

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ: ПЕРСПЕКТИВЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ

MODERN ART-THERAPY METHODS IN PSYCHOLOGICAL ADVICE: PROSPECTS OF PRACTICAL APPLICATION

A. Tarasenko

Summary. The article is devoted to the study of promising areas of application of art therapy methods in psychological counseling. The author, using the method of analyzing literary sources, highlighted the definition of psychological counseling, considered the current situation in relation to the population requests for the help of a specialist in difficult life situations. Particular attention is paid to the term art therapy and the historical formation of its content. The main modern methods of art therapy are highlighted; the perspective and the positive aspects of their use in psychological counseling are defined.

Keywords: art therapy, psychological counseling, methods, creativity, therapy.

Тарасенко Анна Александровна

*Независимый исследователь (Нижний Новгород, РФ)
anettmodi@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена исследованию перспективных направлений применения методов арт-терапии в психологическом консультировании. Автором посредством метода анализа литературных источников выделена дефиниция психологического консультирования, рассмотрена современная ситуация в отношении обращений населения к помощи специалиста в сложных жизненных ситуациях. Особое внимание уделено термину арт-терапии и историческому становлению его содержания. Выделены основные современные методы арт-терапии, определена перспектива и положительные аспекты их применения в психологическом консультировании.

Ключевые слова: арт-терапия, психологическое консультирование, методы, творчество, терапия.

На современном этапе перманентных процессов глобализации и информатизации общества появляются новые риски влияния на психику индивидуума, а потому особую актуальность приобретает психологическое консультирование. Задача психолога в своей работе с клиентом, который имеет тяжелые жизненные обстоятельства, заключается в том, чтобы понять его переживания и предоставить необходимую помощь таким образом, чтобы не усложнить еще больше его нынешнее состояние. Учитывая это привлек внимание многих специалистов — психологов метод лечения искусством — арт — терапия.

Подходы к психологической помощи, ее методы и техники, как и все в современном мире, активно развиваются и трансформируются. Сегодняшний психоанализ, гештальт-терапия, психодрама, позитивная терапия, клиент-центрированная терапия, когнитивно-поведенческая терапия, транзакционный анализ, а также непосредственно арт-терапия существенно отличаются от своих классических прототипов. Ярко проявляются тенденции: 1) сближения их обще-психологических основ и переплетение методического инструментария, несмотря на вроде бы разные модели структуры личности, ее развития и дисгармоний; 2) поисков способов сокра-

щения количества сессий без потери качества; 3) выхода за терапевтические границы — в организационную, педагогическую, экономическую и политическую сферы.

По определению М.Киселевой, психологическое консультирование представляет собой работу с людьми, которая направлена на решения разного вида проблематики психологического характера. В данной работе ключевым методом воздействия на психику является специальным образом организованная беседа, целью которой и является, непосредственно, психологическая помощь клиенту [3, с. 6].

По данным Фонда «Общественное мнение» в России психологическое консультирование не является популярным среди нуждающихся в психологической помощи. Так, по результатам опроса Фонда, проведенного в сентябре 2018 года, только 24% респондентов в сложных жизненных ситуациях обращаются за психологической помощью. Чаще всего отрицательный ответ давался в связи с недоверием к действенности методологий, которые применяются психологами [11]. Такая ситуация обосновывает целесообразность поиска и исследования новых направлений психологического консультирования и их популяризация среди отечественных специ-

алистов в области психологии. Одним из потенциально перспективных в психологическом консультировании направлений предстает арт-терапия.

Термин «арт-терапия» (art — искусство, art-therapy — терапия искусством) означает лечение пластическим изобразительным творчеством с целью выражения человеком своего психоэмоционального состояния. Впервые этот термин использовал Адриан Хилл в 1938 году при описании своих занятий изобразительным творчеством с туберкулезными больными в санаториях. Затем эту дефиницию стали применять ко всем видам терапевтических занятий.

