною, що має психічний розлад; сприяє прояву неприйнятних думок і почуттів, часто недоступних усно. Сімейна арт-терапія особливо корисна для виявлення недіагностованих та/або субпорогових психічних захворювань у батьків, які заважають дітям у зціленні [8].

Арт-терапія може принести користь парам, зокрема тим, котрі перебувають у кризі стосунків. Результати дослідження показали, що спільна творчість завдяки невербальній комунікації сприяє проясненню ситуацій, вирішенню проблем, що не є обговорюваними. Пари можуть краще зрозуміти одне одного та повернутися до позитивних відносин. Три фактори вважаються важливими для використання арт-терапії для пар у кризі стосунків: 1) мати доступ до відповідної арт-терапевтичної кімнати та достатню кількість арт-терапевтичних матеріалів, 2) чи хоче подружжя відновити гарні стосунки та довіру один до одного, 3) чи арт-терапевти використо-

вують прості арт-терапевтичні техніки, якими могли б оволодіти всі пари [9].

Арт-терапія може сприяти налагодженню стосунків між батьками та дітьми, наприклад, за допомогою процедури спільного малювання. Процедура спільного малювання заснована на мистецтві оцінки стосунків щодо двох основних аспектів: здатності батьків стежити за дитиною, одночасно поважаючи здатність дитини до саморозвитку, та здатності батьків і дитини підтримувати позитивні та тісні стосунки. Спільне малювання дозволяє репрезентувати неявні характеристики стосунків [10].

**Виклад основного матеріалу.** Детальний опис процедури спільного малювання у роботі з парами можемо зустріти у творах німецького арт-терапевта Удо Баера.

**Техніка «Спільне малювання»** (автор – Удо Баер)

*Вступ:* «Буває так, що створене зображення, картина, образ, можуть сказати нам більше, ніж тисяча слів, тому що на картині можна показати те, для виразу чого бракує потрібних слів. Під час малювання, ліплення, танцю ми можемо іноді наважитися зробити щось таке, на що б ніколи не пішли за інших обставин. Хочете представити ваші відносини у вигляді картини? Я розкажу вам, як це зробити».

Консультант просить учасників сесії відрізати чи відірвати від рулону білого пакувального паперу або рулону шпалер кілька метрів. Паперова смуга має бути приблизно 1 м шириною, а довжина її може змінюватися відповідно до бажань пари та розмірів приміщення від 2 до 5 м. Папір викладають на підлозі у центрі робочого приміщення.

*Індивідуальне малювання.* Подружжю пропонується зайняти місця один навпроти одного по різні сторони цієї смуги, взяти фарби та почати малювати картину: «У картини немає жодної теми, це чиста імпровізація. Нічого не обмірковуючи, не звертайте жодної уваги на іншого, просто малюйте». Можна навіть не малювати, а створювати картини-каракулі, це допомагає знизити страх невдач і полегшити процес творення образів.

*Обговорення.* Коли картини практично завершені (лишається близько третини «вільного» паперу), клієнтам пропонується висловити те, що було пережито: «Погляньте на свої картини та поділіться з партнером своїми переживаннями про процес створення картин і всім тим, що зараз для вас важливе». Зазвичай партнери не зверта-

ють уваги на подібності чи відмінності у створених образах, для цього їм потрібно отримати від консультанта зворотний зв'язок. Можна звернути увагу на те, що стосується процесу роботи: як клієнти рухаються під час малювання (синхронність, темп, ритм), вступають у взаємодію один з одним, використання кольорів. Деякі пари працюють так злагоджено, що ритм і швидкість їх рухів і дихання починає повністю збігатися або ж, навпаки, рухи партнерів дисонують.

**Спільне малювання.** Після того, як учасники сесії обмінялися враженнями й отримали зворотний зв'язок, їм пропонується використовувати третину паперової смуги, що залишилася, як поле для спільного малювання. У цей момент починається конструктивний діалог, під час якого на аркуші відбивається, як пара буде взаємину в повсякденному спілкуванні, як зазвичай відбувається комунікація, як вони ставляться один до одного. Якщо дозволяє ситуація, можна створити на сесії умови для того, щоб партнери спробували вступити у творчий діалог і поза межами описаної методики, наприклад, у танці або музиці.

