

тельном режиме и нуждающиеся в постороннем уходе. Они безучастны к окружающему, у них отсутствует избирательный интерес даже к удовлетворению витальных потребностей. Все мероприятия по отношению к этим лицам должны свестись к организации медицинского ухода для поддержания физиологических процессов жизнедеятельности (кормление, содержание в чистоте, контроль за физиологическими отправлениями и т.д.).

Приведенное разделение контингента позволяет говорить о необходимости создания в лечебном учреждении особой терапевтической среды, в которой возможны дифференцированные методы активизирующего воздействия с целью реабилитации психически больных старших возрастов. Организация терапевтической среды в отделении геронтопсихиатрического профиля преследует цели:

- стимуляции потенциальных психических возможностей;
- поддержания и, по возможности, повышения социальной активности и самооценки личности, побуждение к расширению социальных контактов как внутренних, так и с внебольничной средой;
- создания оптимальных условий для тренировки навыков по самообслуживанию и социальному функционированию, с тем чтобы подготовить больного к жизни и во внебольничных условиях (дома, в интернате для престарелых и др.) [2].

Существенную роль во всей системе медико-социальной помощи психически больных пожилого возраста играет подготовка обслуживающего персонала. Очень важно, чтобы все, кто работает с лицами пожилого возраста, знали об особенностях старения, о возрастных особенностях психики

и течения психических и соматических заболеваний, понимали значение активного образа жизни, владели принципами психотерапевтической тактики по отношению к пожилым людям, знали основы деонтологии [3].

Главной предпосылкой организации терапевтической среды является переобучение и психологическая переориентация всего персонала, имеющего отношение к обслуживанию больных. Здесь имеется в виду:

- пересмотр укоренившегося пессимистического взгляда на перспективы лечения пожилых психически больных;
- повышение внимания к индивидуальным особенностям, запросам и социальным условиям больного;
- активное вовлечение его в процесс лечения и реабилитации;
- предупреждение и устранение причин, приводящих к вторичным личностным реакциям при помещении и в период пребывания больных в стационаре.

Следует помнить, что пожилые больные при любых переменах окружающей обстановки легко дезорганизованы, поэтому создание оптимального «психологического климата» в отделении, комфортной психотерапевтической среды — обязательное условие для результативного лечения. Оптимальный психологический климат включает в себя доброжелательное, внимательное и терпеливое отношение всего персонала к пожилому больному, начиная с момента его поступления и на всем протяжении лечения и реабилитации. Целесообразно, чтобы предлагаемые мероприятия носили не эпизодический характер, а были бы спланированы в каждом лечебном учреждении и проводились бы систематически.

ВОЛГА ЛЮДМИЛА АНАТОЛЬЕВНА

ведущий специалист, тренер-методист ИНГО / Санкт-Петербургский кризисный центр для женщин; старший преподаватель кафедры акмеологии и психологии Ленинградского областного института развития образования

АРТТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

АННОТАЦИЯ. В статье описывается авторский опыт ведения арттерапевтической группы в Кризисном центре для женщин. Основное внимание уделяется технологии ведения группы с учетом особых потребностей женщин-жертв домашнего насилия. Статья ориентирована на психологов, специализирующихся в области семейной психологии и гендерологии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: женщины, пострадавшие от домашнего насилия, арттерапия, кризисный центр, реабилитация.

Основными задачами арттерапевтической группы являются усиление моральной позиции женщины, работа с чувством вины, страха, гнева, повышение самооценки, поиск ресурсов для восстановления физического и психологического здоровья, работа с будущим.

Каждая женщина знает, что все присутствующие в группе имеют схожий травматический опыт. Группа гомогенна, т.е. она только для женщин и ведущая тоже женщина. Это принципиальное условие для подобных групп.

Задачей психолога-тренера является создание как можно более безопасного пространства. Это не сложно, если все женщины проходили предварительные консультации и испытывают доверие к кризисному центру и его сотрудницам. Кризисный центр является для них тем местом, где они чувствуют себя более безопасно, чем в реальной быденной жизни. Поэтому при создании подобных групп целесообразна предварительная работа: очное консультирование, психотерапия, встречи с юристами.

При обсуждении групповых правил обязательно обсуждаются нормы, связанные с безопечными суждениями в отношении друг друга и изобразительных работ. Это сложная задача, так как некоторые женщины пользуются привычными суждениями: «хорошо-плохо», «правильно-неправильно», «красиво-некрасиво», могут ориентироваться на социальную оценку ведущей группы и других женщин. Поэтому необходимо в начале каждого занятия и в течение самого занятия напоминать женщинам, что не важно, насколько хорошо они рисуют и умеют ли рисовать вообще. Цвета нужно выбирать те, которые наиболее импонируют в момент исполнения уп-

ражнения, и что никто, кроме самой женщины на этом тренинге, не скажет, что означает рисунок или выбранный цвет.