Особое развитие получила арт-терапия в Великобритании после Второй Мировой войны, причем в тесной связи с психотерапией. В 1960–1980 гг. было создано профессиональные объединения, которые способствовали государственной регистрации арт-терапии как самостоятельной специальности. В 1969 году была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация, которая объединила практикующих арт-терапевтов. Подобные ассоциации возникли в Англии (Британская Ассоциация арт-терапевтов), Голландии, Японии в течение 1980–1990 гг., что стало подтверждением изменений культурного климата [2, с. 101].

На сегодняшний день развитием арт-терапии занимаются, в основном, врачи-психиатры, психотерапевты и практикующие психологи, которые используют элементы арт-терапии в профилактической и коррекционной работе. Арт-терапевты часто проявляли интерес к творчеству душевнобольных, потому арт-терапия нашла свое яркое применение в клинической психотерапии и психиатрии.

Большое влияние на развитие арт-терапии произвели психоаналитические теории. Художественное творчество, считал Фрейд, имеет сходство со сновидениями и фантазиями, потому что так же выполняет компенсаторную функцию, снижая психическое напряжение, которое возникает при фрустрации инстинктивных потребностей. По мнению Э.Криста, бессознательные процессы с их разрушительными эффектами превратятся в высокоэффективный инструмент создания новых связей и форм, прогрессивных концепций и образов. Сознательное и бессознательное не только взаимосвязаны, но можно говорить и о том, что мышление вполне растворяется в первичных психических процессах [6, с. 12–14].

Интерес к результатам творчества человека со стороны окружающих, принятие ими продуктов художественной деятельности (рисунков, сочинений, песен, танцев и т.д.) повышает самооценку и самовосприятие челове-

ка. Терапевтический эффект возникает как дополнительная функция искусства, помогает избавиться от стрессов, страхов и других психологических проблем.

Метод арт-терапии является эффективным для коррекции сознательных и бессознательных сторон психики человека, очевидным плюсом являются положительные эмоции, которые испытывает человек при выполнении упражнений, а также видимая простота их выполнения, что помогает ему расслабиться и полностью раскрыться. Метод арт-терапии простой, естественный и действенный. Арт-терапевт отвечает за процесс, а клиент за результат, то есть задача психолога — создать безопасное пространство для клиента, довериться интуиции и настроиться на другого человека [3, с. 25].

Художественное творчество связано с сочетанием действия трех факторов: экспрессии, коммуникации и символизации (по А.И. Копытину). Предложенные виды деятельности доступны в том или ином варианте детям, подросткам и взрослым, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья, и направлены на:

- ◆ обучение работе с материалами;
- ◆ тренировку когнитивных навыков;
- ◆ выражение широкого спектра переживаний;
- ◆ корректировку взаимоотношений с окружающими;
- ◆ рефлексию индивидуальных потребностей;
- ◆ развитие коммуникативных навыков.

Гуманистический подход в психологии имел влияние на распространение групповых форм арт-терапии. Из метода преимущественно длительной аналитической работы, опирающейся на исследования различных отрезков жизни клиента, связанных со стадиями психо-сексуального развития, арт-терапия (используемая в работе с группами) превратилась в метод кратковременной работы, которая ориентируется на опыт «здесь и сейчас» и актуальную феноменологию групповых отношений. Гуманистический подход предлагает различные формы работы с пациентом, приближающие его к идеалу актуализации (самоактуализации), которым является полноценно функционирующая, целостная, творческая личность.

Арт-терапия на современном этапе ее развития существует в индивидуальном и групповом вариантах. Индивидуальная арт-терапия может применяться в психиатрии: для лиц, к которым нельзя применить вербальную психотерапию (олигофрены, психотики, лица пожилого возраста с нарушением памяти часто способны выражать свои переживания в изобразительной форме), пациентов с неглубокими психическими расстройствами невротического характера; для детей и взрослых с проблемами вербализации, с посттравматическими расстройствами.

