

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

Модуль 3. Творчість як інструмент поповнення ресурсу

Важливість творчості в подоланні кризи

Вітаю, сьогодні ми поговоримо про важливість творчості в подоланні кризи.

Творчість, яка є частиною культури, завжди допомагала людям справлятися з різними життєвими труднощами, особливо, якщо це була колективна творчість — співи, музика, танці, вишивка. Така творча діяльність також слугувала своєрідною терапією.

У кризовому стані людині вкрай важко вербалізувати свої почуття та емоції. При хронічному стресі можуть бути вичерпані ресурси психіки. Використання творчих методів, зокрема таких як арт-терапія, допомагає долати кризові стани.

Арт-терапія — це напрям психотерапії, заснований на базисі образотворчого мистецтва.

Її застосовували ще в роки Другої світової війни з військовослужбовцями, які проходили відновлювальне лікування та реабілітацію в США та Великобританії. Заняття учасників бойових дій образотворчою творчістю на базі художніх майстерень добре позначалося на їхньому фізичному та емоційному стані. Протягом останніх кількох десятиліть арт-терапевти почали працювати з різними групами населення, включно з тими, хто стикається з наслідками криз і гострого стресу.

Згідно **психоаналітичній теорії Зігмунда Фрейда** у творчому процесі можна вимістити несвідомі переживання особистості, які було попередньо витіснено. Це відбувається завдяки **сублімації**, тобто такому процесу, що дозволяє вивести й усвідомити глибинні процеси психіки та різні емоції в соціально прийнятний спосіб. Саме тому через творчість можна досліджувати власні несвідомі процеси. Мистецтво допомагає перевести невербальну інформацію за допомогою символічної мови у свідомий простір.

Творчість розглядається як засіб максимального самовираження, що дозволяє людині проявити себе краще, ніж у мовленні. Наприклад, із 2014 року українські митці створили багато віршів, пісень, картин про війну, тобто автори сублімували власні емоційні переживання в творчий продукт.

Певно, ви також помітили підвищення активності художників, музикантів, відео та фотомитців із лютого 2022. Нові пісні, перформанси, малюнки та багато іншого. Акт творчості дозволяє оформити внутрішні переживання в символічний образ, у певну метафору. Це дозволяє не пригнічувати переживання, а трансформувати негативні в позитивні чи нейтральні. Саме цей механізм дозволяє вивільнити ті емоції, які неможливо виразити словами.

Активізація захисних механізмів сприяє терапевтичному ефекту, відомому як **катарсис**. Його суть полягає в очищенні від неприємних емоцій та почуттів. З одного боку психічний стан і особистість творця впливають на процес і форму твору та відображаються в продукті, що створюється, а з іншого — участь у творчому процесі й отримання результату роботи впливають на стан і самопочуття автора.

Арт-терапія може поліпшити зв'язки між нейронами людського мозку, покращити психоемоційний фон, а ви вже знаєте, як це важливо. Також при створенні

арт-продуктів активізуються внутрішні ресурси особистості, набуваються нові копінг стратегії. **Сутність копінгу** — формування такого бачення і сприйняття ситуації, що дозволяє пережити кризу і прожити її наслідки.

Стимуляція, що відбувається в структурах мозку під час творчості, дозволяє інтегрувати травматичний досвід. Це допомагає стати психологічно стійкішими. Творчість допомагає розширити внутрішній досвід, збільшити дистанцію від травматичних переживань, не таку коротку, як у практиках, що ми пропонували вам раніше, а тривалу, безпечну. Зміст переживань кодується у творчості й таким чином отримує окреме існування. Вони символічно відокремлені.

Важливими потребами людини є потреба безпеки, потреба створення й потреба задоволення. **Художня творчість** — важливий **інструмент у подоланні кризи**, бо дозволяє отримати задоволення таких потреб і отримати ресурс. Зокрема той ресурс, яким ми користувалися в дитинстві. Адже тоді ми всі постійно були у творчому процесі — під час малювання, ліплення, ігор ми опрацьовували свої несвідомі переживання й отримували задоволення.

Також творчість завжди була в усіх народів світу: малювання, танці, ліплення, народна вишивка, література та інші продукти творчості. Образи та символи, присутні в картинах, скульптурі, поезії, танцях, музиці, літературі та багатьох інших формах мистецтва, належать до таких, що зрозумілі всім. Ці образи та символи для нас упізнавані. Завдяки цьому ми можемо використовувати символи як певний засіб зцілення. Оскільки кожна людина має досвід творчості в дитячому віці й досвід культурної творчості на ментальному рівні, творчість сприймається як щось знайоме й безпечне, тому допомагає відновити відчуття безпеки в стані кризи, отримати задоволення, повернути через роботу з арт-продуктом відчуття творення, побачити результат своєї діяльності.

Особистісна концепція творчості демонструє процес самотерапії людини, що запускає процеси самозцілення, надає необхідний ресурс і відновлює психологічну стійкість. Про творчість як самозцілення ми поговоримо в наступній лекції.