Если появляется желание что-то сказать о рисунке другой женщины, то необходимо оценивать не сам рисунок, а чувства, которые он вызывает, т.е. говорить только о себе и своих чувствах. Неприемлемо давать советы другим, но важно оказывать психологическую поддержку в безоценочной форме. Ведущей тоже нужно стимулировать активность всей группы и через психологическую поддержку как отдельных участниц, так и всей группы в целом. После исполнения упражнения женщины дают комментарии к своему рисунку. Это очень важный момент тренинга. Так как женщины обычно, с одной стороны, выражают свои чувства (необходимо всячески поощрять их это делать!), а с другой стороны, у женщин появляется возможность на тренинге рассказать, в связи с чем они испытывают свои чувства. Так или иначе, женщины рассказывают свою уникальную историю совладания с ситуацией домашнего насилия, и разные женщины имеют разный опыт, но некоторые уже, возможно, преодолели наиболее трудные моменты, связанные с принятием решений, которые изменили их жизнь к лучшему. И именно это помогает другим женщинам косвенно обучаться адаптивным стратегиям совладания со стрессом. В то же время женщины могут, если нет желания, не комментировать свои рисунки или вообще не работать над каким-то упражнением. Тогда ведущая группы предлагает ей другое упражнение, уместное в данном случае.

В тренинге используются пастельные мелки с возможностью широкого выбора различных цветовых оттенков (акварель, гуашь, фломастеры, цвет-

1. Бабин С.М. (Сергей Михайлович). Психотерапия в системе лечения и реабилитации психически больных. Дис. ... д-ра мед. наук. — СПб., 2006. С. 525.
2. Кабанов М.М. Реабилитация психически больных. — Л.: Медицина, 1985. — 216 с.
3. Психотерапия: Учебник. 3-е изд. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб: Питер, 2007. — 672 с. — (Серия «Национальная медицинская библиотека»).
4. Тибилова А.У. Дифференцированные лечебно-восстановительные методы при психических заболеваниях в позднем возрасте: Метод. реком. / НИИ им. В.М. Бехтерева. — Л., 1990. — 32 с.
5. Тибилова А.У. Восстановительная терапия психически больных позднего возраста. — Л.: Медицина, 1991. — 168 с.

ная бумага, журнальные картинки для коллажей и др.). Любое из предлагаемых упражнений можно выполнять на бумаге различного цвета. Если работа не нравится автору, можно взять другой лист и начать сначала. Желательно, чтобы каждая из участниц имела свои папки, где хранились бы работы в течение всего срока занятий группы.

Некоторые упражнения могут проделываться дважды — в начале и конце работы группы. Например: одно из упражнений, где необходимо изобразить себя в виде растения на том или ином этапе развития. Участницы могли видеть динамику собственного состояния. В начале работы группы женщины чаще всего изображают себя в виде сломанного растения или комнатного растения в цветочном горшке. В конце работы группы нередко можно видеть ярко выраженную положительную динамику их самочувствия и самоощущения. Женщины изображают себя в виде деревьев с плодами, с живыми зелеными ветками. Особый терапевтический и эмоциональный эффект достигается после того, как женщины сами находят свои прежние рисунки в папках и сравнивают их.

Каждый цикл занятий имеет свою логику, связанную с особенностями индивидуальной травмы каждой участницы и динамики группы в целом.

Занятия целесообразно вести в течение пяти-семи недель по три часа в неделю, о чем сообщается группе в начале занятий. По желанию женщина может продолжить работу в следующем цикле арттерапевтических занятий. Группа может также быть открытой, т.е. на каждом занятии могут появляться новые участницы. В последнем случае ведущая должна иметь опыт ведения подобных групп, открытые группы по технологии во многом похожи на группы самопомощи.

Особенностью занятий в открытых группах также является обсуждение собственных рисунков, во время которого женщины, с одной стороны, имеют возможность увидеть схожие чувства у других участниц; с другой стороны, у тренера есть возможность дать информацию о чувстве вины, беспомощности, ощущению безвыходности и других состояниях. Для облегчения контактов женщин между собой, необходимо в начале занятия дать возможность через изодейтельность найти в себе потенциал для выражения тех сложных чувств, с которыми они пришли на занятия: это упражнения, не касающиеся травматического опыта, а наоборот, связанные с теми периодами жизни, ситуациями, где женщина была в безопасности. Эти упражнения могут выполняться под музыкальное сопровождение с закрытыми глазами, левой рукой и обычно очень нравятся женщинам и помогают им почувствовать себя сильнее. Но если в группе появляется женщина с ярко выраженным посттравматическим расстройством на фоне домашнего насилия, то уместнее в данном случае сначала работать с телесными ощущениями и психологическими чувствами через рисунок, и только

после этого переходить к упражнениям, затрагивающим ресурсный опыт.