Индивидуальный арт-терапевтический процесс, как правило, строится на основе психодинамического подхода — исследование бессознательного на продуктах изобразительной деятельности. Как другие формы психотерапии, арт-терапия предполагает психотерапевтический контакт, установление психотерапевтических отношений, феномены переноса и контрперенос. Арт-терапевт всегда рядом с пациентом во время его творчества. Он не комментирует, не высказывает замечания, что способствует выражению эмоций (в частности отрицательных), выясняет с помощью вопросов все, что делает пациент. Однако никогда не оценивает работу пациента ни с эстетической, ни с другой точки зрения. Индивидуальная арт-терапия может длиться несколько месяцев и даже лет.

Групповые формы арт-терапии используются в здравоохранении, образовании, в социальной сфере. Групповая арт-терапия помогает:

- ◆ развивать социальные и коммуникативные навыки;
- ◆ предоставить взаимную поддержку членам группы и решить общие проблемы;
- ◆ наблюдать результаты своих действий и их влияние на других;
- ◆ усваивать новые роли и проявлять латентные (скрытые) качества личности;
- ◆ наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с другими;
- ◆ повышать самооценку;
- ◆ развивать навыки принятия решений.

Арт-терапевтическая группа предполагает демократичную атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы, уменьшая степень их зависимости от арт-терапевта. В такой группе важно не только взаимодействие с другими участниками группы, но и индивидуальное творчество, изобразительная работа, влияющая на динамику общего процесса. В групповой арт-терапии сочетается стремление участников к слиянию с группой и сохранению групповой идентичности и потребности в независимости, укреплении индивидуальной идентичности.

Главная цель использования арт-терапии заключается в гармонизации развития личности через развитие умения самовыражения и самопознания. Арт-терапия основывается на категориях психоанализа, согласно которым творчество отражает процессы, которые происходят в подсознании человека. Одними из ключевых понятий в современной арт-терапии является сублимация и трансформация, которые означают, что все внутренние эмоции во время терапии не следует подавлять, или вытеснять в подсознание, их следует превращать в экспрессивные образы. Творчество представляет собой

своеобразный язык символов, понимая который, можно научиться видеть и понимать свои страхи, сокровенные желания, несбывшиеся мечты и внутренние конфликты. Через такую форму внутренние переживания высвобождаются гораздо проще и естественнее, чем при вербальном общении. Когда человек пишет, рисует, лепит из глины — это позволяет ему расслабиться, раскрыться и хотя бы ненадолго оказаться в гармонии с собой.

Так, человек постепенно раскрывается, чувствует себя в безопасности и может выразить свою актуальную проблематику, с которой он пришел к психологу. Однако гораздо лучше, когда психолог анализирует продукт творчества вместе с клиентом, так как арт-терапия относится к инсайт-ориентированным методикам, то есть, она направлена на переживания инсайта. Анализируя или просто созерцая свою работу, человек самостоятельно приходит к пониманию проблемы или самого себя, что приносит гораздо больший эффект, чем если бы это было навязано психотерапевтом.

Одним из основных преимуществ арт-терапии является то, что исцеление, развитие собственного потенциала и приобретение внутренней гармонии доступны каждому — этот метод не требует специальной подготовки, навыков и талантов со стороны клиента. Наоборот, они даже могут помешать, поскольку задают стандарты. Поэтому, если личность ранее занималась каким — либо видом искусства, ей предлагают на время забыть все, что она знает, или использовать для работы другой вид творчества. Здесь важна спонтанность, которая позволяет человеку выразить себя, понять свои чувства, научиться доверять и быть открытым [1, с. 88].

