

И.В. Сусанина
Введение арт-терапии
учебное пособие
Москва
Когито-Центр
2007

УДК 615.851 ББК 88 С 90

Рецензенты:

Д.И. Шустов — профессор, доктор мед. наук, заведующий кафедрой психиатрии РГМУ им. И.П. Павлова

Ю.В. Егошкин — профессор кафедры психологии РГУ им. С.А. Есенина

Сусанина И.В.

С 90 Введение в арт-терапию: учебное пособие. — М.: «Когито-Центр», 2007. — 95 с: ил.

Пособие знакомит читателя с бурно развивающимся в настоящее время направлением научной и практической деятельности — арт-терапией. Рассматриваются культурные предпосылки и история становления арт-терапии как метода терапевтической практики, ее возможности и механизмы воздействия. Анализируются основные особенности и этапы арт-терапевтического процесса, описываются различные формы арт-терапии, ее основные техники и направления.

Рекомендуется студентам, обучающимся по специальностям «Социальная работа», «Социально-культурная деятельность».

ББК 88

И.В. Сусанина, 2007 «Когито-Центр», 2007

ISBN 5-89353-215-5

Предисловие

Язык искусства — красок, линий, форм и образов — говорит нам о том, что очень сложно выразить при помощи слов. Арт-терапия — это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из наших мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта. Арт-терапия основывается на том, что художественные образы способны помочь нам понять самих себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более счастливой.

Арт-терапия, как профессиональная деятельность, — сравнительно новая область науки и практики, однако то, что художественная деятельность обладает целительным эффектом, известно еще с древности. На протяжении всей человеческой истории искусство отражало мир человеческих страстей от бесконечной радости до глубочайшей печали, от триумфа до трагических потерь и служило людям как чудодейственное средство психологического и духовного возрождения.

В последние десятилетия художественное творчество как великая целительная сила было открыто и высоко оценено вновь. Многие люди обнаружили, что художественная деятельность помогает им избавиться от стресса, решать проблемы, преодолеть тяжелые переживания, связанные с потерей близких людей, и даже избавиться от боли и других неприятных физических симптомов.

Появление арт-терапии, этой специфической деятельности на пересечении искусства, психологии и психотерапии, стало ответом на общественные тенденции, так или иначе отражающие потребности людей в применении художественной деятельности как целительной силы.

Арт-терапия, как самостоятельная практическая деятельность, стала оформляться в 40—50-х годах прошлого века в Великобритании и США. Постепенно происходило становление арт-терапии и как научной дисциплины, развитие системы подготовки специалистов, приобретение статуса особой профессиональной деятельности.

В России арт-терапия использовалась преимущественно как метод в рамках психиатрии и психотерапии. Однако в последнее десятилетие арт-терапия бурно развивается в самостоятельную дисциплину. Наиболее серьезная работа ведется в Санкт-Петербурге, где создана Арт-терапевтическая ассоциация, работает авторская программа канд. мед. наук А.И. Ко-пытина, включающая базовую информацию по арт-терапии (при Государственном институте практической психологии «Иматон»); проводится ежегодная международная арт-терапевтическая конференция; начиная с 1997 года издается мультидисциплинарный журнал «Исцеляющее искусство». В Институте педагогического мастерства в Санкт-Петербурге ведется последипломная подготовка арт-терапевтов в очно-заочной форме с выдачей дипломов государственного образца; в Ульяновском педагогическом университете под управлением доктора педагогических наук, профессора Д.М. Аебедевой ведутся научные исследования в направлении развития арт-терапии в сфере образования; в Институте психотерапии и клинической психологии в Москве открыт курс подготовки арт-терапевтов с последующей сертификацией (на базе психологического или медицинского образования).

Арт-терапия как научный метод возникла в условиях западной культуры. Существенные социально-экономические, культуральные, социально-психологические различия, сложившиеся между двумя политическими мирами, объясняют трудности становления профессиональной арт-терапевтической деятельности в России.

Однако перспективы развития арт-терапии в России связаны и с социально-экономическими условиями жизни страны, и с укреплением демократических основ государства и общества, и с дальнейшей интеграцией России в мировое сообщество, преодолением социально-культурных барьеров, возникших в советскую эпоху.

Особый интерес представляет развитие арт-терапии в контексте социально-культурной деятельности. Подобный опыт уже десятилетиями существует во многих странах мира в форме открытой студийной работы. Деятельность открытых арт-студий направлена, прежде всего, на развитие творческого потенциала самых различных групп населения, а также на оказание им психологической поддержки. В отличие от традиционных студий изобразительного искусства (изостудий), достаточно распространенных в деятельности советских клубов, открытые арт-терапевтические студии ставят перед собой задачу не обучения навыкам изобразительного творчества, а, прежде всего, раскрытия креативных возможностей людей.

В России данная работа лишь начинает развиваться, и, прежде всего, в мегаполисах. Однако существуют примеры студийной работы и в региональных центрах. К ним относятся: работа в направлении данс-терапии, проводимая Г.Д. Виноградовой с группами людей с ограниченными возможностями (на базе Рязанского Дворца Молодежи и выставочного зала Рязанского отделения союза художников России), а также работа в области визуальной арт-терапии, проводимая И.В. Сусаниной с группами бывших

участников боевых действий (на базе санатория ветеранов войн в п. Солотча), а также с людьми с ограниченными возможностями, организованная на базе художественного салона «На Старом Перекрестке».

Деятельность открытых арт-студий пока еще не имеет специальной профессиональной ниши, и существующий опыт является результатом воли и усилий тех, кто нуждается в такой работе, и тех, кто способен оказать такую помощь. Однако со временем эта работа должна стать частью действительности российской жизни,— так, как это произошло в индустриально развитых странах мира. Стартовым моментом, безусловно, является подготовка специалистов в этой области, формирование профессионального статуса арт-терапевта. В мировой образовательной практике арт-терапия является последипломной образовательной ступенью.

Профессиональное образование в области социально-культурной деятельности максимально близко по своей направленности в качестве базового для подготовки арт-терапевтов открытых студий.

Данное учебное пособие предлагается для студентов университета культуры и искусства в качестве ознакомления с основами арт-терапевтической деятельности, как одним из перспективных направлений их дальнейшей специализации.

1. Исторические вехи развития арт-терапии

Арт-терапия, как и многие другие терапевтические методы, уходит своими корнями далеко вглубь истории. Предметы древнего искусства, художественные изображения выполняли не только декоративные функции, но и магические. Художественные образы были частью ритуалов, направленных на защиту древних людей от опасных проявлений окружающей среды, нападений диких животных, от всего неизведанного. Кроме того, эти символические образы стали предметом поклонения первобытных людей в качестве «икон», помогавших людям в удачной охоте. Люди древности верили в магическую силу художественных символов. Так египтяне заворачивали различные символические предметы в мумии в качестве предметов, способствующих их сохранению. Особую роль в древних культурах играли магические маски, игравшие роль защиты людей, носивших их, от опасных влияний.

Во многих современных культурах искусство продолжает использоваться как символическое средство физического и психологического восстановления людей. Индейские племена используют специальные песни и ритуальные танцы для излечения различных недугов. Тибетцы используют песочные рисунки в форме мандалы — магического круга, на котором они концентрируются в процессе медитации, молитв. Духовная концентрация на мандалах преследует своей целью исцеление, освобождение от страданий.

Шаманы являются провозвестниками современных психиатров и арт-терапевтов. Роль шаманов заключается в том, чтобы извлечь из тела и сознания людей болезненные элементы и излечить их душу посредством использования художественных образов и ритуалов. Символические образы

шаманы используют в своей одежде и ритуальных церемониях для того, чтобы создать у людей измененное сознание и принести им исцеление. Это может показаться удивительным, но деятельность шаманов действительно сильно связана с областью арт-терапии, которая использует процесс создания художественных образов как метод исцеления и восстановления.

На протяжении всей истории культуры прослеживается тесная взаимосвязь, смысловое и визуальное сходство символических изображений в различных эпохах и культурах. Очевидным является и общее для всех культур представление о том, что данные изображения обладают целительными свойствами. Примерами таких сходных символов являются концентрические круги, спирали, мозаичные изображения, круги с пересекающимися крестообразно линиями внутри. Данные изображения существуют, они найдены в предметах древней культуры народов стран, географически не имевших возможностей контактировать.

Таким образом, язык художественных образов является особым, универсальным языком, в символической форме содержащим универсальные человеческие понятия.

Помимо идей, характеризующих происхождение арт-терапии в тесной взаимосвязи с культурными традициями древности, существует и представление о том, что арт-терапия имеет отношение к области психиатрии.

В 1901 году французский психиатр Marcel Reja обратил внимание на сходство в художественных изображениях своих пациентов, а также изображений, которые характерны для детей и художников — примитивистов. Психиатры E. Krapelin и K. Jaspers заметили, что рисунки пациентов могут помочь в понимании характера психопатологии.

Однако взаимоотношения между психикой и визуальной экспрессией не были раскрыты до момента, пока З. Фрейд не создал свое учение о бессознательном. Фрейд обнаружил, что его пациенты часто способны передать свои сны с помощью изображений, а не слов. Данное наблюдение легло в основу представления о том, что художественное самовыражение может стать ключом к внутреннему миру человеческой психики. Фрейд включил художественные понятия в контекст своего анализа и в дальнейшем использовал произведения литературы и искусства в анализе многих направлений своей теории.

Позднее К. Юнг сформулировал понятие о коллективном бессознательном, архетипах и архетипических символах. Юнг интересовался искусством и на протяжении всей своей жизни занимался рисованием и живописью. Он пришел к выводу, что эмоционально беспокоящие образы должны быть выведены из области бессознательного, поскольку, оставаясь там, они могут оказывать отрицательное воздействие на поведение личности. Сны, воспоминания, истории и искусство способны вывести данные скрытые образы в план сознания. Особый интерес Юнга вызывали мандалы или «магические круги» как в своих собственных рисунках, так и в рисунках своих пациентов. Юнг обнаружил взаимосвязь между образом и психикой и

развил основы понимания смыслов символических образов в процессе изучения архетипов и их универсальных проявлений в изобразительном искусстве.

Идеи Юнга и Фрейда были восприняты психиатрическим сообществом с большим интересом. Понимание того, что визуальные образы являются символическими и способны раскрыть вытесненное содержание сознания, прочно завоевало место в деятельности психотерапевтов и психиатров.

На перевале столетий также возник интерес к художественному творчеству душевнобольных. В 1872—1888 годах были опубликованы работы французских психиатров А. Tardien и P.M. Simon, посвященные данной проблеме. Симон стал первым психиатром, опубликовавшим коллекцию рисунков и живописи душевнобольных. Он находился под влиянием диагностического подхода к толкованию художественных образов и искал взаимосвязь психиатрических симптомов и содержания художественного творчества душевнобольных.

В 1926 году Г. Принсхорн, историк искусства, ставший впоследствии психиатром, начал собирать коллекцию рисунков, живописи и скульптур пациентов психиатрических клиник в Германии, Швейцарии, Италии, Австрии и Голландии. Величина коллекции составила пять тысяч произведений, созданных более чем пятьюстами пациентами различных клиник. Данная коллекция была опубликована, и в дальнейшем художественное творчество душевнобольных получило название «аутсайдерское искусство». В своем исследовании творчества душевнобольных Принсхорн делал акцент не на изучении психопатологии, проецирующейся в художественных образах, а на самом творческом процессе и создаваемых художественных формах. Он пришел к выводу, что человечество обладает фундаментальной потребностью в самовыражении и общении, что подразумевает необходимость каждого человеческого существа играть, украшать, символически преобразовывать идеи в визуальные формы. Принсхорн считал, что творческий процесс создания художественных продуктов является базовым для всех людей, независимо от того, больны они или здоровы, а также, что художественное творчество является способом психологической интеграции.

Приблизительно в то же время швейцарский психиатр В. Моргенталер опубликовал книгу «Искусство А. Волфи». А. Волфи, пациент клиники, страдавший шизофренией и находившийся в психиатрической больнице в течение тридцати лет, создал огромное количество рисунков, ставших известными своей сложностью, многочисленными деталями и цветом. Как и художники, работы которых были представлены в коллекции Принсхорна, А. Волфи не имел художественного образования и работал спонтанно, используя лишь те материалы, которыми он располагал в больнице.

Интерес к исследованию психопатологических проявлений в художественном творчестве остается и в современную эпоху. Историки искусства, психиатры, арт-терапевты и художники с неустанным воодушевлением обращаются к «искусству иных», пытаясь разгадать тайны

человеческой психики.

Интерес к смысловым содержаниям искусства душевнобольных лег в основу развития психодиагностики, базирующейся на интерпретации визуальных образов. Леонардо да Винчи был создателем первого проективного теста, пытаясь рассмотреть те или иные визуальные образы в следах спонжа на стене. Он писал о том, что разнообразные ассоциации можно обнаружить в конфигурациях этого пятна.

Тест Роршаха, опубликованный в двадцатых годах прошлого столетия в Европе, а затем и в Америке, представляет собой серию чернильных пятен, созданных для того, чтобы разбудить ассоциации и эмоции наблюдателя. Он был назван в честь его создателя Г. Роршаха, который верил в то, что существует связь между индивидуальными особенностями личности и тем, как личность воспринимает форму и цвет. В данном тесте чернильные пятна предъявляются в определенном порядке и в течение определенного времени. Испытуемому предлагается дать короткое описание того, что они в них видят. В 1908 году немецкий психиатр Ф. Mohr описал первый рисуночный тест, предназначенный для психологических целей. В 1926 году F. Goodenough был разработан рисуночный тест для оценки интеллектуальных способностей детей посредством количества деталей, используемых в изображении человека. В дальнейшем автор теста установил, что, помимо интеллектуальных способностей, данный тест может рассказать и о других особенностях человеческой личности.

К середине двадцатого века в научном мире прочно обосновалось понимание того, что художественное самовыражение является символическим и отражает скрытые, бессознательные содержания человеческой психики. Одновременно с последним все большую силу набирал тезис о том, что процесс художественного творчества побуждает личность к духовному росту, позитивной внутренней трансформации, избавлению от страхов и тревог. Обе эти идеи подготовили почву для возникновения арт-терапии.

Пионерами арт-терапии в США стали Маргарет Наумбург и Эдит Крамер. В 40-х годах М. Наумбург стала использовать арт-терапию как одну из форм психотерапии. Она основывалась на теории Фрейда, однако пошла на шаг дальше него. Пациенты Наумбург не только рассказывали о своих сновидениях, но и изображали их. Образы, создаваемые пациентами, Наумбург стала расценивать как символическую речь.

В 50-х годах Э. Крамер предположила, что целительные качества художественного творчества объясняются способностью творческой деятельности активизировать определенные психологические процессы. Крамер обнаружила, что творческий акт создания художественного продукта связан с изменением внутреннего опыта личности и ведет к сублимации, интеграции и синтезу. Несмотря на то, что художественная экспрессия не ведет непосредственно к разрешению внутреннего конфликта, она раскрывает психологическое пространство, где новые установки могут быть реализованы.

Важный вклад в развитие арт-терапии, как особой научной дисциплины,

внесла Я. Квитковская, впервые использовавшая арт-терапевтические методы в семейной психотерапии. Она считала, что семейная арт-терапия помогает идентифицировать роли, исполняемые членами семьи, и их статусы.

Позднее, в 60-х годах, Дж. Райн использовала художественную экспрессию как средство достижения самоосознания и самоактуализации (раскрытия потенциала личности и достижения чувства удовлетворенности своей жизнью). Райн придавала максимальное значение собственной интерпретации клиентом созданного творческого продукта, и данный клиентоцентрированный подход является одним из наиболее распространенных и в наши дни.