Уместны также упражнения в начале тренинговых занятий на групповую сплоченность, где участницы группы на одном большом листе бумаги все вместе рисуют свои представления, например, о безопасном доме. Ожидания от занятий в группе тоже выражаются изосредствами через образы и обсуждаются.

Пострадавшие от насилия с женщины могут иметь ярко выраженные страхи. При работе со страхами женщинам можно предложить изобразить «пирамиду страхов», которые расположены по степени возрастания, и каждому страху присваивается свой цвет. У многих женщин в группе выявились одинаковые страхи — это страхи, связанные с собственной безопасностью и безопасностью детей, страх нищеты, страх одиночества. Многие указывали на страх общения с другими мужчинами.

У женщин, подвергшихся внутрисемейному насилию, нарушаются отношения с родственниками, детьми, сослуживцами, часто они оказываются в эмоциональной изоляции. Чувства к партнеру варьируются от страха и гнева до привязанности и даже любви. Некоторые женщины хотели бы наказать партнера, некоторые считают, что он сам себя наказывает своим поведением. На занятиях необходимо помочь женщинам выразить свои чувства и принять их, так как многие считают неприемлемым выразить свой гнев, например. Большую роль в этом блоке работы играет также обсуждение в группе своих работ. Как правило, женщины поддерживают друг друга на тренинге, что, безусловно, является главным стимулом, помогающим преодолевать собственные психологические барьеры.

Обязательным этапом является поиск внутренних и внешних ресурсов. Внешние ресурсы связаны обычно с людьми, которые могут оказать поддержку женщине, подвергшейся домашнему насилию, — это сотрудницы центра: юристы, врачи, психологи, социальные работники. Внешним ресурсом для женщины является так же информация о домашнем насилии, его цикличности в первую очередь. Также важно женщине знать о том, что она никаким образом не может провоцировать насилие в свой адрес. Если женщина так считает, ведущей тренинг имеет смысл организовать небольшую дискуссию в группе, которая на этапе обобщения может завершиться упражнением, помогающим выразить чувство вины и осознать, что только обидчик несет ответственность за совершаемое насилие.

Полезно на тренинге выявить антиресурсы, например позиции родственников, близких знакомых по отношению к пострадавшей. В этом блоке возможна работа с представлениями женщин об идеальной женщине, матери, идеальном мужчине, об идеальных отношениях, семье, любви и других мифологемах. Подобного рода упражнения помогают подойти к теме внутренних ре-

сурсов женщины. Ведущей тренинга необходимо помнить, что пострадавшие от насилия женщины имеют, как правило, проблемы с *физическим (!) здоровьем* и имеют абсолютно адекватные для ситуации насилия психологические состояния. В силу специфики ситуации женщины, как правило, редко обращаются к врачам, не обследуются, несмотря на многочисленные недомогания и болезни. В то же время здоровье — основной внутренний ресурс женщины. Поэтому ведущей группы необходимо на этапе обсуждения рисунков женщин, связанных со своим самочувствием, иметь навык поддержки женщин и помощи в принятии решения о лечении, помня известный феномен, который касается того, что проговоренное в присутствии других намерение, как правило, приводится в действие. Участницы группы помогают пострадавшей от насилия женщине через психологическую поддержку переключить внимание с раздумий о причинах насилия на собственное восстановление.

Цикл занятий завершают упражнения на видение будущего, построение «линии жизни», обсуждение перспектив, построение планов. Пред-

лагается упражнение, связанное с изображением прошлого, настоящего, будущего, указанием направления дальнейшего движения. Особую роль играет обсуждение возможных трудностей в ближайшем будущем. Некоторые женщины настолько погружены в текущие ситуации насилия, что не в состоянии выстраивать никаких планов. Тем не менее для таких женщин полезно «увидеть», как другие это делают. Так же важно на этапе обсуждения сосредоточиться на том, что может помочь и что может помешать женщинам реализовать свои планы.

Каждое занятие по арттерапии обязательно должно заканчиваться обсуждением позитивных изменений, которые произошли с женщинами даже за время тренинга, но помнить о том, что *пострадавшие от насилия полностью реабилитируются, только уйдя из ситуации насилия или если обидчик перестанет (пройдет реабилитацию в кризисном центре для мужчин, применяющих насилие) применять насилие.*

Работа с изобразительными материалами может проводиться как в группе, так и в индивидуальном консультировании.