Проанализировав наработки Калиш А. В. и М. В. Киселевой [2, с. 102; 3, с. 27], определим наиболее научно — обоснованные и значимые преимущества арт-терапии:

1. Арт-терапия всегда предоставляет ресурс, так как апеллирует к творческой составляющей психики, происходит поиск возможностей самоисцеления, привлечение внутренних ресурсов человека.
2. Возможность через творчество обойти «цензуру сознания» предоставляет возможность рассмотреть и исследовать собственные бессознательные процессы, скрытые идеи и состояния, желаемые социальные роли и формы поведения, которые находятся в «вытесненном виде» или мало проявленные в жизни. Символический язык как одна из основ изобразительного искусства дает возможность человеку выразить свои чувства, исследовать собственные модели коммуникации, поведения, которые находят свое отражение в созданных образах. Ведь метод арт-терапии основан на механизме проекции: все, что

создается клиентом, является проекцией части его внутреннего мира вовне — на изобразительные материалы, воплощение части «Я» в художественном образе. Арт-терапия — метод, ориентированный на инсайт клиента.

3. Арт-терапия как средство невербального общения является ценным для тех, кому трудно описать словами свои переживания (известно, что травма запечатлевается на уровнях телесных и эмоциональных переживаний и образов воображения). Творческая деятельность создает условия для сближения людей, понимания друг друга через восприятие созданных образов, сопереживание. Арт-терапевтическая методология предусматривает безусловное принятие клиента в любых его проявлениях.
4. Рисунок (танец, мелодия и т.д.) в арт-терапевтическом процессе является определенным материальным полем для метафорического взаимодействия, позволяет по-новому взглянуть на ситуацию и найти путь к их решению. Осознание собственных деструктивных паттернов взаимодействия, возможность трансформации их в этом поле создает условия для интериоризации полученного опыта и построения новых стратегий поведения.

Наиболее перспективными и популярными являются следующие методы арт-терапии:

Изотерапия — данный метод позволяет клиенту почувствовать и понять себя, выразить свои мысли и чувства, освободиться от негативных переживаний [8, с. 78]. Изотерапия представляет собой не только отражение в сознании клиентов окружающей и социальной действительности, но и процесс ее моделирование. Указанный метод можно использовать с различными категориями клиентов, особую актуальность он приобретает в работе с детьми, поскольку рисование способствует согласованию возрастных взаимосвязей, активизации конкретно-образного мышления, связанного с работой правого полушария, и абстрактно-логического, за которое отвечает левое полушарие [9].

Мандалотерапия — одно из направлений (техник) изотерапии, заключающийся в создании циркулярных композиций — мандал. Понятие «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Создавая мандалу, клиент подсознательно создает символ собственной личности, который помогает ему почувствовать себе «я», осознать, чего он стоит, помогает освободиться от чувства напряженности, достичь своей целостности [5, с. 22].

Сказкотерапия — метод арт-терапии, который использует сказочную форму для интеграции личности,

развития творческих способностей, расширения сознания, а также совершенствования способов взаимодействия с окружающим миром. Целостная и системная концепция этого метода основана на идее ценности метафоры как носителя информации [3, с. 34].

Музыкотерапия — контролируемый процесс использования звуков и музыки; деятельность, которая включает воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивания специально подобранных музыкальных произведений.

Танцевальная терапия — психотерапевтическое использование танца и движений как процессуального действия, что способствует интеграции эмоционального и физического состояния личности. Эта техника применяется в работе с клиентами, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия. При творческом подходе к движениям под музыку танец приобретает характеристики экспрессивности, которая позволяет высвободить чувства и исследовать скрытые противоречия, которые могут быть причиной психического напряжения. Этот метод очень эффективен в групповой работе, поскольку на подсознательном уровне образует замкнутый устойчивый комплекс — «магический круг» (совместная деятельность).

Игровая терапия — психокоррекционные способы использования игры, которые оказывают влияние на развитие личности, способствуют созданию прочных взаимоотношений между членами группы, помогают снять состояние тревожности, повышают уровень самооценки, позволяют проверить себя в различных ситуациях общения, поскольку, как известно, в процессе игры снимается опасность социально значимых последствий.