В Европе также происходило развитие арт-терапии. Английский художник А. Хилл обнаружил целительное воздействие художественного самовыражения, находясь в больнице для больных туберкулезом в сороковых годах прошлого века. Он стал развивать идею арт-терапии как метод лечения людей с физическими и эмоциональными расстройствами. По мнению Хилла, именно он стал первым арт-терапевтом. Хилл пришел к выводу, что занятия арт-терапией способствуют освобождению от монотонности пребывания в больнице и рождают чувство надежды у людей, столкнувшихся с тяжелой болезнью.

Э. Адамсон, другой английский арт-терапевт, работал в качестве художника в клинической художественной студии. В 1946 году он предоставил своим пациентам среду, в которой они могли излечить себя своими собственными силами. Адамсон был убежден, что вместо того, чтобы анализировать художественные продукты пациентов, гораздо важнее вовлечь людей в художественную деятельность, которая сама по себе является целительной. Адамсон собрал коллекцию рисунков, выполненных его душевнобольными пациентами (было изображено шестьдесят тысяч предметов): она известна в Англии как Коллекция Адамсона.

М. Хатун, художница, приглашенная во всемирно известную психиатрическую клинику, основанную Менингером (штат Канзас), помогала своим пациентам использовать художественную экспрессию в качестве средства освобождения от эмоциональных проблем и психических травм. Она ввела термин арт-синтез, для того чтобы описать процесс самораскрытия, в который были вовлечены многие из ее пациентов сразу после занятий в студии. Не будучи профессиональным психотерапевтом, Хатун понимала, что занятия художественным творчеством дают возможность пациентам испытать чувство катарсиса и собственными силами раскрыть смысл создаваемых ими художественных продуктов.

Опыт работы данной клиники повлиял на развитие арт-терапии в США. Д. Джонс и Р. Олт, художники, работавшие в клинике в 60-х годах, основали Американскую арт-терапевтическую ассоциацию.

В современном мире арт-терапия стала профессией с самостоятельным статусом как в сфере образования, так и в практической деятельности. Арт-терапия занимает также и свое собственное место по отношению к экспрессивной терапии. Экспрессивная терапия — так же, как и арт-терапия,

опирающаяся на целительные свойства искусства, — развивалась одновременно с арт-терапией. Другое название экспрессивной терапии — креативная терапия. Экспрессивная, или креативная терапия, использует в своей деятельности все жанры искусства (изобразительное искусство, музыку, драму, движение и поэзию). Практика экспрессивной терапии относится к интермодальной терапии. Интермодальные техники базируются на идее, что все виды искусства имеют целительный потенциал и могут быть объединены и использованы в терапии.

Таким образом, специалисты в области арт-терапии являются частью более широкого профессионального сообщества креативных терапевтов, к которым относятся музыка-терапевты, танцедвигательные терапевты, поэтические терапевты и драма-терапевты. Каждая из профессий имеет собственные теоретические подходы, обучение и практику.

2. Терапевтические возможности арт-терапии

В 1974 году психолог Джером Франк сформулировал пять основных эффектов любой успешной психотерапии, которая:

- 1) предоставляет новые обучающие возможности как на познавательном, так и практическом уровне;
- 2) вселяет надежду на избавление от страданий;
- 3) предоставляет опыт успешной деятельности;
- 4) дает возможность преодолеть чувство отверженности;
- 5) пробуждает яркие эмоции.

Арт-терапия вполне соответствует этим пяти эффектам.

Во-первых, арт-терапия является очень эффективным форматом для обучения. Она помогает увидеть новые перспективы в любой ситуации и предлагает стимулирующие методы для усвоения и запоминания. Художественные формы могут быть связаны с глубокими уровнями мыслительных процессов и таким образом воздействуют и на эмоциональную сферу личности.

Во-вторых, как и другие терапии, арт-терапия вселяет надежду в избавление от душевных страданий. Вера в самоизменение и возможность чувствовать себя лучше являются самым первым шагом в достижении психотерапевтического эффекта.

В-третьих, арт-терапия, безусловно, представляет *собой* опыт успешной деятельности, так как создание какого-либо творческого продукта само по себе несет чувство удовлетворенности.

В-четвертых, арт-терапия предоставляет человеку чувство контакта с другими людьми. Чувство «быть понятым» является одним из наиболее сильных в арт-терапевтическом процессе, так же, как и фраза «я понимаю» резонирует через все великие произведения искусства.

В-пятых, художественные образы в живописи, музыке, драматическом искусстве вызывают сильнейшие эмоции, такие, как любовь, ненависть, воодушевление, страх. Те глубокие изменения, которые являются целью в арт-терапевтическом процессе, могут произойти лишь в случае способности

воспроизвести эти чувства, понять и принять их.

Эффективные арт-терапевтические формы должны соответствовать следующим требованиям:

- нацеленность на длительный эффект, что подразумевает не только их способность вызывать изменения, но и поддерживать эти изменения длительное время — они не должны носить слишком рациональный характер, так как последнее препятствует развитию эмоционального процесса;
- вселять чувство надежды — преодоление трудностей, исцеление от боли, успешное применение терапевтических стратегий;
- предоставлять успешный опыт в процессе преодоления препятствий;
- трансформировать эмоции, используя соответствующие символы;
- пробуждать сильные и глубокие эмоции.

3. Креативность и арт-терапия

Творческий процесс является интегрирующим элементом в арт-терапии. Креативность — это средство личностного роста, самопонимания и восстановления. Создание художественных продуктов не только помогает раскрыть творческий потенциал личности, но и улучшить здоровье и самочувствие.

Существует множество научных представлений о креативности. Идеи о том, что такое креативность, что побуждает ее развитие, кто способен быть креативным, давно волнуют человечество. В начале XX века З. Фрейд высказал мысль о том, что творческий процесс — это ответ на потребность разрешить внутри-личностные конфликты. Фрейд в основном был сосредоточен на причинах проявления креативности и в меньшей — на сущности самого творческого процесса.

К. Юнг считал, что творческий процесс базируется на двух модальностях: психологической и визионерской. На психологическом уровне содержание произведения искусства относится к сфере сознания: художник изображает то, что он видит вокруг себя.

Визионерский уровень творческого процесса связан с частью психической жизни, которую Юнг назвал коллективным бессознательным. Юнг верил в то, что великие произведения искусства являются великими именно потому, что в них запечатлены в виде различных художественных форм архетипы, некие прообразы коллективного бессознательного, имеющие универсальное значение, несущие трансцендентный смысл.

Таким образом, Юнг считал, что лишь гениальные художники, такие, как Л. да Винчи, Микеланджело, Пикассо, способны к созданию визионерских произведений.

Современная точка зрения на креативность предполагает, что этим качеством обладает каждый человек. Безусловно, социальный прогресс, развитие цивилизации, великие произведения искусства связаны именно с проявлением высокой креативности.

Однако творческий процесс используется повседневно в тех случаях, когда

требуется разрешить проблему, создать что-то прекрасное вокруг нас или сделать жизнь особенной.

Креативность часто определяется как способность принести что-то новое и уникальное в существование, как союз противоположностей, впечатлений, идей и понятий, которые кажутся подчас нереальными. Креативность включает такие качества личности, как спонтанность, воображение, оригинальность самовыражения, открытость новому, интуицию. Креативные люди отличаются своей независимостью, автономностью, уверенностью в себе, эмоциональностью, сенситивностью, самопринятием (особенно в части иррационального в личности), авантюризмом и азартом.

Креативность является формой ниспровержения барьеров, разрушением границ и отвержением общепринятых правил. Креативный процесс характеризуется осознанием ограничений в мышлении, отношением к миру. Человек, включенный в процесс творчества, дает уйти прочь всем своим старым убеждениям и представлениям. В этом смысле креативность тесно связана с такой личностной чертой, как смелость. В художественном творчестве и в любой другой деятельности, не являющейся только репродуктивной, смелость создать что-то новое и уникальное может сопровождаться чувством удовлетворения, что делает эту деятельность значимой и необходимой.

В последние десятилетия креативность стала определяться как человеческий потенциал, как способность, которую мы можем развить в себе, если захотим этого. К. Роджерс придавал максимальное значение в развитии креативности игре, спонтанной самоактуализации личности, раскрытию человеческого потенциала.

Стадии творческого процесса

Несмотря на годы исследовательской деятельности в области изучения сущности креативности, творческого процесса, до конца неясно, каким образом происходит создание творческого продукта. Существует много теорий, но все они включают следующие стадии творческого процесса.

Подготовка

Подготовка включает, прежде всего, сбор информации, инструментов, материалов для создания чего-то нового. В художественном процессе это стадия сбора материалов и обдумывание идей. С одной стороны, вы испытываете воодушевление и любопытство по отношению к тому, что собираетесь создать, а с другой стороны, пока еще не ясна цель и тема. Это стадия экспериментальной работы с материалами, красками, образами и формами. Происходит встреча и конфронтация различных материалов, идей, препятствий и проблем.

Эта стадия включает также намерение создать что-либо. Необходимость этого намерения определяется в выявлении направления творческого процесса, его цели и смысла. В использовании искусства как терапии это может быть намерение лучше узнать себя посредством художественного самовыражения, изменить свою жизнь, разрешить какую-то проблему.

Инкубация

Стадия инкубации является одной из самых критичных. Она включает в себя не только работу, но и отдых, медитацию. Наступает измененное состояние сознания, в процессе которого происходит создание творческого продукта. Теряется чувство времени, и все проблемы уходят из плана сознания.

Стадия инкубации может проходить очень трудно, так как вы можете потерять надежду или почувствовать себя совершенно застрявшим и разочарованным. Вы можете потерять уверенность в себе, веру в то, что что-то путное может прийти в голову. Иногда рациональность побеждает, и вы можете вернуться к тому, что вы уже знаете, к чему-либо, что вы уже создали прежде, или к какому-нибудь стереотипному представлению. П. Пикассо заметил, что любой акт творчества одновременно является и актом разрушения. Р. Мэй также указывал на то, что в творческом процессе вы разрушаете то, во что верили прежде, но посредством этого разрушения вы становитесь способны изменить самого себя.

В течение фазы инкубации вы можете создать мысленный образ будущего творческого продукта, однако он может измениться в процессе дальнейшей работы. Для того, чтобы воспринять все те новые идеи, которые могут прийти, необходимо отпустить рациональное мышление, дать свободу собственной интуиции, импровизации и дать возможность захватить себя игрой.

Иллюминация

Стадия иллюминации — это стадия, когда приходит озарение. Неожиданно и спонтанно приходит решение проблемы или ответ на поставленный вопрос. Это время открытий и время радости и удовлетворенности тем, что удалось создать. На этой стадии художественный продукт может быть еще незавершенным, однако вы испытываете чувство уверенности от уже достигнутого результата.

Верификация

Эта стадия включает проработку деталей и завершение проекта. Это рациональный процесс, в котором художественное выражение получает окончательную форму.

Помимо перечисленных стадий творческого процесса, существуют их индивидуальные вариации. Знание этих вариаций, их понимание особенно важны именно в арт-терапевтическом процессе.

В частности, уровень креативности зависит от степени увлеченности тем, в чем вы хотите преуспеть, и того, насколько значима или не значима для вас данная деятельность. То есть значительную роль в креативности играет мотивация, а также используемые материалы и среда.

Арт-терапия и творческий процесс

Ведущий принцип арт-терапии заключается в том, что именно творческий процесс, включающий и художественное творчество, является целительным и способным улучшить человеческую жизнь. Данная идея объясняется большим сходством арт-терапии и творческого процесса. И арт-терапия, и

творческий процесс связаны с разрешением проблем — нахождением новых решений привычных способов существования, мышления, чувств и взаимодействий. Творческий процесс, как и терапевтический процесс, также предоставляет возможность исследовать новые идеи и способы существования. Оба процесса являются актами модификации, противопоставления, импровизации и трансформации. В арт-терапии эти характеристики важны для создания нового понимания, инсайта и осознания, предшествующих изменению личности, ее восприятия, ее жизни. Оба процесса включают встречу с самим собой. В арт-терапии это встреча происходит через художественные материалы, опыт художественного творчества.

В арт-терапии происходит развитие креативности как процесса, противоположного имитации, где требуется лишь следовать определенному направлению, копировать образ или научиться быть технически совершенным. Удачно воспроизведенный объект, дубликация рисунка или скульптуры может сопровождаться чувством самоудовлетворенности, но не проведет вас через процесс творчества, в котором открывается и развивается собственное воображение.

Лишь работа над собственными оригинальными образами свяжет вас с вашим творческим потенциалом.

Данный подход к художественной деятельности включает создание собственных модификаций образов. Эта деятельность может быть очень напряженной, фрустрирующей, противоречивой, особенно для начинающих, здесь нет образцов для копирования. Именно в силу преодоления этих трудностей творческий процесс в арт-терапии способен привести к инсайту, самоосознанию, трансформации. Творческий процесс дает уникальную возможность взять что-то, что уже хорошо знакомо, и исследовать новые способы его использования. Одновременно это предоставляет возможности устанавливать свои правила игры и разрушить все предшествующие представления.

Этот опыт мышления, направленного против существующих правил, включает два аспекта, характерных также и для терапии: это инсайт и воображение. Художественная деятельность предлагает творческие пути достижения инсайта через конструирование новых форм, нахождение новых решений и работу с новыми, не разработанными еще идеями.

Воображение также является частью арт-терапии и художественной деятельности. Оно включает способность рассчитывать собственные возможности, способность рисковать, использовать старые идеи для создания новых. Воображение позволяет исследовать и противопоставлять уже известные идеи и восприятия посредством визуальной экспрессии.

Условия, способствующие раскрытию креативности:

- «Разрешающая» установка. Креативность расцветает, когда нет пристрастных суждений, оценок. Необходимо внутреннее чувство свободы от правил. К. Роджерс считал, что креативность тесно связана с открытостью личности к эксперименту. Способность быть толерантным к необычной,

противоречивой информации есть ключ к креативности.

- Способность защититься от страха по поводу того, что другие могут подумать о нас и нашей деятельности. Для этого достаточно просто доверять творческому процессу и следовать собственной интуиции. Креативность вспыхивает тогда, когда мы умеем чувствовать то, что действительно важно для нас, а вовсе не тогда, когда мы пытаемся соответствовать поощряющей оценке других людей.
- Умение не беспокоиться о «бесполезности» истраченных материалов и времени. Креативность предполагает свободу эксперимента, а это предполагает возможность использовать материалы в необходимом количестве и за неопределенное время.
- Принятие идеи о том, что нет ничего «правильного» или «неправильного» в творческом процессе. Умение с уважением относиться к тем или иным «ошибкам» в создании творческого продукта очень часто открывает дорогу творческим озарениям. Так, какая-то случайная, «неправильная» линия или «ненужный штрих» на создаваемом рисунке могут привести к новым открытиям и неожиданным результатам.
- Умение преодолеть беспокойство по поводу «непрактичности или «бесполезности» вашей деятельности. Цель арт-терапии — вовсе не создание тех или иных полезных вещей, а сам творческий процесс.
- Развитие мотивации и увлеченности процессом. Развитие креативности в арт-терапевтическом процессе требует терпения и преданности этой деятельности. Выражение «креативность на пять процентов состоит из вдохновения, а на девяносто пять процентов — из тяжелого труда» совершенно справедливо. Именно целенаправленная и увлеченная работа раскрепощает креативность.