Важливо, що у техніці «Спільне малювання» конструктивному діалогу передують фаза самостійного малювання, під час якої кожен із партнерів може поміркувати та згадати про те, що особисто для нього (неї) є важливим, що він/вона відчуває. Саме особисті почуття, відчуття, думки часто створюють ґрунт для конструктивного діалогу, підживлюють його енергією та силою і формують хороші передумови для зміни відносин. Іноді один із партнерів або обидва одночасно вже під час першої фази заходять у центральну область і починають малювати разом, спочатку окремими штрихами та лініями, потім більш відкрито та впевнено. Або ж партнери починають розмивати ті бар'єри та стіни, які вони «звели» за допомогою фарб на початку малювання: спочатку знову повільно й обережно, а потім – якщо один із партнерів дає невербальну згоду на спільне малювання – швидше та сміливіше. Форми та варіанти подібного творчого процесу різноманітні та багатогранні [11].

Практика арт-терапії у сімейному консультуванні дозволяє активно залучати техніки роботи з метафоричними асоціативними зображеннями. Нижче наводимо приклади технік, що дозволяють інтегрувати роботу з МАК у сімейне консультування. У своїй роботі ми використовуємо авторський набір метафоричних асоціативних зображень «Мій ВОЯЖ». Цей набір містить змістові категорії «життєва ситуація», «стратегії», «пере-

шкоди», «ресурси». Проте для роботи з техніками можна обрати інший інструмент.

**Техніка «Призначення партнерства»** (автор – К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук).

Мета: розкрити потенціал партнера та підтримки цінності стосунків.

Матеріали: набір асоціативних зображень, ручка, блокнот для записів.

Час: 10–15 хвилин.

Інструкція:

1. Відкрито оберіть карту, яка відображає ту якість партнера/ки, яка Вам найменше в ньому/ній до вподоби, а можливо навіть дратує.

2. Наосліп із колоди витягніть 5 карт, які можуть підказати Вам, у яких життєвих ситуаціях ця ж якість проявляється у Вас. Спробуйте проаналізувати результати такого «сліпого» вибору.

3. Оберіть 5 карт, які можуть підказати Вам відповіді на запитання:

Які життєві уроки я зараз проходжу зі своїм партнером? Чого вони вчать мене особисто? Що я маю усвідомити у цих стосунках? Що я можу прийняти? Що зрозуміти у цій ситуації? Що варто було би змінити або трансформувати? Яке послання Ви могли би сформулювати для своєї пари як девіз?

Результат: техніка дозволяє віднайти нові ресурси, які можуть посилити партнерську взаємодію.

**Техніка «Сімейні ресурси»** (автор – К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук).

Мета: проаналізувати систему ресурсів у сімейних стосунках.

Матеріали: набір асоціативних зображень, ручка, блокнот для записів.

Час: 10–15 хвилин

Інструкція:

1. Оберіть із карт категорії «Життєва ситуація» карту, яка асоціюватиметься з Вашим партнером (дитиною, батьками, родичами).

2. З карт категорії «Стратегії» оберіть карту, яка найбільше нагадує поведінку Вашого партнера (дитини, батьків, інших родичів).

3. Із карт категорії «Перешкоди» відкрито оберіть карту, що символічно асоціюється з негативним спогадом або емоцією щодо Вашого партнера (дитину, батьків, інших родичів).

4. З карт категорій «Ресурси» наосліп витягніть 2 карти, які будуть ілюструвати основні ресурси, котрі Ви активували в цій ситуації.

5. Якщо є потреба, додатково витягніть (наосліп) підказку-мотиватор.

6. З карт категорії «Перешкоди» у відкритому оберіть карту, яка символічно асоціюється з най-

позитивнішим спогадом чи емоцією про Вашого партнера (дитину, батьків, інших родичів).

7. З карт категорій «Ресурси» наосліп витягніть 2 карти, що будуть ілюструвати основні ресурси, які Ви активували в цій ситуації.

8. Якщо є потреба, додатково витягніть (наосліп) підказку-мотиватор.

Об'єднайте всі ресурсні підказки у «Сімейний девіз».

Результат: техніка дозволяє активізувати внутрішній потенціал особистості у різних ситуаціях сімейної взаємодії.