Песочная терапия — один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на решение проблем личности посредством работы с образами личного и коллективного подсознания. Основная цель этого метода — помочь клиенту достичь эффекта самоисцеления с помощью спонтанного творческого выражения личного и коллективного подсознательного, включение его в сознательное; повышение уровня способности личности к самодетерминации и саморазвитию.

Фототерапия — метод терапевтического воздействия, основанный на применении фотографий или слайдов для решения психолого-педагогических проблем, а также для развития и гармонизации личности [7, с. 108]. В процессе консультирования клиентов посредством данного метода можно пользоваться такими техниками: личные коллекции клиента (фотокарточки, сделанные клиентом, или фото, которые ему просто

нравятся), работа с фотографиями клиента, которые сделаны другими лицами (клиент выступает субъектом съемки для дальнейшего исследования собственного портрета), работа с автопортретом клиента (эффективна при работе с проблемой адекватной самооценки, уверенности в себе), работа с семейным / биографическим альбомом (фотоснимки из семейного архива), работа с фотопроекциями (формирование спонтанной, первоочередной мысли о фотографии в процессе ее просмотра или создания; в данном случае проекция выступает полезным инструментом, позволяющим клиенту понять собственный способ восприятия окружающей реальности) [8, с. 82].

Метафорические ассоциативные карты — создают атмосферу безопасности и доверия. Простота применения этого инструмента позволяет психологу использовать его для решения межличностных конфликтных ситуаций клиентов, исследования семейных систем, построения генограммы, моделирования и исследования любых процессов в будущем, формирования позитивного мышления. Посредством использования метафорических ассоциативных карт также можно помочь клиенту осуществлять самоанализ и саморазвитие, преодолеть стрессовые состояния, работать со страхами и т.п. К главным особенностям указанной техники относятся:

1. обход рационального мышления, снятие защиты и сопротивления (образ выступает первичным явлением в формировании сознания личности, поэтому обращение к нему (образу) с помощью карт возможно для лиц любого возраста, пола, ментальности, уровня интеллектуального развития);
2. создание диалога между внешним и внутренним миром (на подсознательном уровне личность помнит все, что с ней происходило, однако не всегда осознает это; вслед за образом, всплывают ассоциации, связанные с ним в подсознании, что позволяет просмотреть внутренний «фотоальбом» клиента; карты выполняют роль пускового механизма в мир воображения, позволяют создать безопасное экологическое поле для диалога между внешним и внутренним миром клиента);
3. реконструкция событий (реконструкция психотравмирующих событий на картах позволяет избежать дополнительной ретравматизации личности, запускает ее внутренние процессы самозаживления, создает безопасный контекст поиска и моделирования решения, активизирует процессы поиска собственного уникального пути выхода из кризисной ситуации [10].

Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморе-

гуляции и исцеления, отвечает потребностям человека в самоактуализации, в раскрытии новых возможностей и утверждении своего индивидуально-неповторимого образа бытия-в-мире. Кроме того, собственная деятельность, собственное творчество, возможность выбора темы или материалов помогает клиенту приобрести самостоятельность, не переносить ответственность на других, помочь ему принимать решения, осуществлять выбор, брать на себя ответственность.

Стоит отметить, что каждый метод арт-терапии может быть реализован в психологическом консультировании в разных вариациях. Перспективным является использование изобразительного искусства, так как данный метод имеет множество разных техник применения, среди которых техники: марания, акватушь, монотипия, рисование клубком, никтография, рисование историй, рисование по кругу, парное рисование, «каракули» или штриховка, пластилиновая композиция, рисование эмоций, рисование пальцами, рисование на воде, рисование на стекле и пр. Упражнения по изотерапии в психологическом консультировании при правильной организации процесса является инструментом для изучения чувств, идей и событий, развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки, уверенности, создания более уверенного образа себя как личности. Так, условиями их использования является:

- ◆ безоценочное восприятие работ (в изотерапии нет «правильного» или «неправильного»);
- ◆ восприятие клиента как эксперта (упражнения созданы таким образом, что отправной точкой является опыт каждого индивида);
- ◆ в групповой терапии важен вклад каждого (каждый делает важный и уникальный вклад);
- ◆ сохранение тайны (поскольку упражнения могут коснуться личностного уровня, то нужно бережно относиться к секретам клиента);
- ◆ рассказ о своей работе (условия для рассказа и обсуждения работы не должны быть директивными);
- ◆ процесс и продукт (хотя метод арт-терапии делает акцент на процессе создания образа, важным является и сам продукт творчества, который помогает клиенту почувствовать законченность процесса и уверенность в себе);
- ◆ способы работы (упражнения можно строить по-разному: они могут быть с высокой или низкой степенью структурированности);
- ◆ способы хранения работ (например, папки, книга или журнал, выставки).

Использование изотерапии в психологическом консультировании имеет мощный потенциал в создании психологически комфортной среды, что, в свою очередь, способствует гармонизации развития личности через

способность самовыражения и самопознания. Важно, чтобы каждый клиент относился к себе как к субъекту собственных изменений, понимал и принимал ответственность за собственное развитие и личностный рост. Психолог должен разделять эту ответственность в аспекте психологической поддержки, создании необходимых условий для гармоничного развития личности, формирования ее социального здоровья, ориентирования на достижение морально-психологического, духовного равновесия с социо-природной средой и личностным «Я», гармонии с собой и окружающим миром.

В психологическом консультировании творческая деятельность как мощное средство сближения людей становится так называемым «мостом» между психо-

логом и клиентом. Арт-терапия имеет определенные преимущества для ее применения в работе с клиентом, и направлена на решение внутренних и межличностных конфликтов, кризисных ситуаций, формирует активную жизненную позицию и уверенность в себе, облегчает процесс коммуникации с окружающими людьми и т.п.

Таким образом, арт-терапия в системе психологического консультирования имеет значительные преимущества для использования специалистом в работе с клиентом и в зависимости от ситуации, личностных качеств клиента работа проводится индивидуально и с тем методом, который необходим для решения жизненной ситуации человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Володина К. А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации // Организационная психология. 2017. Т. 7. № 2. С. 86–101.
2. Калиш И. В. Арт-терапия в системе методов психологического консультирования студентов // Системная психология и социология. 2014. № 1 (9). С. 100–107.
3. Киселева М. В. Арт-терапия в психологическом консультировании / М. В. Киселева, В. А. Кулганов. СПб.: Речь, 2014. 64 с.
4. Копытин А. И. Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты: автореф. дис. ... доктора мед. наук: 19.00.04 / А. И. Копытин. СПб., 2010. 28 с.
5. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод мандала. СПб.: Речь, 2005. 120 с.
6. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002. 368 с.
7. Хабарова Т. Ю. Применение арт-терапии в лечении депрессивных и зависимых пациентов // Молодой ученый. 2015. № 4 (84). С. 107–111.
8. Цветкова И. В. Практическое использование методов арт-терапии в семейном консультировании // Aspectus. 2016. № 3. С. 75–82.
9. Кудрина А. В. Методы арт-терапии в практике психологического консультирования // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009. № 3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psyanima.su/journal/2009/3/2009n3a5/2009n3a5.pdf> (Дата обращения: 04.05.19)
10. Исцеление творчеством: методы арт-терапии и советы психолога // Human, Being, Space. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://human-being.space/humeaning/istselenie-tvorchestvom-metody-art-terapii-i-sovety-psihologa> (Дата обращения: 04.05.19)
11. Психологическая поддержка и психологи // Фонд Общественное Мнение. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/14183> (Дата обращения: 04.05.19)

© Тарасенко Анна Александровна (anettmodi@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»