Роль релаксации в развитии креативности

Итак, креативность раскрывается, пробуждается в личности посредством очень многих факторов. К внешним относятся и особым образом организованное пространство, и материалы, и атмосфера безопасности и принятия. К внутренним факторам можно отнести состояния воодушевления и вдохновения. Однако состояния покоя, отсутствия какой-либо активности, погруженность в мечтания, грезы также пробуждают креативность. Именно эти состояния сознания дают возможность раскрепостить творческое воображение.

Наблюдения за творческим процессом профессиональных художников показали, что художники обладают способностью расслабиться, немного отстраниться от создаваемого творческого продукта в процессе своей деятельности для того, чтобы сделать новые творческие открытия. Художники работают с творческим процессом, побуждая его напористо или очень тонко, но при этом всегда внимательно улавливая те образы и формы, которые возникают за пределами их контроля. Они настраиваются на процесс разрешения, расслабления, доверия тому, что приходит из мира воображения.

Умение разрешить себе полностью расслабиться в процессе арт-терапии многие люди находят очень полезным качеством перед началом изобразительной деятельности. Данное условие не является необходимостью в каждой арт-терапевтической сессии, но, тем не менее, релаксация может оказать помощь в снятии напряжения, предубеждений, ложных установок, которые есть у каждого человека. Релаксация необходима многим людям перед началом арт-терапевтической сессии для того, чтобы установить связь между событиями дня и моментом раскрытия личностной креативности.

Для релаксации могут быть использованы как вербальные формулы, содержащие информацию, способствующую расслаблению каждой из частей, произносимых арт-терапевтом, так и прослушивание той или иной музыки. Музыкальные произведения для релаксации, используемые перед началом арт-терапевтической сессии, могут относиться к любым музыкальным направлениям, однако оптимального эффекта можно достичь благодаря музыке медитативного характера.

Подводя итоги, необходимо заметить, что раскрытие личностной креативности само по себе не является панацеей от существующих эмоциональных проблем, внутриличностных конфликтов, семейных проблем, чувства неудовлетворенностью жизнью.

Однако креативность оказывает очень сильное влияние на личность, предоставляя возможность для эксперимента, исследования, открытия, нахождения внутренних ресурсов и их реализации в самоизменении и внутреннем росте. Творческий процесс создания художественных образов способствует развитию адекватной самооценки, уверенности в себе, развивает чувствительность и самопонимание, улучшает качество жизни в целом.

4. Арт-терапевтическое пространство и материалы

Арт-терапевтический процесс подразумевает не только раскрытие креативности, но также знание, понимание того, каким образом арт-терапевтическая среда и используемые в арт-терапии материалы способствуют многообразию творческого самовыражения личности.

В одних случаях арт-терапевты побуждают людей использовать простейшие материалы с целью быстрого создания того или иного художественного образа, творческого продукта, который становится предметом для установления вербального диалога между клиентом и терапевтом. В других случаях клиентам предоставляется возможность ознакомиться с широким спектром самых разнообразных материалов.

Требования к организации арт-терапевтического пространства также варьируются от минимальных в ситуациях, когда возможно лишь приспособить для арт-терапевтической деятельности небольшую часть какого-либо помещения, до идеальных условий, когда может быть создана целая арт-терапевтическая лаборатория или центр, предназначенный для работы с различными группами населения и для индивидуальной работы.

Наиболее эффективно организованное арт-терапевтическое пространство предполагает наличие двух зон. Одна из этих зон должна быть оснащена

удобными для работы столами, стульями. В качестве альтернативного оборудования могут присутствовать этюдники, настенные доски или доски, расположенные непосредственно на полу. Таким образом, клиентам в зависимости от их предпочтений предлагается разнообразие поверхностей, на которых можно работать.

В «рабочей» зоне арт-терапевтического центра, лаборатории, студии должны быть созданы условия, дающие возможность людям не бояться создавать беспорядок. Важным условием является наличие окон, дневного света, чистого воздуха в помещении, то есть хорошая вентиляция. Дизайнерское решение интерьера также имеет важное значение. Стены, пол, потолок могут быть декорированы яркими граффити, следует предусматривать возможность трансформации декора, эффективно использовать в оформлении рабочего пространства творческие продукты участников арт-терапевтических сессий.

Вторая, не менее значимая зона арт-терапевтического пространства, предназначена для релаксации перед началом сессии и групповой дискуссии, которая всегда следует после окончания процесса художественной деятельности. Вербальная часть арт-терапевтической сессии предполагает создание наиболее комфортабельной зоны, где должны присутствовать удобные кресла, приглушенный свет, оснащение качественной звуковоспроизводящей аппаратурой, мягким ковровым покрытием.

В реальных условиях арт-терапевтам часто приходится использовать приспособленные помещения, однако некоторые основные требования к арт-терапевтическому пространству должны выполняться.

В целом нужно отметить, что арт-терапевтическое пространство играет важную роль в достижении того или иного арт-терапевтического эффекта. Здесь очень верной является пословица «театр начинается с вешалки». Каждая из деталей создает настрой для погружения в творческую деятельность, а затем — желания клиента рассказать о созданном творческом продукте.

Особое значение в организации арт-терапевтического пространства имеет его безопасность. Это означает, что в процессе арт-терапевтических сессий не может быть никаких проникновений из внешней окружающей среды, нарушающих атмосферу доверия. Все творческие продукты, создаваемые участниками арт-терапевтических сессий, должны быть защищены от обсуждения и оценок лиц, не имеющих отношения к данной совместной деятельности.

Все элементы арт-терапевтического пространства должны быть ориентированы на создание атмосферы доверия, диалога, безопасности, удобства.

Важным моментом является также возможность размещать творческие продукты, созданные в процессе арт-терапевтических сессий, на стенах помещения. Для проведения групповой дискуссии каждый участник должен иметь возможность увидеть творческие продукты других и продемонстрировать свои художественные работы.

Материалы, используемые в арт-терапии

В большинстве случаев все материалы, используемые в арт-терапевтической работе, предоставляются самим арт-терапевтом.

Арт-терапевт рассказывает о тех материалах, которые предлагается использовать, об их качествах, демонстрирует их изобразительные возможности. К материалам относится бумага различного качества и размера, краски (акварельные, акриловые, гуашевые), пастель (масляная и сухая), карандаши различной твердости, фломастеры и маркеры, художественный уголь, материалы для коллажей (различные старые журналы с цветными иллюстрациями, куски текстиля, фольга, мотки шерстяных и хлопчатобумажных ниток и т.п.), а также глина, клей, скотч.

В качестве инструментов могут использоваться кисти для работы с водорастворимыми красками, ножницы, швейные иглы, вязальные спицы и другие инструменты, необходимые в создании тех или иных творческих продуктов.

Очень часто предлагаемые арт-терапевтом упражнения связаны с характеристиками самих материалов. С другой стороны, выбор материалов диктуется проблемами клиентов. Очевидно, что часть материалов обладает текучестью, большой податливостью, и при этом плохо поддается контролю в процессе пользования. К таким материалам относятся краски на водной основе, сухая пастель. В работе с другими материалами, такими, как карандаши, фломастеры, маркеры, люди испытывают большее их сопротивление, однако они дают возможность изображать мелкие детали достаточно точно.

В частности, работая с гиперактивными, очень эмоциональными детьми, целесообразно использовать карандаши, маркеры, технику коллажа, что дает возможность снизить уровень тревоги, возбуждения, привести таких детей в более спокойное состояние.

В других случаях, когда приходится работать с детьми, испытывавшими насилие и потерявшими способность играть, наиболее оптимальным будет использование текучих материалов: акварельные, акриловые краски, гуашь. Такие материалы побуждают детей очень свободно выражать себя.

Существует специальная шкала, описывающая качества материалов в зависимости от их текучести или сопротивляемости, соответственно более или менее контролируемых во время работы с ними.

Бумага, ее качество, размер, цвет имеют большое значение в арт-терапии. Предлагается бумага различной плотности, преимущественно различных оттенков белого цвета (либо самых разнообразных цветов при изготовлении коллажей). Это может быть очень пористая и шершавая бумага для акварели, которая продается обычно в специальных папках, это может быть и ватманская бумага, форматов А1—А4, это может быть даже бумага для принтеров и фотокопий, а также детские альбомы для рисования. При создании коллажей может использоваться даже упаковочная серая или коричневая бумага (и даже туалетная бумага).

Размер бумаги может быть различным, но наиболее оптимально предлагать бумагу формата А3. В определенных случаях клиенты сами выбирают размер

бумаги.

Краски, мелки, карандаши также играют важную роль в процессе арт-терапии. К ним относятся:

- Масляная пастель, представляющая собой мягкие палочки различных цветов, продающиеся наборами от 6 цветов в наборе. Масляную пастель удобно использовать при рисовании, когда необходимо смешивать разные цвета.
- Сухая пастель, которая может выпускаться также в виде палочек или мелков. В процессе работы с сухой пастелью образуется много пыли. Для того, чтобы закрепить изображение, необходимо использовать специальный фиксатор в спрее (или лак для волос). Наборы сухой пастели выпускаются также в наборах от 6 до 24 штук.
- Художественные карандаши, которые различаются по номерам, в зависимости от степени их твердости. Оптимальным набором карандашей по их твердости является набор из карандашей с номерами 2, 4 и 6. При пользовании карандашами необходимо запастись качественной стирающей резинкой (но не той, что находится на конце обычного карандаша).
- Фломастеры, преимущество которых заключается в огромном разнообразии ярких цветов, побуждающих клиентов к творческому самовыражению. Удобно иметь для работы как фломастеры, позволяющие изображать тонкие детали, так и маркеры, дающие возможность покрывать большие плоскости изображения.
- Краски. Наиболее оптимально использовать водные краски по причинам технологическим. Такие краски не пахнут, легко вымыть руки и кисти после пользования ими. Акварельные краски продаются в наборах и могут быть как в кюветах, так и в тубиках. Акварельные краски преимущественно используются для создания спонтанных образов, так как они менее контролируемые в работе. Темпера выпускается в огромном разнообразии цветов и также очень легка в работе. При этом существует жидкая темпера и в порошке. Последняя может быть вредна, так как приходится вдыхать пыль при смешивании краски с водой.

Материалы, используемые в арт-терапии, можно свести в таблицу, которая представлена на стр. 35.

Часто бывает так, что люди, пришедшие на арт-терапевтическую сессию, долгое время не пользовались художественными материалами. В таких случаях целесообразно предложить им поэкспериментировать с красками, различными художественными инструментами, материалами для коллажа. Такой опыт совершенно необходим, так как он раскрывает свойства материалов и позволяет выяснить, какие из них нравятся больше. Изучение того, как работают различные художественные материалы, помогает людям расширить их визуальный язык и развить воображение.

Для арт-терапевта наблюдение за процессом освоения материалов дает ценную информацию о тех из них, что максимально раскрывают креативность. Несмотря на то, что со временем предпочтения в выборе материалов меняются, очень важно знать, с чего начинался процесс, при

работе с каким именно материалом наблюдался наибольший резонанс.

Создание портфолио

В процессе арт-терапевтической деятельности необходимо позаботиться о наличии портфолио, включающем созданные клиентами художественные образы. Хранение работ в папке, обеспечение их сохранности продиктовано следующими причинами. Прежде всего, необходимостью возвращаться к просмотру спустя какое-то время. Это позволяет увидеть изменения, которые произошли с личностью в процессе арт-терапии.

Просмотр работ, с другой стороны, помогает людям начать ценить те художественные образы, которые они создали. Арт-терапевт, таким образом, не только с уважением относится к своим клиентам, но к тем работам, которые они создают. Уважение, проявляемое к творческим способностям и творческому самовыражению участников арт-терапевтических сессий, является одним из самых существенных элементов арт-терапии.

Побуждение людей сохранять свои работы в хорошем состоянии и в хороших условиях вызывает у них чувство ценности их творческих способностей и созданных ими художественных образов.

Папки для хранения работ могут быть разных форматов, из разных материалов, промышленные или самодельные.

Таблица. Материалы, используемые в арт-терапии

Бумага для рисования Может использоваться в виде альбома или отдельных листов	Блокнот Предназначен для записи комментариев
Карандаши и резинки для стирания	Акварельные краски Набор красок из 12 цветов
Коробка с материалами для коллажа: фотографии из старых цветных журналов, цветная бумага, кусочки ткани и т.д	Палитра для смешивания красок Может использоваться металлическая или пластиковая тарелка
Масляная пастель Коробка с набором мелков из 12-24 штук	Альбомы для рисования Предназначены для ведения визуального дневника
Сухая пастель Коробка с набором мелков из 12-24 штук	Кисти Кисти плоские и круглые для акварельных красок
Ножницы	Емкости для воды
Фломастеры и маркеры 9 основных цветов: красный, синий, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, фиолетовый, коричневый, чёрный	Темпера и акрил Используются основные цвета: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, коричневый, чёрный, белый
	Клей (ПВА или «Момент»)

Визуальный дневник

Визуальный дневник предлагается вести участникам арт-терапевтических сессий как домашнюю работу. Визуальный дневник может представлять собой обычный художественный альбом, в котором можно делать регулярные зарисовки или создавать коллажи. Процесс ведения визуального дневника помогает участникам арт-терапии постоянно быть настроенными на создание художественных образов, развитие идей и визуального языка.

Визуальный дневник выполняет ту же функцию, что и дневник, в котором записываются сокровенные мысли, идеи, описываются чувства. Ведение дневника помогло многим людям пройти через трудные эмоциональные периоды жизни, серьезные болезни, травмирующие потери. Кроме того, ведение дневника — это творческий процесс самовыражения, исследование собственного отношения к миру. Дневник — это то доверительное «лицо», которое помогает раскрыть и выразить наиболее важное в жизни.

В дополнение к созданию художественных образов в визуальном дневнике очень важно записывать те или иные комментарии, а также придумать названия своим работам.

Листы дневника обязательно должны быть пронумерованы, на каждом необходимо указывать дату.

5. Искусство спонтанного самовыражения как основа недирективного подхода в арт-терапии

В арт-терапевтической практике существует два основных подхода: директивный, который предполагает наличие конкретного задания, темы или инструкции, и недирективный, предполагающий отсутствие каких-либо регламентирующих указаний в процессе создания тех или иных визуальных образов. В случае недирективного подхода обычно дается такая инструкция: «Нарисуйте что-нибудь и так, как вам нравится». Такой вид искусства иногда называют спонтанным, или свободным, или искусством свободного самовыражения. Спонтанное искусство означает рисунок, живопись и любой другой вид изобразительной деятельности, создаваемый без каких-либо предварительных замечаний, ограничивающих воображение.

Как директивный, так и недирективные подходы широко используются в арт-терапии. Арт-терапевты выбирают тот или иной подход в зависимости от индивидуально-психологических особенностей клиентов, целей терапии, а также потребностей, интересов и предпочтений клиентов. В большинстве случаев арт-терапевт предоставляет простейшие материалы, которые помогают людям создавать спонтанные образы в форме рисунков, коллажей, живописи или скульптуры. Хотя образы, создаваемые человеком в любой форме, могут быть спонтанными, терапевт вправе предоставить метод или технику создания спонтанного искусства.

Арт-терапия в своем развитии сильно подверглась воздействию идеи спонтанного искусства. Ганс Принсхорн коллекционировал живопись и рисунки, создаваемые душевнобольными людьми. В то время еще не

существовало специальных арт-терапевтических программ, и пациенты интуитивно находили путь к излечению через создание спонтанного искусства. Коллекция Г. Принсхорна открыла путь для развития арт-терапии и стала моделью для дальнейшего использования спонтанного художественного творчества, а также основой недирективного подхода в арт-терапевтической деятельности.