На основі аналізу джерел, а також власного практичного досвіду можемо окреслити функції, що виконують арт-терапевтичні техніки у сімейному консультуванні: функцію налагодження терапевтичного альянсу (сприяють формуванню атмосфери безпеки та довіри між консультантом і клієнтом), діагностичну (надають консультанту цінний матеріал для формулювання робочих гіпотез, підказують напрями подальших розвідок; дозволяють отримати інформацію про зв'язки між членами сім'ї, їх статуси, ролі, звичні способи комунікування, приховані сімейні дисфункції); функцію самопізнання (полегшують клієнтам розуміння, усвідомлення і прийняття своїх емоційних реакцій, витіснених конфліктів, проблем, переживань); комунікативну (спільна участь у творчій діяльності сприяє формуванню довіри та взаємного прийняття, дозволяє вільно проявляти свої почуття, декларувати свої потреби, отримувати і надавати підтримку); функцію емоційної саморегуляції (може відбуватися соціально

прийнятне відреагування негативних емоцій, їх усвідомлення та легалізація формування здатності до емоційної саморегуляції); трансформаційну (можливість змінити погляд на ситуацію, напрацювати нові стратегії реагування та нові конструктивні рішення).

**Висновки.** Застосування технік арт-терапії у сімейному консультуванні сприяє налагодженню сімейних стосунків, позитивно впливає на емоційний стан подружжя, покращує здатність до регуляції емоцій. Арт-терапія корисна у роботі із сім'ями, що пережили/переживають травмуючі події чи кризу стосунків, оскільки може запускати механізм спільного подолання. Спільна творчість сімейних пар завдяки невербальній комунікації й обговоренню продуктів творчості сприяє проясненню ситуацій, вирішенню актуальних проблем, порозумінню та налагодженню стосунків. Арт-терапія може сприяти налагодженню стосунків між батьками та дітьми, наприклад, за допомогою процедури спільного малювання. Практика арт-терапії у сімейному консультуванні дозволяє активно залучати техніки роботи з метафоричними асоціативними зображеннями.

Проте слід зазначити, що сама по собі техніка не гарантує успіху. Як і будь-який психотерапевтичний інструмент, техніки арт-терапії є ефективними лише тоді, коли використовуються консультантами, котрі пройшли професійну підготовку у цьому напрямку, володіють сукупністю теоретичних і методологічних знань, мають досвід роботи з різними категоріями клієнтів і є чутливими до невербальних проявів клієнтів у різних контекстах взаємодії.

#### Список використаних джерел

1. Sutherland J. Art therapy with families. *The Journal of Individual Psychology*. 2011. Vol. 67 (3). P. 292–304.
2. Kerr C., Hoshino J., Sutherland J., Parashak S.T., McCarley L.L. Family art therapy: Foundations of theory and practice. Routledge/Taylor & Francis Group. 2008. 260 p.
3. Coulter A.M. Family art therapy: Dots, meaning and metaphor / C. Kerr (Ed.), *Multicultural family art therapy* Routledge/Taylor & Francis Group. 2015. P. 90–104.
4. Futterman Collier A., Wayment H.A. Enhancing and explaining art-making for mood-repair: The benefits of positive growth-oriented instructions and quiet ego contemplation. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2021. Vol. 15 (2). P. 363–376.
5. Fancourt D., Garnett C., Müllensiefen D. The relationship between demographics, behavioral and experiential engagement factors, and the use of artistic creative activities to regulate emotions. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2020. P. 1–11.
6. Klorer P.G. Art Therapy with Traumatized Families / L. Carey (Ed.), *Expressive and creative arts methods for trauma survivors*. Jessica Kingsley Publishers, 2006. P. 115–131.
7. Zajdel M., Helgeson V.S. A communal coping intervention for couples managing chronic illness: Proof-of-concept study. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2022.
8. Nielsen F., Feijo I., Renshall K., Starling J. Family art therapy: A contribution to mental health treatment in an adolescent inpatient setting. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2021. Vol. 42 (2). P. 145–159.

9. Fjellfeldt M., Rokka D. Practitioner perspectives on art therapy with couples in relational crisis: a qualitative exploration. *International journal of art therapy*. 2022. Vol. 27. № 4. P. 152–158.

10. Gavron T. Meeting on common ground: Assessing parent-child relationships through the Joint Painting Procedure. *Art Therapy*. 2013. Vol. 30 (1). P. 12–19.

11. Baer U. Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder: Kunst und Gestaltungs-therapeutische Methoden und Modelle. *Sachbücher angewandte Psychologie*. 2007. 408 p.