Как уже отмечалось ранее, сфера арт-терапевтической деятельности во многом оказалась под влиянием психиатрии и психоаналитических идей. Одна из самых распространенных техник, используемых в психоанализе, — это техника свободных ассоциаций, представляющая собой высказывание того, что спонтанно приходит в голову, и являющаяся по существу техникой спонтанного самовыражения. Фрейд использовал эту технику для понимания взаимосвязи образов сновидений своих пациентов с их реальной жизнью. Юнг развил этот метод и назвал его методом активного воображения, который предполагал наблюдения за направленностью образов, спонтанно приходящих в голову. Таким образом, в результате влияния метода свободных ассоциаций и метода активного воображения спонтанное художественное творчество стало фундаментальной основой процесса арт-терапии, побуждающей как символическую коммуникацию, так и индивидуальное самовыражение.

Каракули и спонтанные образы

Маргарет Намбург, одна из первых, кто использовал термин «арт-терапия», известна своими исследованиями в области спонтанного самовыражения. Намбург верила, что спонтанное искусство является способом выражения бессознательных конфликтов в визуальной форме. Эти образы при помощи терапевта могут стать основой самопонимания, особенно в случае применения именно метода свободных ассоциаций. Намбург также обнаружила, что такой вид самовыражения способствует раскрытию творческих возможностей людей. Даже те, кто ранее никогда не занимался художественным творчеством, смогли создавать оригинальные художественные образы.

В своей работе Намбург предпочитала использовать сухую пастель и казеиновые краски, так как считала, что они оптимальным образом подходят для спонтанного самовыражения. Она также демонстрировала людям технику «каракули» и учила их, как использовать этот процесс, требующий большого листа бумаги, пастели и красок. Пациентам давалась инструкция максимально расслабиться, для того чтобы воодушевить себя на совершенно свободное творчество. Далее предлагалось рисовать без всякого плана непрерывную плавную линию, не отрывая пастель или кисть от бумаги. После завершения работы им предлагалось всмотреться в работу и постараться обнаружить в каракулях какой-либо образ (человека, животного, растения, любого неодушевленного предмета, пейзаж). При этом рисунок предлагалось повернуть по оси в разных направлениях и *найти* максимальное количество новых образов для того, чтобы впоследствии можно было доработать, развить, модифицировать тот образ, что произвел

наиболее сильное впечатление.

Намбург была убеждена, что образы, появлявшиеся в процессе создания каракулей, не являются основанием для постановки диагноза. Она считала, что рисование каракулей — лишь способ вызвать спонтанные образы из области бессознательного, пробудить свободные ассоциации. Однако некоторые арт-терапевты и психологи стали изучать каракули в качестве проекций тех или иных душевных или эмоциональных расстройств. Некоторые диагностические методики, используемые арт-терапевтами, включают рисование каракулей как часть тестовых заданий.

Флоренс Кейн, сестра Маргарет Намбург, также использовала спонтанное самовыражение как способ развития креативности детей, в частности, технику «каракули». Она считала, что эмоции одновременно являются источником как спонтанного выражения, так и креативности. Кейн разработала метод, включающий создание каракулей, движение и звук, для того чтобы научить детей спонтанному самовыражению через искусство. Как и Намбург, Кейн считала, что спонтанное самовыражение посредством искусства пробуждает свободные ассоциации и оживляет бессознательные фантазии и мысли.

Несмотря на то, что креативность и творческий процесс могут быть доступны любому человеку, требуется время для того, чтобы раскрыть его творческий потенциал. Существует несколько упражнений, которые арт-терапевты используют, чтобы помочь людям раскрыть их воображение.

Однако многие арт-терапевты используют технику создания каракулей как метод раскрытия бессознательной части их психической жизни и создания спонтанных образов. Британский терапевт Дональд Виникотт создал подобный метод, названный «игра в каракули», для использования в работе с детьми. Ребенок и терапевт совместно рисуют каракули и затем пытаются *найти* в них те или иные образы. Цель этой деятельности заключается в том, что ребенка побуждают говорить о своих проблемах в форме, не вызывающей тревоги и напряжения, то есть посредством обсуждения образов, найденных в каракулях.

Многие из техник «каракули» пришли из работ художников двадцатого века, экспериментировавших с созданием художественных форм на бессознательном уровне. Такие техники, как автоматическое рисование и живописный метод, называемый «физическим автоматизмом», были использованы художниками для выражения содержания бессознательного через искусство.

Использование техники «каракули» в создании спонтанных образов

Техника «каракули» имеет самое непосредственное отношение практически к каждому индивиду. Каждый человек в раннем детстве пытался создавать какие-либо образы, используя каракули.

Дети в возрасте приблизительно восемнадцати месяцев делают свои первые пометки на бумаге и в какой-момент начинают осознавать, что они способны контролировать свои штрихи, «почеркушки». В возрасте двух лет большинство детей создают рисунки, которые психологи называют «каракули»; причем часть исследователей классифицируют эти каракули и

относят их к разным типам. Так, наиболее часто дети создают каракули, которые выглядят как точки и хаотичные линии, которые со временем становятся более ориентированными, вертикальными или горизонтальными, а также циркулярными.

Таким образом, рисование каракулей — это естественная точка отсчета в арт-терапии, то, с чего начинал свою изобразительную деятельность каждый человек, и то, что будет наиболее естественной изобразительной деятельностью для тех взрослых, кто не имеет достаточного изобразительного опыта и не знает, с чего начать.

Перед началом упражнений, связанных с техникой «каракули», рекомендуется также использовать релаксационные упражнения (прослушивание соответствующей музыки с закрытыми глазами, медитация).

Работа со спонтанными образами

Для многих людей процесс свободной работы с материалами при создании каракулей и спонтанных образов является творческим, расслабляющим и освобождающим. В целом опыт работы в изостудии достаточно сильно отличается от опыта работы в рамках использования техники «Каракули» в арт-терапевтической деятельности. Существенным различием является ориентация деятельности в изостудии в основном на процесс изучения, на присутствие определенных правил, которые сковывают, ограничивают творческое самовыражение. В то же время многие начинающие в рамках арт-терапевтической деятельности смогли раскрыть свои творческие возможности именно благодаря отсутствию всякой регламентации изобразительной деятельности.

Несмотря на то, что сам процесс создания спонтанных образов обладает терапевтическим эффектом, очень часто арт-терапевты помогают людям выходить за пределы процесса в поиске смысла тех или иных созданных образов. Они используют разнообразные методы.

Каждый из созданных образов может быть очень значимым, однако целесообразно проанализировать серию работ, создаваемых в процессе нескольких арт-терапевтических сессий. Если исследовать содержание работ, начиная с самой первой, то можно заметить, что язык созданных образов постепенно усложняется. Для того, чтобы можно было проследить эволюцию в создании образов, рекомендуется комментировать и датировать каждую работу. Комментарии могут касаться впечатлений от созданных образов, использованных цветов, форм, композиции, также необходимо дать название работе, возможно сочинение историй, стихов, посвященных созданному художественному образу. В том случае, когда ничего не приходит автору в голову, ему следует прикрепить работу к стене, рядом с тем местом, где он часто может ее видеть. Возможно, что через несколько дней ему придет в голову комментарий к ней.

Приступающему к работе над созданием спонтанных образов также рекомендуется задать себе вопросы, а затем в созданных образах попытаться разглядеть ответы на них. Такая установка не всегда срабатывает, однако может помочь в интерпретации образов.

Журнал спонтанных образов

Создание образов на постоянной основе открывает возможности для самопонимания и самовыражения. Идея о регулярном создании спонтанных образов и фиксировании комментариев по поводу их содержания была описана Маргарет Намбург.

Ведение журнала спонтанных образов часто предлагается в виде домашнего задания. Посредством создания образов несколько раз в неделю (или ежедневно) можно обнаружить сходство в выбранных темах, цветах, формах, развивать свой визуальный язык, свой уникальный путь работы с материалами.

Мандалы и создание спонтанных образов внутри круга

Круг является наиболее естественной формой, которая используется в арт-терапии, так как это наиболее важный образ, проходящий через всю человеческую историю и восходящий к происхождению Вселенной. Спираль Млечного пути, орбиты планет, вращающихся вокруг солнца, и движение луны по небу — все это «небесное эхо» постоянного присутствия кругов. Дети раскрывают для себя, что они способны создавать циркулярные формы, аркообразные, закрученные линии и спирали на бумаге.

Это универсальная основа художественного развития каждого ребенка, вбирающая в себя мировой опыт. Изображение ребенком круга является наиболее ранним представлением о себе, своей личности.

Циркулярные формы в арт-терапии часто относят к мандалам. На санскрите слово «мандала» означает священный круг, и в восточной культуре специфические мандалы используют для медитации на протяжении веков. Буддистская Калачакра, также известная как колесо времени, возможно, одна из наиболее известных мандал, символически иллюстрирует целостную структуру Вселенной. Мандалы представляются как голограммы космоса, в равной степени как и карты индивидуального сознания. Мандалы и циркулярные формы традиционно используются в целительных церемониях во многих культурах. Например, индейцы навахо создают мандалы из песка для исцеления от болезней. Размеры таких мандал таковы, что возможно разместить внутри них пациента для проведения очищающего ритуала.

Карл Юнг познакомил западный мир с понятием мандалы. Он заметил, что его пациенты часто спонтанно создавали круги, и стал использовать слово «мандала» для их описания. Юнг имел свой собственный опыт создания мандал в период первой мировой войны (1916—1920). Занимаясь рисованием мандал, он пришел к выводу, что мандалы отражают единство противоположностей, служат выражением самости и представляют собой символическое изображение личности.

Мандалы относят к форме, которая является проекцией человеческой психики в данный момент времени и, соответственно, представляет потенциал возможных изменений и трансформаций личности. Многие верят в то, что когда образ мандалы появляется спонтанно в сновидениях или искусстве, это показатель движения в направлении того, что Юнг называл индивидуация, или самоактуализация. Юнг также считал, что люди,

спонтанно создающие мандалы или видящие мандалообразные сновидения, компенсируют таким образом психологические расстройства, травмы. Юнг полагал, что образ мандалы символизирует все человеческое бытие и относится к потребности людей разрешить внутренние конфликты и противоречия. Другими словами, когда кто-то охвачен внутренними противоречиями, он создает образы мандал в своих сновидениях или спонтанном искусстве.

Рисование мандал и личностная трансформация

Для многих людей, страдающих от эмоциональных и физических проблем, образ мандалы, возникающий в той или иной форме спонтанно, является знаком изменения и трансформации. Часто это ассоциируется с ощущением целостности, роста или Рождением чего-то нового. Это может быть также сигналом нового понимания самого себя.

Образ мандалы часто появляется в чьей-либо экспрессивной деятельности, когда он (или она) стоит на пороге драматических изменений и сложной жизненной ситуации. Люди, испытывающие серьезные болезни или жизненный кризис, могут спонтанно создавать мандалы, когда начинается их физическое и эмоциональное исцеление.

Создание мандал

Создание мандалы означает рисование образа, имеющего внутри круговое пространство. Это может быть сделано при помощи любых материалов: красок, масляной пастели, сухой пастели, цветных карандашей. Однако в связи с тем, что цвет имеет большое значение при создании мандал, необходимо выбрать те материалы, где существует достаточное их разнообразие.

Хотя работать можно внутри круга любого размера, некоторые считают, что размер круга важен сам по себе. Арт-терапевт Джоан Келлог, авторитет в области рисования мандал, полагает, что круг должен быть 30 см в диаметре. Дело в том, что средний диаметр человеческой головы приблизительно такого же размера. Однако можно использовать круги большего или меньшего размера. Допускается использование линованной в клетку бумаги для создания мандалы. Мандалы с квадратом внутри Юнг называл репрезентацией себя.

Возможно создание мандал как на темной, так и на светлой бумаге. Используя бумагу разных цветов, можно обнаружить совершенно разный выбор цветов, материалов.

Ведение журнала мандал

Рисование мандал — это один из процессов, который наиболее эффективен в случае продолжительного периода времени. Ведение журнала мандал может быть особенно интересным опытом, так как образы часто меняются и развиваются с течением времени. Трудно заметить какие-либо изменения в рисунках мандал при наблюдении в течение дней или даже недель, однако в течение более продолжительного периода спонтанного рисования мандал будут заметны отличия в используемых цветах, формах и содержании в сравнении с теми, что создавались вначале.

Выбирая альбом для ведения журнала мандал, необходимо учитывать, какие материалы будут использоваться при их создании. При использовании цветных карандашей оптимально подходят небольшие альбомы (18x24 см), в случае использования красок и пастелей удобнее будут альбомы больших форматов.

Некоторые арт-терапевты считают, что в мандалах можно обнаружить специфические символы. С того момента, как мандалы стали представляться как универсально значимые изображения и выражать внутренние состояния психики, многие полагают, что они отражают смысл через цвета, формы и символы. Система понимания мандал была разработана Дж. Келлог и включает тринадцать типов мандал, известных как большой круг мандалы. Особые рисунки внутри мандал, используемые цвета отражают стадии внутреннего развития личности, индивидуальность, духовный уровень и личностный стиль взаимодействия с окружающим миром.

При ведении журнала мандал необходимо датировать каждый рисунок, пытаться давать ему название, комментировать созданное изображение.

6. Арт-терапевтический процесс как средство выражения чувств

В психотерапевтической деятельности огромное значение имеет возможность осознания и выражения клиентом своих чувств. Разумеется, участнику арт-терапевтической деятельности могут быть заданы вопросы о том, что беспокоит его в эмоциональном плане, для того чтобы раскрыть источники внутреннего конфликта и начать работу по внутренней интеграции личности. Однако иногда бывает трудно или вовсе невозможно выразить чувства посредством слов. Эмоции, особенно те, что стали результатом психологической травмы, кризиса, всегда трудно артикулируются, и очень часто словесное отображение этих эмоций не отражает их истинный смысл. Так как слова часто неспособны описать эти травматические эмоции, люди вытесняют их в область бессознательного, и последнее, в свою очередь, порождает состояние депрессии, тревоги, безнадежности, фрустрации.

Таким образом, напрашивается вывод, что изобразительная деятельность является наиболее эффективной в тех обстоятельствах, когда травмирующие сознание чувства и эмоции с трудом поддаются превращению в слова. Процесс создания художественных образов может помочь людям противостоять эмоциям, преодолеть депрессию, интегрировать травматический опыт и найти способ пережить, разрешить психологическую потерю. Вся история искусства свидетельствует о том, что искусство служило способом выражения, отражения переживаний художника (внутреннего кризиса, боли, психологической трансформации). Если мы обратимся к музейным экспозициям, то увидим, что многие великие произведения были созданы именно в результате испытанных художником страданий. Живопись, скульптура и другие художественные формы часто содержат травматические чувства, реакции художника на кризисные внутренние или внешние события жизни. Примером могут служить и

творческий стиль Ван Гога, и «Герника» Пикассо, где художник проиллюстрировал, каким образом можно выразить и понять бессмысленные преступные действия. Изобразительная деятельность является очень сильным средством воплощения травмирующих чувств в реальные визуальные объекты и, тем самым, способом отделения их от нас самих, от нашего внутреннего мира.

Несмотря на то, что существует терапевтическая польза выражения индивидуальных чувств и мыслей посредством художественных образов, одним из наиболее впечатляющих аспектов художественной деятельности является ее огромный потенциал в восстановлении, достижении психологического равновесия. Арт-терапия возникла из идеи, что искусство может быть использовано не только для выражения травматических чувств в художественных образах, но и для восстановления, исцеления. К. Юнг одним из первых в своей работе с пациентами открыл, что образы сновидений могут помогать в преодолении травматического опыта и дистресса. Кроме того, на своем собственном опыте Юнг в процессе *занятий* изобразительным искусством в период эмоциональных переживаний обнаружил, что образы, которые он создавал, — не только способ эмоционального восстановления, но и путь к инсайту. В своей работе «Воспоминания, сны, отражения» он писал о том, как ему удалось пережить стресс (вспоминая себя десятилетнего): «У меня был в те годы желтый пенал для карандашей, один из тех, что часто использовались в начальной школе, с маленьким замком и линейкой. На конце линейки я вырезал маленький манекен, около двух дюймов в длину, во фраке, цилиндре и блестящих черных ботинках. Я раскрасил его черными чернилами, а потом отпилил его от линейки и положил его внутрь пенала, где я для него сделал маленькую кровать... Все это было большим секретом. Тайно я взял пенал на запрещенный чердак и спрятал его с чувством особого удовлетворения за одной из балок под крышей... Я почувствовал себя в безопасности, болезненное чувство несогласия с самим собой исчезло».

7. Возможности арт-терапии в лечении соматических заболеваний

Одним из первых применений арт-терапии стало использование этой деятельности в качестве вспомогательного средства в излечении соматических болезней. Адриан Хилл, основатель британской арт-терапии, использовал термин «арт-терапия» в своих ранних рукописях для того, чтобы описать тот эффект, что оказали занятия живописью на процесс его излечения от туберкулеза. Им были написаны две книги: «Художественная версия болезни» и «Живопись вне болезни». На основе своего успешного опыта излечения от туберкулеза Хилл решает активно использовать художественную деятельность в излечении других пациентов с различными соматическими заболеваниями и ограниченными возможностями.

Использование арт-терапии в преодолении как психологических, так и соматических аспектов физических болезней возрастает по ряду причин. И прежде всего, потому, что люди ищут новые дополнительные способы

излечения. Мы находим, что художественные образы несут информацию как осознанную, так и неосознанную, как о нашем теле, так и о наших мыслях. Творческий процесс создания художественных образов является эффективной терапией для тех, кто противостоит серьезной болезни. Он помогает больным бороться с болью и другими симптомами, осознать свои чувства и физические симптомы и стать активными участниками в своем процессе исцеления.

Образы как послания о здоровье и болезни

Вера в то, что сновидения могут предсказывать физические болезни, датируется временем ранней греческой цивилизации. Гиппократ, греческий отец медицины, заметил, что сновидения могут подтверждать те или иные физические условия, особенности сновидящего. Он верил, что живительные образы солнца, луны, деревьев и текущих рек являются знаками отличного здоровья. Гален, другой естествоиспытатель, который практиковал в течение второго столетия до нашей эры, также использовал образы своих собственных снов и снов своих пациентов в качестве инструмента постановки диагноза и выбора направления лечения.

Сновидение, которое предсказывает физическую болезнь, называется «продром» — предвестник болезни.

Сновидения также всегда ассоциировались с физическим исцелением, спонтанным избавлением от болезни. К. Юнг интересовался спонтанной информацией, которую несут сновидения, в качестве возможности эффективного лечения больных. Исследования Юнга в данной области привели к пониманию того факта, что сновидения могут быть эффективным информационным ключом в психодиагностике.

Сны людей, больных туберкулезом, содержат образы удушья, а сны людей, больных язвой, содержат образы дыр в их желудке.

Для обеих групп людей подобные сновидения могут быть полезны в ранней постановке диагноза. Сновидения людей, больных сердечными болезнями, страдающих злокачественными заболеваниями органов, заболеваниями дыхательной системы, также были исследованы и описаны.

Не только сновидения являются источником образов тех или иных болезней или, наоборот, здоровья. Рисунки и другие выразительные художественные формы также могут выражать симптомы, направленность болезни и изменения в состоянии здоровья. Берни Сигель, известный своими работами в области лечения раковых больных, обнаружил, что рисунки могут нести очень важную информацию о состоянии больных. Дж. Актенбург в результате многолетних исследований также пришла к выводу, что визуализация образов является высокоэффективной в предсказании развития той или иной болезни пациентов (либо, наоборот, избавления от болезни). Ее исследования раковых больных показали, что, например, живость и яркость образов больных могут говорить о ремиссии.

Другие недавние исследования показали, что дети способны говорить о своей головной боли более эффективно через рисунки, чем вербально, помогая таким образом докторам в выборе лечения.

Взрослые и дети часто выражают физическую болезнь в арт-терапевтической деятельности как осознанно, так и бессознательно. Как дети, так и взрослые могут использовать всевозможные цвета в процессе создания художественных образов для того, чтобы выразить свои чувства и свой опыт. Невозможно с точностью сказать, что именно тот или иной образ, цвет, форма или содержание художественного образа свидетельствует о симптоме той или иной болезни. Однако рисунки могут хорошо документировать информирования о болезни. С. Бах, психотерапевт и исследователь, в результате длительной работы с хронически больными детьми обнаружила, что определенные знаки в рисунках детей могут прогнозировать болезнь или избавление от нее. Эти знаки могут включать цвета, расположение объектов или символические представления. Бах также обнаружила, что умирающие дети часто осознают свою приближающуюся смерть еще до того, как об этом знает медицинский персонал и семья, и выражают это осознание через специфические символы в своих спонтанных рисунках. Исследования Бах говорят о том, что в человеческом существе все находится в непрерывной и тесной взаимосвязи — тело, мысли и дух. Дж. Келлог, автор методики рисования мандал, также заметила взаимосвязь между цветом и физическим здоровьем. Келлог обнаружила, что в некоторых рисунках мандал определенные цвета могут показывать такие состояния, как ожог, боль, тошноту, боль в желудке или проблемное дыхание. Это очевидно, что использование цвета в образах тесно связано не только с эмоциональными состояниями, но и с физическими ощущениями.

Исцеляющий процесс создания художественных образов

Процесс создания художественных образов является целительным для физических болезней, независимо от того, каким образом он воздействует, — в форме реабилитации и выздоровления, обучения уживаться с болезнью и ее симптомами, или нахождения смысла опыта серьезной, угрожающей жизни болезни.

Многие художники использовали искусство для выражения своей собственной борьбы с болезнью, ограниченными возможностями и болью. Так Фрида Кало, мексиканская художница-сюрреалист и жена художника Диего Ривера, написала много автопортретов, в которых она выразила свою многолетнюю борьбу с тяжелой болезнью. Кало болела полиомиелитом в детстве, а кроме того, она попала в дорожную аварию, что усложнило ее болезненное состояние. Результатом всех этих несчастий стали многочисленные операции.

Кало зашифровала свои страдания во многих своих полотнах.

В работе «Две Фриды» она изобразила себя в образе двух женщин. Одна Фрида изображена в платье невесты, а другая в мексиканском народном костюме. Обе Фриды связаны между собой артериями, соединяющими их сердца. Образы, созданные Кало, отражают опыт женщины, пытающейся контролировать жизнь, сопровождающуюся непрерывной физической болью. Художница дает понять, что спокойствие на лицах — лишь фасад, который скрывает боль и страдание. На других картинах Кало изображает себя

плачущей и страдающей от боли, свое тело, — покрытым лаком для ногтей, а позвоночник в виде сломанного столба.

Другой художник, Пол Клее, известный своей игривой и живой живописью и графикой, отразил в более поздних работах свои физические страдания. Во второй половине своей жизни Клее заболел склеродермией, болезнью, поражающей кожу и мышцы. Впоследствии ему было очень сложно изображать детали на своих картинах, что и свидетельствовало о его борьбе с болезнью. Клее заметил в тот период, что он никогда не работал столь интенсивно, работал, чтобы не плакать.

Дарси Линн также использовала свою изобразительную деятельность для борьбы с тяжелым заболеванием. Линн был поставлен диагноз лимфома в апреле 1991 года. Художница смогла обрести силы и надежду благодаря своей живописи. Она использовала в живописи свой опыт с различными травмирующими медицинскими вмешательствами, такими, как химиотерапия, операции, радиотерапия. Она так описывала свой опыт: «Художники всегда используют свой талант в преодолении жизненных трудностей. В течение моих двух пребываний на лечении в больнице я заставляла себя рисовать, делать наброски себя, моих врачей. Я поняла, что это помогает пережить стресс. После выхода из больницы я воплотила свои идеи в живописных работах. Я смогла заниматься живописью по несколько часов в день. Живопись дает мне единственную возможность, которую я имею в распоряжении в моей ситуации. Никто не может мне сказать, что и как я должна писать. Врачи контролировали мое тело, но я контролировала свою душу. Живопись предлагала мне мир моей собственной продуктивности — как способ ухода от чувства безысходности, страха и в то же время как способ показать себе самой, что произошло и насколько я способна противостоять этому.

Я многое узнала, пройдя через свою болезнь. Особенно важной оказалась потребность быть правдивой с самой собой. Я продолжала писать с огромной страстью и интенсивностью. Освобождение от лимфомы стало частью моей личности. Я всегда знала то, насколько ценно быть художником. Теперь я получила подтверждение этому».

Опыт Дарси Линн демонстрирует увлекающую силу творческого самовыражения, когда ты один перед лицом проблемы жизни и смерти. Искусство помогает понять эмоциональные и духовные аспекты проблемы потери здоровья. В процессе художественной творческой деятельности люди забывают о присутствии болезни в их жизни, преодолевают боль и страх. Способность к преодолению является наиболее важным терапевтическим аспектом художественной творческой деятельности.

Терапевтические эффекты художественной деятельности связаны не только с духовным, но и с телесным уровнем человеческой жизни. В частности, в свете вновь возрастающего интереса к альтернативной медицине, к проблеме психосоматики получены данные о влиянии художественной деятельности на восстановление функций и структуры мозга. Сканирование мозга показало улучшение мозгового кровообращения в течение периодов занятий

пациентов художественной деятельностью, а, кроме того, любая творческая деятельность повышает амплитуду альфа-волн, типичных для позитивного воодушевления, расслабленного, но осознанного состояния, характерного для медитации. Баланс серотонина, недостаток которого вызывает состояние депрессии, также оптимизируется в процессе творческой активности. Арт-терапевтические программы в больницах помогают пациентам в преодолении стрессовых состояний, нормализуют кровяное давление, сердечный ритм и дыхание.

Самораскрытие в арт-терапевтическом процессе как фактор улучшения здоровья и самочувствия

Арт-терапия посредством различных художественных форм эффективно помогает людям открыть, сделать свои чувства, мысли и представления видимыми. Цель самораскрытия — в том, чтобы помочь людям понять источник эмоционального дистресса или психологической травмы и устранить или разрешить конфликты.

Самораскрытие посредством художественной экспрессии вносит существенный вклад в состояние физического здоровья и способствует позитивному настрою людей. Хорошо известно о стрессообразующем воздействии накопления во внутреннем психологическом пространстве гнева, тревоги, страха. Будучи невыраженными, эти чувства негативно воздействуют на тело, провоцируя сердечные расстройства, различные боли, снижение иммунитета. Исследования показали, что в результате освобождения от негативных чувств и мыслей повышается способность организма к сопротивлению вредным воздействиям среды.

Искусство служит способом выражения мыслей и чувств пациентов и, таким образом, предоставляет специалистам информацию о пациентах. Рисование является приемлемым способом выражения невысказанных чувств и идей. Хирург, специалист в области онкологических заболеваний, Берни Сигель для того, чтобы понять, как воспринимают свою болезнь его пациенты, просил их изобразить самих себя, процесс лечения, свою болезнь и в дополнение к этому еще что-то, что им нравится. Так врач получает информацию о том, что, с одной стороны, пациенты понимают пользу различных медицинских процедур для лечения своей болезни, но, с другой стороны, на бессознательном уровне могут сравнить некоторые из видов лечения с ядом. Данная информация является необходимой для создания эффективных комплексных терапевтических программ, учитывающих индивидуальные особенности пациентов.

Люди, которые серьезно больны, обычно имеют два вида объяснения своей ситуации: высказанные и невысказанные.

Высказываемые объяснения обычно являются рациональными, основанными на медицинских знаниях. Невысказываемые являются более личным, частным восприятием их болезни. Эти личные объяснения могут быть осознанными или неосознанными и могут включать тревогу, непонимание, страх.

Медицинские показания к арт-терапии

Арт-терапия используется в самых разных случаях для работы с физически нездоровыми людьми любых возрастных групп, испытывающих боль или другие хронические симптомы, а также переживших операционное и медикаментозное вторжение, включая психотерапию. Например, арт-терапевт может побудить детей, ожидающих операции, изобразить предстоящую операцию или в работе с подростками с расстройствами питания предложить им выразить в рисунках представления о своем теле. Арт-терапевт также может работать с группой больных раком в целях общения этих людей по поводу тяжелой болезни посредством художественной деятельности. Или же арт-терапевт может использовать различные арт-терапевтические техники расслабляющего характера, что приводит к снижению головной боли, болях в позвоночнике или укреплению иммунной системы.

Арт-терапия может успешно использоваться в реабилитационных программах, где люди восстанавливаются после перенесенных несчастных случаев, операций или обострений хронических болезней. Арт-терапевт может проводить долговременную работу с пациентами пожилого возраста.

8. Арт-терапия в группах

Художественная деятельность традиционно представляется как деятельность сугубо индивидуальная, когда художник находится один в студии, пространстве, отделенном от окружающего мира.

С другой стороны, существуют исторические факты, свидетельствующие о том, что те или иные художественные продукты были созданы группами людей. В частности, исцеляющие ритуалы часто сопровождалась художественной деятельностью всего сообщества людей и одновременно включали аспекты художественного воображения, являющиеся частью этого уникального опыта. Например, индейцы навахо создавали картины из песка для особых излечивающих целей, и частью этого процесса было присутствие на нем и наблюдение за ритуалом друзей и родственников исцеляемого. Визуальные объекты и образы часто использовались группами людей для награждения, чествования отличившихся или в память каких-либо событий.

Арт-терапевт часто практикует с группами людей. Многие клиники имеют арт-терапевтические программы или арт-медицинские программы, рассчитанные на группы людей, имеющих ментальные или физические заболевания. И многие социальные службы предлагают групповую арт-терапию для людей, перенесших травмы, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью, инфицированных спидом.

В основном программы ведутся арт-терапевтами, психологами, социальными работниками, консультантами, хотя есть и такие, которые проводятся художниками, предоставляющими свои студии для работы с пациентами.

В психиатрических клиниках терапия зачастую проводится в группах. При этом нередко люди работают индивидуально над своим художественным замыслом, создавая собственные спонтанные образы, но одновременно с остальными членами группы.

Исцеляющий потенциал арт-терапевтических групп

Арт-терапия в группах предполагает особые преимущества. К ним можно отнести следующие:

- Арт-терапия в группе становится общим занятием, поддерживающим сообщество. Опыт групповой поддержки порождает надежду, особенно когда члены группы обмениваются положительными результатами преодоления и разрешения проблем, говорят о своем собственном опыте восстановления после травмы, потери, болезни, семейного конфликта и зависимости.
- Работа в группе предоставляет возможность для взаимодействия. Еще более важным является факт предоставления социальной поддержки, связанный с состоянием здоровья и хорошего самочувствия. Групповая арт-терапия связывает членов группы друг с Другом в процессе выполнения групповых проектов и благодаря тому, что возможен обмен идеями или художественными продуктами во время сессии.
- Группа показывает каждому участнику, что другие имеют аналогичные проблемы, беспокойства и страхи. Обмен общими для всех символами является важной функцией групповой арт-терапии и снижает Изоляцию посредством взаимообмена и коммуникации.
- Так же, как и индивидуальная арт-терапия, групповая работа может быть особенно полезной при выражении болезненных чувств, сопровождающемся катарсисом. Катарсис в ситуации групповой поддержки может помогать в преодолении тех или иных дистрессовых и травматических событий и в обмене тревогами, страхами, депрессией и другими эмоциями, являющимися результатом травм и потерь.
- Групповая арт-терапия делает ударение на взаимопомощи друг другу. Это чувство альтруизма может быть исцеляющим фактором одновременно для того, кто оказывает помощь, и для того, кто ее получает. Групповая арт-терапия способствует взаимоподдержке внутри группы, предлагая творческие виды деятельности, которые дают возможность взаимодействия позитивными способами.

Типы арт-терапевтических групп

Несмотря на то, что можно назвать множество видов арт-терапевтических групп, существует два основных: арт-психотерапевтические и арт-студийные, или открытые студийные группы. Многие группы являются смешанными и одновременно арт-психотерапевтическими или открытыми арт-студиями, в зависимости от потребностей членов групп, целей эксперимента и направленности деятельности группы.

Арт-психотерапевтические группы обычно создаются для оказания помощи людям в выражении своих чувств, проблем или конфликтов; для достижения состояния инсайта, преодоления болезненных эмоций и травматического опыта. Арт-психотерапевтические группы появились приблизительно в тот же период времени, когда появились «группы встреч» и другие подобные, популярные в 60-е годы XX века группы. Они могут акцентировать свою деятельность на индивидуальном творчестве внутри группы или в большей степени фокусировать внимание на групповой динамике, развитии

отношений между членами группы через определенные виды деятельности. В арт-психотерапевтических группах арт-терапевт часто играет активную роль в определении тем и направлений, постановке целей. Они основываются на наблюдениях терапевта за участниками группы. Иногда выясняется мнение группы по поводу тех проблем и тем, которые они хотели бы выразить через художественную деятельность.

Арт-психотерапевтические группы часто образуются на основе тех или иных тем или социального контекста. Например, это могут быть группы родителей, дети которых серьезно больны, группы выздоравливающих алкоголиков, женщин, избиваемых своими партнерами, детей, испытавших насилие в семье, или подростков, имеющих поведенческие проблемы.

Арт-психотерапевтические группы могут быть ограниченными во времени. Это означает, что члены их могут встречаться регулярно в течение определенного количества сессий ежедневно или, в некоторых случаях, лишь в течение одной или двух сессий. В больницах группа может собираться регулярно, но участники могут меняться, так как пациенты больниц достаточно часто выписываются и на смену им приходят другие. Также группы могут собираться в течение разного времени, от одного часа до трех часов, в зависимости от контекста, целей группы и особенностей ее участников.

Большинство арт-психотерапевтических групп придерживается одного и того же формата, включающего открытую дискуссию, экспериментальную процесс и постэкспериментальную дискуссию. В первой части сессии может быть выделено время терапевту для введения в тему или деятельность. В некоторых группах участники используют это время, чтобы развить направление или тему при помощи терапевта для экспериментальной работы. В недирективных группах участники могут работать над предстоящими проектами, такими, как живопись, рисование, коллажи или конструкции.

В течение средней части сессии участники работают над образами в соответствии с темой или направлением. В некоторых случаях арт-терапевт предлагает виды деятельности, где участники группы совместно создают тот или иной образ на одном листе бумаги.

Следующим этапом деятельности группы обычно является групповая дискуссия. Каждый участник может высказываться в течение нескольких минут о том образе, который он создал в течение сессии, а также обменяться впечатлениями о работе группы в целом.

И для терапевта, и для участников совместная работа может помочь в понимании групповой динамики. Групповая ситуация создает возможности для общения, взаимодействия. Терапевт может осветить в дискуссии вопросы о лидерстве, о том, насколько успешно группа работала совместно, или о содержании выполненной работы.

Техники групповой арт-терапии

Многие групповые арт-терапевтические техники направлены на то, чтобы побудить участников на взаимообмен, и дают возможность терапевту стимулировать и наблюдать взаимодействия между членами группы.

Групповое рисование, живопись и коллаж

Терапевт может попросить группу создать художественный образ, фокусированный на какой-то заданной им теме или же теме, выбираемой группой по своему желанию. Например, предлагается создать фреску, где каждый из участников изображает себя в образе животного, или, например, коллаж, изображающий «мир совершенства». Творческий процесс будет выступать как катализатор внутригруппового взаимодействия, а последующая дискуссия раскроет участникам групповую динамику.

Рисование в парах

Рисование в парах представляет собой работу двоих людей в одном пространстве. Так, занимаясь с детьми, арт-терапевт может рисовать на одном листе вместе с ребенком, или же матери и ребенку может быть предложено работать на одном листе бумаги, для того чтобы пронаблюдать характер их взаимодействия.

Другой вариант рисования в парах — рисование двоих на одном листе, но абсолютно молча. Это побуждает людей к невербальному диалогу на бумаге. После того, как процесс рисования заканчивается, арт-терапевт может задать вопросы участникам о том, что они чувствовали и думали во время совместной деятельности.

В дополнение к рисованию работа в парах может быть и в области живописи, скульптуры, коллажа или конструирования.

Семейная арт-терапия

Семейная арт-терапия — один из самых популярных методов групповой работы с родителями, супружескими парами и детьми. Так как семья является по своей сути группой, семейная арт-терапия имеет много сходства с другими арт-психотерапевтическими группами. Семейная арт-терапия впервые появилась в 60—70-х годах прошлого века, когда арт-терапевт Ханна Квитковска использовала серию художественных заданий для того, чтобы оценить характер взаимодействий в семье и обнаружить наиболее распространенные темы общения среди членов семьи. Ее работа с семьями в Институте психического здоровья привела к росту и развитию семейных арт-терапевтических техник приблизительно в то же время, когда семейная терапия становилась популярным методом лечения в США.

Семейная арт-терапия может помочь семьям осознать и разобраться в следующих вопросах: семейном взаимодействии, особенностях общения членов семьи, происхождении семьи, истории семьи, текущих семейных проблемах, индивидуальных проблемах членов семьи. Арт-терапия может предоставить семье новый опыт общения и самовыражения и дать терапевту информацию о том, каким образом взаимодействуют члены семьи и как они разрешают свои проблемы. Сталкиваясь с новой ситуацией (в данном случае, это совместное рисование), семья может реагировать теми же самыми эмоциональными проявлениями, которые характерны для обычной жизни. Создаваемые образы могут предоставлять инсайт о том, как члены семьи воспринимают друг друга, а также каким образом семья, как целое, влияет на каждого своего члена.

Семейная арт-терапия может использоваться в самых разнообразных ситуациях. В основном, семьи приходят на арт-терапию для того, чтобы помочь одному из членов семьи. Когда существуют проблемы с одним из членов семьи, когда он находится в состоянии дистресса, обычно и вся семья подвергается этому фрустрирующему воздействию. Так, семейная арт-терапия может использоваться для работы с семьей, один из членов которой — человек с ограниченными возможностями, инвалид, либо хронически больной ребенок, либо родитель-алкоголик, либо трудный подросток. В каждом случае арт-терапия может применяться для исследования того, как члены семьи воспринимают «идентифицированного пациента», как каждый видит проблему и ее разрешение.

Эффект от использования семейной арт-терапии — в ее способности предоставить соответствующие средства для самовыражения и коммуникации всем членам семьи. Бывает сложно использовать традиционные вербальные методы психотерапии при контакте с детьми в силу того, что она нередко вызывает у детей чувство тревоги. Художественная экспрессия может предложить наиболее подходящие средства для участия в терапии, так как искусство является естественным средством самовыражения для детей.

Техники семейной арт-терапии

В большинстве случаев семейный арт-терапевт предлагает художественные задания на основе потребностей и целей терапии.

Невербальные командные художественные задания

Арт-терапевт Хелен Лэндгартен описывает технику, которую она назвала «невербальное командное художественное задание», деятельность, в которой членам семьи предлагается выбрать партнера и создать совместный рисунок на одном и том же листе бумаги. Например, в семье из четырех человек (двоих родителей и двоих сыновей) мать и старший сын могут образовывать одну команду, а папа и младший сын — другую. Каждой из команд предлагается создать картину, не общаясь друг с другом (вербально или мимически). После того, как образы созданы, участники могут разговаривать друг с другом.

Семейное рисование или коллаж

Семье предоставляется большой лист бумаги, на котором предлагается создать рисунок или коллаж совместными усилиями.

Задание может быть вербальным или невербальным. Тему определяет арт-терапевт, например, предлагает: «Нарисуйте себя, живущими на острове», или же ее выбирает сама группа. Арт-терапевт может сопровождать процесс и обычно интервьюировать членов семьи после того, как процесс создания образа завершен. В зависимости от контекста и цели арт-терапии арт-терапевт может сделать ударение на интерпретации содержания созданного художественного образа или же на процессе групповой динамики.

Генограммы

Семейная арт-терапия часто бывает направлена на исследование и коррекцию способов взаимодействия между членами семьи. Семейные

терапевты в таких случаях интервьюируют членов семьи об истории семьи, о характере всех домочадцев, взаимоотношениях между членами семьи. Генограммы используются для того, чтобы визуально продемонстрировать генеалогическое дерево за последние три поколения. Генограмма буквально предоставляет картину семейных взаимосвязей и помогает как семье, так и терапевту понять источник любых проблем между партнерами, родителями и детьми.

Традиционно генограммы используют простые формы для обозначения членов семьи: круги для обозначения женщин и квадраты для обозначения мужчин. Простые линии применяют, чтобы показать связь между родителями и их детьми. Семейный арт-терапевт может помочь индивидуально или семье в целом построить традиционную генограмму или побудить их создать творческую генограмму или коллаж. Например, каждый может выбрать свои цвета или символы для представления членов семьи и их взаимоотношений. Целью является не только создание семейного древа, которое описывает членов семьи, но также использование материалов для создания личных символов родителей, сестер и братьев, родственников, что может помочь раскрыть бессознательные ожидания.

Арт-студии и открытые студийные группы

В отличие от арт-психотерапевтических групп или семейной арт-терапии, арт-студия или открытые арт-студийные группы представляют несколько иной арт-терапевтический опыт. Людей, которые приходят в арт-студию, часто воспринимают как художников, а не как пациентов, — художников, которые в своей работе фокусируются на процессе самовыражения, исследования и исцеления.

Арт-терапия берет свое начало в клинической работе. В 40—50-х годах прошлого века арт-терапия предлагалась госпитализированным пациентам посредством занятий в терапевтических художественных студиях.

Эти художественные студии были очень похожи на обычные художественные школы или образовательные классы для взрослых, а большая часть работающих в них арт-терапевтов одновременно преподавала в студийных классах. Пациенты, посещавшие такие студии, имели возможность приходить и уходить по собственному усмотрению (отсюда произошло название «открытая студия»).

Таким образом, занятие искусством считалось важной частью лечения в клинике. Группы пациентов занимались по арт-студийным программам, в которых их побуждали к рисованию, живописи, скульптуре и ремеслам, являющимся частью реабилитации. Предполагалось, что художественная деятельность помогает пациентам выразить внутренние конфликты, достичь инсайта, необходимого для окончательного выздоровления.

Некоторые арт-терапевты считали, что изобразительное искусство важно само по себе и представляет собой процесс выражения, открытия и достижения инсайта без использования слов. С этого момента арт-терапия включает невербальную коммуникацию через художественную экспрессию, акцент на традиционной разговорной терапии становится значительно меньше и в

большей степени начинает использоваться художественный процесс для интерпретации и коррекции психологических проблем.

Опыт организации арт-студийной работы в США

Арт-студийная работа, основанная на арт-терапевтической программе, ведется в медицинском центре в Кливленде уже с 1987 года. Это одна из старейших программ в США. Посетителями студии являются пациенты клиники. Данная программа использует арт-центрированный подход в терапии и предлагает открытую студию, посетителями которой могут быть не только пациенты больницы, но также их родственники и друзья. Работа такой студии предполагает не только достижение терапевтических целей, но включает и элементы обучения искусству. Арт-терапевтическая программа кливлендского медицинского центра предусматривает два одинаково важных аспекта. Один — побуждать людей к эксперименту, усвоению новой информации, развитию моторных и познавательных навыков, развитию творческого мышления. Другой важный аспект программы заключается в побуждении пациентов выражать свои мысли и чувства в процессе групповой дискуссии. Например, в конце арт-терапевтической сессии участники могут обмениваться своими мыслями об опыте работы, о влиянии на работу друг друга.

Открытый студийный проект в Чикаго был создан художником и арт-терапевтом с целью показать участникам студии ценность творческого процесса. Идея этого проекта заключается в том, что особое внимание уделяется уникальной творческой способности каждой личности и вере в то, что креативность, личностный смысл могут быть раскрыты посредством художественного самовыражения.

Люди, занятые в совершенно разнообразных сферах деятельности, посещают эту студию. Она открыта для пациентов клиник, для представителей бизнеса, для членов различных общественных организаций. График посещений может быть различным в зависимости от *целей* работы и особенностей посетителей. Это может быть и интенсивный курс в течение одной недели, и долговременное посещение один раз в неделю. В данной программе существуют возможности обмениваться работами, узнать, что думают о твоём творчестве другие участники студии, и открыть, каким образом художественная экспрессия может быть лично полезной для здоровья и благополучия.

Центр творческого роста в Окленде возглавляет художник и арт-терапевт Ирен Вард Брайдон. Центр предоставляет студийное пространство для взрослых с ограниченными возможностями. Это не лечебный центр, но в нём созданы условия для развития креативности посредством визуальных искусств, влияющих, в свою очередь, на состояние здоровья пациентов.

Посетителей центра в большей степени относят к художникам, нежели к клиентам или пациентам. Очевидность художественного таланта не требуется, и большая часть участников программы не имела опыта посещения художественных классов. Студийная программа предлагает более шестидесяти классов еженедельно и предоставляет возможности для занятий

живописью, рисованием, скульптурой, керамикой, полиграфией и другими художественными жанрами. Существует специальное оборудование для тех посетителей, которые в нем нуждаются в связи с физическими ограничениями, а также тех, кто потенциально способен поддержать свое существование посредством своего искусства.

Центр творческого роста имеет свою галерею, где выставляются работы участников студии. Работы некоторых посетителей центра стали широко известными.

Артстрит в Нью-Мехико является общественной программой, использующей искусство для построения сообщества людей, повышения их самооценки, самодостаточности. В рамках этой программы предоставляется большая студия, куда каждый может заглянуть и что-то изобразить в разных художественных жанрах, включая живопись, полиграфию, скульптуру и фотографию. С момента открытия студии с середины 1990-х Артстрит ежегодно посещают сотни людей. Существует ядро из постоянных посетителей. Другие участники студии заходят сюда время от времени. Как правило, это люди, не имеющие или временно не имеющие жилья.

Приложения

Арт-терапевтические техники, используемые в индивидуальной работе с клиентами

Рисованные пятна

Данная техника начинается с использования образов, напоминающих тест Роршаха, представляющий собой проективную диагностическую методику. В данном случае не ставится диагностическая задача, однако работа начинается с создания своих собственных пятен при помощи красок и бумаги, как некий спонтанный дизайн.

Материалы: три листа белой бумаги размером 45 x 60 см (бумагу допускается разрезать на меньшие листы, если это удобно для клиента), акварельные краски, кисть, емкость для воды, а также сухая или масляная пастель.

1. Приготовьтесь работать быстро в течение первой части этого задания. Возьмите бумагу и художественные материалы и расположите их на горизонтальной рабочей поверхности.
2. Используя большую акварельную кисть, опустите ее в воду, а затем в одну или несколько акварельных красок.
3. Нанесите на бумагу по крайней мере три спонтанных акварельных пятна. К тому времени, когда вы закончите третье, первое должно высохнуть.
4. Посмотрите на свое первое пятно, попробуйте повернуть рисунок в разных направлениях и попытайтесь разглядеть в спонтанном рисунке какой-то образ, выглядящий как реальный объект: лицо, человек, животное или пейзаж. Используя сухую пастель, прорисуйте этот образ, сделайте его более конкретным, дополняя его деталями.
5. После того, когда вы почувствуете, что работа закончена, дайте ей название. Прделайте то же самое с двумя другими пятнами.

Рисование мандал

Материалы: белая бумага размером 30 x 45 см, черная бумага размером 30 x 40 см (допускается разрезать ее на более малые размеры квадратной формы), сухая и масляная пастель (используйте и ту и другую для прорисовки деталей или более обобщенного изображения). Тарелка диаметром приблизительно 25 см для изображения окружности, карандаш и линейка для изображения прямых линий.

Так как рисование мандал является релаксирующей деятельностью, данное задание имеет смысл начать с прослушивания спокойной инструментальной музыки для создания соответствующего настроения.

1. На листе белой бумаги, используя тарелку в качестве направляющей, нарисуйте окружность. Окружность можно нарисовать и от руки.
2. Используя художественные материалы, нарисуйте внутри окружности все, что вы захотите (линии, формы, цветные пятна). Вы можете начать с центра, вы можете разделить пространство внутри окружности тем или иным способом. Вы можете выйти за пределы окружности. В рисовании мандал нет никаких жестких правил, и работу можно продолжать до тех пор, пока вы не почувствуете, что она завершена.
3. Когда вы закончите рисование, поставьте точку на вершине своего рисунка и стрелкой обозначьте направление.
4. Повторите то же самое, используя черную бумагу.
5. Прикрепите рисунок к стене и постарайтесь придумать название работе и подписать ее с обратной стороны рисунка или прямо на рисунке. Вы можете также дать короткое описание рисунка, тех форм и красок, которые вы использовали, а также идею рисунка.

Возможно, что вы увидите разницу между мандалами, изображенными на белой и черной бумаге. Цвета проявляются совершенно различным образом на черном фоне, и вы можете заметить, что на черной бумаге вы выбирали более светлые краски при рисовании мандалы. В последующем интересно использование серебристых, золотистых тонов пастели и других люминесцентных тонов.

Создание безопасного пространства

Данная техника часто используется арт-терапевтами для того, чтобы помочь людям, находящимся в состоянии дистресса. Главная идея данной техники заключается в создании образа безопасности, для того чтобы помочь пережить напряжение, а также раскрыть ментальные образы, которые усиливают наше чувство защищенности.

Материалы: белая бумага размером 45 x 60 см, масляная пастель или цветные карандаши.

1. Начните с расслабляющих упражнений. Когда вы почувствуете себя расслабленными, подумайте о тех местах, реальных или воображаемых, где вы чувствовали себя в безопасности на протяжении всей своей жизни. (Если вы не можете вспомнить ни одного реального места, представьте воображаемое.)
2. Создайте список характеристик своего безопасного места (т.е. вещей, которые являются удобными, такие, как подушка, мебель, какие-то хорошо

знакомые предметы, которые доставляют вам удовольствие).

3. Нарисуйте свое безопасное место, используя художественные материалы. Это может быть и какая-то простая диаграмма или иллюстрация. Добавьте любые детали, которые усиливают безопасность места или делают его более удобным.

4. Посмотрите на свой образ и опишите значимость и назначение каждой характеристики. Представьте себя находящимся в этом безопасном пространстве. Что вы видите справа и слева от себя, впереди себя, над собой и под вами?

5. Посмотрите на свой образ и подумайте, при каких обстоятельствах ваше безопасное пространство будет действительно необходимо вам. Запишите это.

6. Попробуйте мысленно развить образ вашего безопасного пространства, также визуализировать этот образ в течение нескольких следующих дней. Что вы испытываете, когда посещаете это безопасное пространство в своем воображении?

Карта чувств

Материалы: большой лист бумаги, цветные карандаши или маркеры.

1. Попробуйте выразить следующие шесть чувств на бумаге: ненависть, удовольствие, грусть, страх, любовь по отношению к вам, вашу любовь к кому-то. Используйте разные цвета для выражения различных чувств. Попробуйте представить, как каждая эмоция выглядит, ее размер и форму. Попробуйте не использовать пиктограммы для изображения чувств.

2. Когда вы закончите работу над изображением чувств, попробуйте увидеть взаимосвязь в созданных вами рисунках, как те или иные образы соотносятся друг с другом. Имеют ли какие-то из них общие линии, детали, цвета? Сравните их по размеру. Есть ли рисунок, над которым вы работали большую часть времени?

«Живописное изображение ваших чувств»

Живописная техника является наиболее пригодной для изображения чувств, эмоций, так как краски — наиболее текучий материал.

Несмотря на то, что не существует магической формулы для изображения беспокоящих вас эмоций и нахождения состояния благополучия, спонтанная живопись может помочь вам разобраться в ваших чувствах и выразить их. Приготовьте ряд поверхностей, таких как, акварельная бумага, картон размером 27 x 35 см. Используйте акриловые или темперные краски, используйте цвета, передающие ваше настроение, или просто рисуйте спонтанно.

Просто рисуйте. Начните двигаться вместе с кистью. Смотрите, что получается. Ничего не произойдет, если вы не начнете рисовать своим собственным способом. Начните работу так, будто вы танцуете всем своим телом, а не только используете пальцы или кисти рук. Используйте свои руки со всей силой своего тела. Смотрите на формы, которые появляются, и подумайте, что вы можете сделать с ними.

Расслабьтесь и найдите свой собственный способ создания образов при помощи красок. Если вы продолжаете чувствовать напряжение, попробуйте

рисовать своей недоминантной рукой.

Арт-терапевтические техники, используемые в работе парами

Диалоги

Выберите цвет, выражающий какую-то часть вашей личности, а затем объединитесь для работы с человеком, который выбрал другой цвет. Затем при помощи красок или пастели постарайтесь организовать диалог на бумаге в виде линий, каждый использует только свой цвет.

Варианты:

1. Используйте цвета и формы, любые виды штрихов в качестве ответов на вопросы.
2. Попытайтесь изобразить в своем графическом диалоге какие-то конфликтные настроения.
3. Один человек начинает диалог на бумаге в виде какого-то изображения, затем останавливается, а другой продолжает рисунок с того места, где остановился первый.
4. Оба работают одновременно, взяв свою «линию» ведения диалога на бумаге.
5. Используйте в работе недоминантную руку.

Вступительные интервью

Проинтервьюируйте партнера, а затем изобразите что-то из жизни вашего партнера на бумаге.

Портреты

Нарисуйте автопортрет и портрет своего партнера. Затем полученные четыре портрета становятся предметом дискуссии.

Варианты:

1. Нарисуйте автопортрет и отдайте партнеру для доработки, нарисуйте портрет партнера и отдайте ему для доработки.
2. После рисования портретов проинтервьюируйте партнера.

Первые впечатления

Расслабьтесь и посмотрите друг на друга. На общем листе бумаги попытайтесь нарисовать что-то, что особенно привлекло внимание в лице вашего партнера, при этом не отрывая карандаши (цветные мелки) от бумаги. Обсудите результаты после того, как работа будет закончена.

Варианты:

1. Нарисуйте впечатления о партнере, используя одну форму и один цвет.
2. Нарисуйте портрет партнера, дающий представление о типе его личности.

Маски

Сделайте маску (или используйте заготовку маски) и нарисуйте на ней впечатления о вашем партнере, пока маска на нем (ней).

Варианты:

1. Сделайте и распишите одну или несколько масок, работайте над ними совместно с партнером.
2. Сделайте маски друг для друга, отображающие публичный имидж партнера.
3. Используйте коллажную технику для создания масок.

Рисование на лице

Техника, подобная рисованию масок, однако рисование происходит прямо на лице партнера с использованием артистического грима. Создайте на лице партнера грим, отображающий ваше впечатление о его личности.

Варианты:

Используйте лицо партнера как холст или бумагу для создания какого-то абстрактного изображения на нем.

Силуэты

Используя лист бумаги и лампу, работайте парами и обведите тени друг друга на бумаге. Проработайте силуэт партнера в деталях.

Варианты:

1. Просто заполните свой собственный силуэт черной краской.
2. Подвигайтесь, для того чтобы заметить новые расположения тени.

Совместный проект

Попробуйте вместе с партнером создать какой-либо творческий совместный проект в любой изобразительной технике (рисование, живопись, коллаж, скульптура). Совместное творчество необходимо сопровождать диалогом, обсуждением.

Варианты:

Создайте какой-либо проект молча, используя в качестве материала ненужные вещи, мусор.

Босс и раб

Один человек говорит другому, какие материалы использовать, как их использовать, а также что изображать. Поменяйтесь ролями. Обсудите опыт вашей работы. Данное упражнение поможет выявить ваши проявления доминантности. Особенно полезно, когда в процессе выполнения упражнения партнеры исполняют роли, противоположные реальным в жизни (когда, например, ребенку дается возможность управлять поведением родителей или учителя).

Арт-терапевтические техники, используемые для работы в группах

Стенгазета

Предоставляется бумага большого размера, прикрепленная к стене, и фломастеры. Каждый может написать или нарисовать что-то в любой момент. Данная техника дает возможность «выпустить пар» и выразить что-то анонимно.

Спонтанные образы

Участники группы покрывают большой лист бумаги спонтанно, используя различные цвета и формы. Затем лист поворачивают в разных направлениях, пытаясь найти какие-либо образы. Затем эти образы дорабатываются.

Собственные территории

Участники группы обводят свои собственные территории, подписав их своими именами и положив что-то из своих вещей. Затем каждому разрешается положить что-то еще на территорию другого человека. Дискуссия может происходить вокруг того, кто и кому что положил на его территорию.

Варианты:

1. Положите другому человеку то, в чем, на ваш взгляд, он нуждается.
2. Закончив работу над обозначением собственной территории, установите связи с другими территориями.

Групповая мандала

На большом листе бумаги нарисуйте большой круг и разделите его на секторы, как торт, в соответствии с количеством членов группы. Каждый может решать, останется ли он лишь в пределах отведенного ему пространства, изображая все, что пожелает, или же войдет на чужую территорию. Каждый может решать сам, будут ли границы его территории с соседними выраженными или незаметными. Дискуссия может происходить вокруг того, каким образом решения участников группы повлияли на изображение в целом и каким образом разворачивалось общение людей в процессе работы.

Варианты:

1. Разделите большой круг на концентрические окружности, каждому участнику по одной.
2. Выберите общую тему для изображения.

«Групповые истории»

Каждый участник группы начинает рисовать какую-либо историю на бумаге или на отведенном ему пространстве. По мере развития событий кто-то из участников заходит на территорию другого человека. Следуйте за этими индивидуальными историями для того, чтобы раскрыть детали историй других людей.

Волшебная история за ограниченное время

Каждый человек рисует свою собственную волшебную историю в отведенное время на длинном листе бумаги. Каждый может стартовать в любой момент и в любом месте листа. Предварительно обговаривается, где начало и конец листа, где его верх и низ. Работа проводится молча.

Варианты:

Каждый пишет рассказ или стихотворение о законченной работе и зачитывает его группе.

Примеры арт-терапевтических работ



Рис. 1. Линия жизни

Рисунок 1. Линия жизни

Комментарии автора:

«Красная линия на рисунке означает все хорошие поступки, которые я совершил в своей жизни, черная линия означает все мои плохие поступки, а зеленая линия — это как бы сумма моих хороших и плохих поступков. Синий цвет в верхней части работы означает для меня все хорошее, что я встретил на своем

жизненном пути, а зеленый цвет внизу работы, наоборот, означает все плохое в моей жизни».

Комментарии арт-терапевта:

«Данная работа выполнена студентом заочного отделения гуманитарного института, работником творческой сферы, во время учебного арт-терапевтического тренинга. Работу необходимо рассматривать и с точки зрения уровня креативности автора, и с точки зрения особенностей личностного развития, его эмоционального состояния. Изображение производит впечатление достаточно спонтанного, несмотря на то, что подчиняется строгой логике, что следует и из комментариев автора. Композиция является оригинальной и в данном случае можно говорить о творческом самораскрытии автора в процессе учебной арт-терапевтической деятельности. Использование открытых цветов с преобладанием синих и зеленых оттенков свидетельствует о внутренней сбалансированности личности автора, склонности к самоанализу и рационализации и одновременно склонности к сенситивности. Об этом говорят комментарии автора по поводу того, что синий цвет означает «все хорошее». Синий цвет в различных традициях толкования цветов означает женское начало (неагрессивное, пассивное, мягкое), и автором подчеркивается позитивное отношение именно к таким проявлениям личности, в противовес защитным, самоутверждающим поступкам, символически выраженным оттенками зеленого. При этом необходимо отметить, что свои собственные поступки автор работы символизирует суммирующей зеленой линией, но более светлого оттенка, что характеризует именно мужской тип поведения».

Рисунок 2. Пейзаж моей души

Комментарии автора:

«Когда я услышал название темы, в голову сразу пришел этот пейзаж. Я вспомнил легенду, которую мне рассказывала моя бабушка. Здесь изображено ущелье, через которое протекает река. В это ущелье попадают души умерших людей. Какие-то души, проходя через ущелье, так и застывают в камне; их застывшие лица я изобразил. Тут же лежат их вещи — зонты, сотовые телефоны. Другие души проходят сквозь ущелье и попадают в русло реки. Часть их (они показаны черными точками) попадает в реку, которая становится черной, а вторая часть, меньшая (желтые точки на рисунке), превращается в птиц, которые улетают за горизонт в райские страны».

Другие души проходят сквозь ущелье и попадают в русло реки. Часть их (они показаны черными точками) попадает в реку, которая становится черной, а вторая часть, меньшая (желтые точки на рисунке), превращается в птиц, которые улетают за горизонт в райские страны».

Комментарии арт-терапевта:

«Данная работа выполнена студентом в процессе учебного арт-терапевтического тренинга.

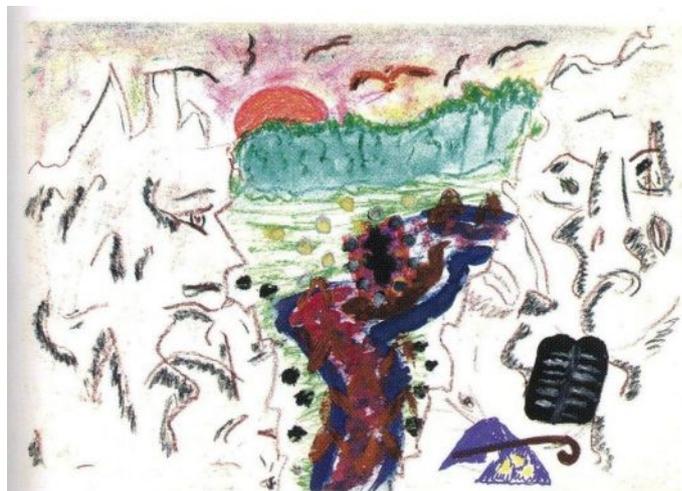


Рис. 2. Пейзаж моей души

Созданный образ говорит о творческой увлеченности автора, раскрытии креативности в процессе создания работы. К основным цветам изображения автор отнес фиолетовый, зеленый, черный. Метафора справедливого возмездия в созданном образе, а также подбор цветов говорят о внутреннем мире автора, полном противоречий. Изображение летящих птиц на горизонте в символике трансперсональной арт-терапии означает устремленность автора к высшим духовным ценностям и осознание того, что это может происходить лишь через преодоление притяжения "земных благ" ».



Рис. 3. Мандала

Рисунок 3. Мандала

Комментарии автора:

«Название моей работы: "Впечатление, когда ничего хорошего не получилось". Сначала я хотел нарисовать бабочку с красивыми радужными крыльями. Но потом перестарался с черной краской и в результате все испортил».

Комментарии арт-терапевта:

«Данная работа выполнена в процессе реальной

арт-терапевтической сессии. В группе участников данного арт-терапевтического тренинга были люди разных профессий: художники, педагоги, артисты, чиновники, предприниматели. Работа проводилась в группе, но индивидуально.

В данном случае работа выполнена непрофессиональным художником. В процессе создания образа можно было проследить несколько этапов. В начале преобладали фиолетово-розовые оттенки и перламутрово-зеленые, что создавало очень радостное эстетическое впечатление. Впоследствии автор усилил черные контуры изображения, что привело к созданию данного очень темного по цвету изображения. Комментарии автора предельно лаконичны. Такую работу можно, по-видимому, прокомментировать как выражающую предельную закрытость личности автора. Черная "завеса" как бы окутывает очень сложное, радужно-замысловатое изображение внутри самой мандалы, символизирующей сердцевину личности автора. Также можно предположить, что для автора оказалось очень сложной работа над своим произведением внутри группы, что привело к минимальному самораскрытию. С другой стороны, подобное изображение отражает личностные особенности автора, как человека замкнутого, сенситивного, обладающего недостаточной самооценкой».

Рисунок 4. Мандала

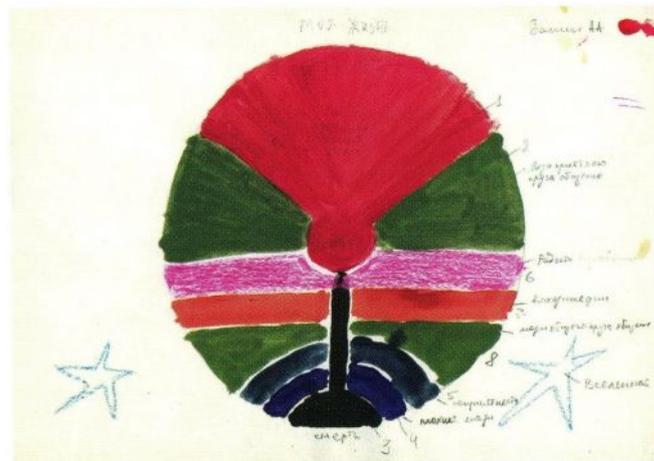


Рис. 4. Мандала

Комментарии автора:

«Здесь я изобразил диаграмму, где различными цветами я показал мои отношения с другими людьми. В самом центре — это мое сердце. Мое стремление к успеху — это красный сегмент. Затем два зеленых сегмента справа и слева — это люди приятного круга общения. Розовая линия посередине — это радости, оранжевая линия — это выходные дни. А далее идут уже сегменты (зеленый несколько другого оттенка) — это люди общего круга общения.

Синий цвет — это плохие люди. Основание цветка (черный цвет) — это смерть».

Комментарии арт-терапевта:

«В процессе работы над мандалой произошло достаточно полное самораскрытие автора, как в личностном, так и в креативном плане. Комментарии к изображению осмыслены. Структурированное изображение можно интерпретировать и с точки зрения методов интерпретации трансперсональной арт-терапии. Созданная автором мандала включает в себя архетипические символы, и согласно тесту Мари Кард к ним относятся символы пятой (Мишень) и десятой (Врата смерти) стадий духовного развития личности. Представления о негативном в существовании человека, прежде всего о болезнях, смерти, и тревога и страх автора по этому поводу, изображены концентрическими кольцами темно-синего и черного цвета в основании рисунка. Верхняя часть рисунка указывает на возможность начала нового жизненного цикла».



Рис. 5. Линия жизни

Рисунок 5. Линия жизни

Комментарии автора:

«Я изобразила свою жизнь в виде рождения космического тела. Светлое пятно в самом центре — это мое раннее детство. А дальше следуют этапы моей жизни, которые я изобразила разными цветами. Темно-коричневый цвет — это самый сложный этап моей жизни. А затем следуют события, которые отображают мое

настоящее (зеленоватые и голубоватые цвета)».

Комментарии арт-терапевта:

«Данная работа выполнена в процессе учебного арт-терапевтического тренинга студенткой вуза. Задание было сформулировано недирективным способом, и автор спонтанно изобразил мандалу. Выполнение задания сопровождалось сильной эмоциональной реакцией. Воспоминания подросткового возраста, символически изображенные в мандале, вызвали слезы автора в момент, когда нужно было дать комментарии к работе. Таким образом, произошла полная включенность автора работы в арт-терапевтический процесс и максимально сильное выражение тяжелого

эмоционального материала в творческой работе. В процессе создания мандалы много раз автор пытался менять используемые цвета. Конечный результат был получен при использовании дополнительного белого цвета (белой гуаши), который как бы сгладил острые контрастные сочетания, присутствовавшие первоначально в работе».

Рисунок 6. Мандала

Комментарии автора:

«Я изобразил черного лебедя, попавшего в ураган. Основные цвета рисунка черный, зеленый, красный».

Комментарии арт-терапевта:

«Данная работа была выполнена в процессе реальной арт-терапевтической сессии. Комментарии автора были предельно лаконичны, что говорит о трудностях самораскрытия. Однако в материале самой мандалы зашифрованы сильные эмоциональные переживания автора. Очевидно, что изображение черного лебедя — это символическое изображение "я" автора. Образ в целом носит очень напряженный характер.

Контуры изображения лебедя выполнены черной краской в виде стоящих дыбом перьев. При этом внутренние части заполнены более чистыми тонами зеленого, голубого, розового. Данное изображение, безусловно, говорит о кризисном состоянии, которое переживает этот человек. Созданный им образ скорее напоминает сказочный образ Гадкого утенка, а причиной тому послужила реальная жизненная ситуация — автора оставила любимая. Арт-терапевтический опыт работы в группе положительно повлиял на эмоциональное состояние автора, так как во время дискуссии группой ему была оказана психологическая поддержка. Обсуждение касалось, разумеется, лишь изображения внутри мандалы. О причинах стресса в группе не знал никто».

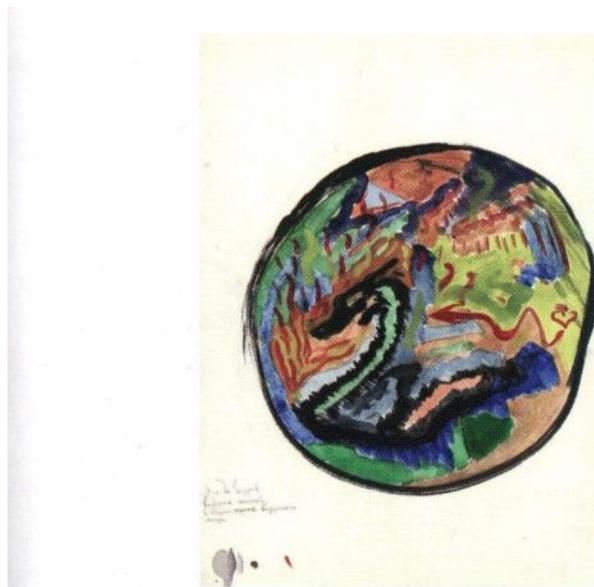


Рис. 6. Мандала

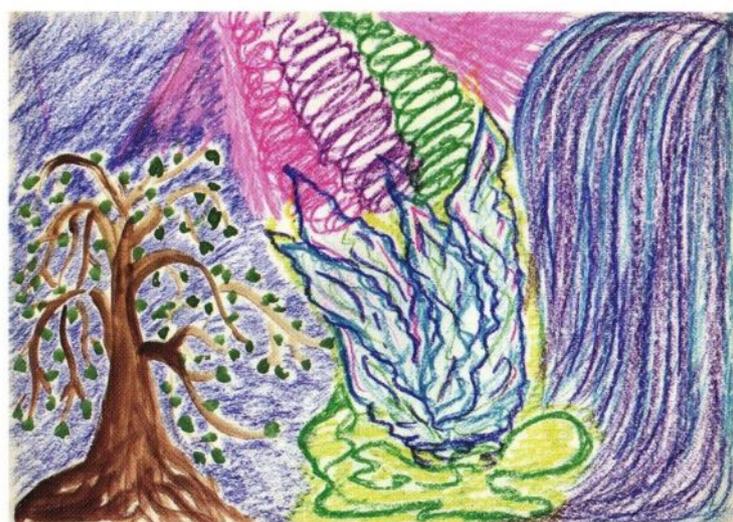


Рис. 7. Прошлое, настоящее и будущее

Рисунок 7. Прошлое, настоящее и будущее

Комментарии автора:

«На рисунке я изобразила свое настоящее — в середине, свое прошлое — слева, и свое будущее — справа. Свое прошлое я представляю в виде дуба с мощной корневой системой, настоящее — в виде голубого костра, от которого

отходят розовые всполохи, а будущее — в виде синей реки, уходящей вдаль. Основным цветом на рисунке является синий и голубой, хотя зеленый и розовый тоже важны».

Комментарии арт-терапевта:

«Данная работа выполнена в процессе учебного арт-терапевтического тренинга студенткой вуза. Работа говорит о раскрытии креативности, созданный образ настоящего, прошлого и будущего носит абсолютно оригинальный характер. Подбор цветов говорит о внутренней сбалансированности автора, впечатление от рисунка позитивное, он наполнен энергией. Наблюдение за автором, занятым рисованием, говорит о его эмоциональной увлеченности, воодушевлении».

Рисунок 8. Совместное рисование

Комментарии авторов:

«Когда мы получили задание рисовать молча на одном листе бумаги, я, прежде всего, подумала о том, чтобы мы могли уместиться на одном листе. Я старалась держаться на своей половине и не мешать соседке».

«Я стала присматриваться к сюжету, который стала

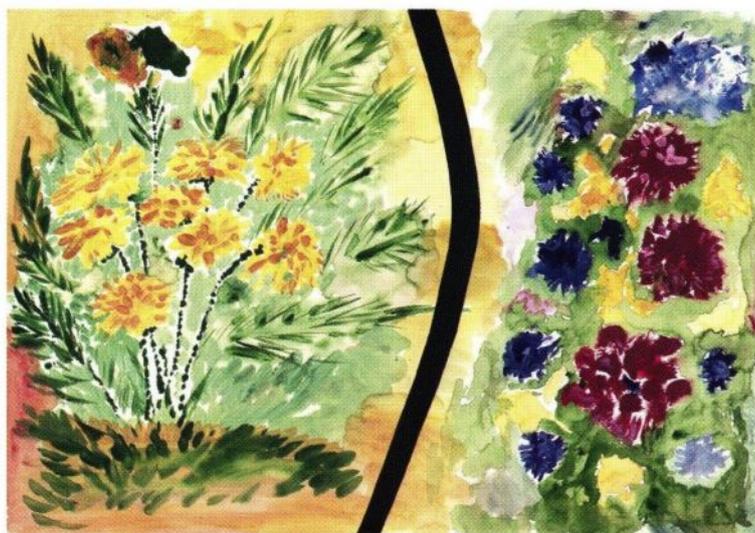


Рис. 8. Совместное рисование

рисовать партнер по заданию, и подумала о том, что было бы неплохо, чтобы наша картина смотрелась как одно целое. Поэтому попыталась попасть в унисон ее идее. Но когда мы закончили, я поняла, что единого изображения не получилось. И тогда мы решили разрезать наш рисунок на два отдельных».

Комментарии арт-терапевта:

«Рисование в парах проходило в рамках учебного арт-терапевтического тренинга. Пары подбирались случайным образом. В процессе работы нельзя было общаться вербально. В задании заложена возможность создания визуальной проекции коммуникативных отношений конкретных людей и осознания ими своих особенностей поведения в реальной жизни. В данном случае можно зафиксировать такие черты участников совместного рисования, как лояльность, индивидуализм, а также желание доминировать у одного из участников».

Литература

- Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. — СПб.: OMS, 1994. — 192 с.
Гуттенбюль-Крейг А. Власть архетипа в психотерапии и медицине. — СПб.: Б.С.К., 1997. — 117 с.
Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Под ред. А.И. Копытина. - СПб.: Речь, 2002. -80 с.
Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. — М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. — 272 с.
Зинкевич-Евстигнеева, Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. — СПб.: Речь, 2003 — 400 с.
Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. — СПб.: Б.С.К., 1997. — 143 с.

- Копытин А.И. Основы арт-терапии. — СПб.: Аань, 1999. - 256 с.
- Криппнер С, Диллард Д. Сновидения и творческий подход к решению проблем. — М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1979. — 256 с.
- Лебедева А.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.— 256 с.
- Остер Дж., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия». - М., 2000. - 184 с.
- Практикум по Арт-терапии. Сост. и общая редакция А.И. Копытина. - СПб: Питер, 2001. - 320 с.
- Хиллман Дж. Исцеляющий вымысел. — СПб.: Б.С.К.,1997. - 181 с.
- Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений. — М.: Просвещение, 1990. — 448 с.
- Юнг К., Нойманн Э. Психоанализ и искусство. — М.: REEFL-book, 1996. - 304 с.
- Юнг К. Человек и его символы. — СПб.: Б.С.К., 1996. - 454 с.
- Юнг К. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. — Киев: СИНТО, 1995. - 236 с.
- Brown D. Principles of art therapies. London. — Thorsons, 1997.
- Kramer E. Art as therapy with children. New York. — Schocken Books, 1971.
- Liebmann M. Art therapy for groups: a handbook of themes, games and exercises. Cambridge. — Brookline books, 1996.
- Malchoidi, Cathy A. The art therapy sourcebook: art making for personal growth, insight, and transformation. Los Angeles, 1998.
- Naumburg M. Dynamically oriented art therapy: Its principles and practice. New York.: Grune and Stratton, 1966.

Содержание

Предисловие	3
1. Исторические вехи развития арт-терапии.....	7
2. Терапевтические возможности арт-терапии.....	16
3. Креативность и арт-терапия.....	18
<i>Стадии творческого процесса.....</i>	<i>20</i>
<i>Арт-терапия и творческий процесс.....</i>	<i>22</i>
<i>Роль релаксации в развитии креативности.....</i>	<i>25</i>
4. Арт-терапевтическое пространство и материалы.....	28
5. Искусство спонтанного самовыражения как основа недирективного подхода в арт-терапии.....	37
6. Арт-терапевтический процесс как средство выражения чувств	48
7. Возможности арт-терапии в лечении соматических заболеваний.....	51
8. Арт-терапия в группах.....	60
Приложения	
<i>Арт-терапевтические техники, используемые в индивидуальной работе с клиентами.....</i>	<i>74</i>
<i>Арт-терапевтические техники, используемые в работе парами.....</i>	<i>79</i>
<i>Арт-терапевтические техники, используемые для работы в группах.....</i>	<i>82</i>
<i>Примеры арт-терапевтических работ.....</i>	<i>84</i>
Литература.....	92

Сусанина Ирина Владимировна

Введение в арт-терапию

учебное пособие

Редактор И.К. Красногорская

Художник П.П. Ефремов

Верстка К.Н. Ситников

Корректор В.В. Крючков

Подписано в печать 10.10.06 Формат 60x84/16. Печ. л. 6,0.

Гарнитура NewJournal.

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Тираж 2000 экз. Заказ № 4471

Издательство «Когито-Центр» 129366, Москва, ул. Ярославская, 13

тел./факс (495) 682-6102 E-mail: visu@psychol.ras.ru http://www.cogito-centre.com

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в ППП «Типография
«Наука» 121099, Москва, Шубинский пер., 6