

Чуева Марина Юрьевна

канд. экон. наук, доцент

Хнкоян Лусине Артушовна

студентка

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет
технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

г. Москва

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

***Аннотация:** в статье рассмотрены основные особенности арт-терапии как метода лечения в психотерапии. Авторами раскрываются ключевые аспекты понятия «арт-терапия». Перечислены виды арт-терапии. В работе дано описание наиболее распространенным техникам таким, как автопортрет, глиняный амулет и др. Приведены отличия методов арт-терапии от других методов. Особое внимание уделено методике «раскрашивание Мандал».*

***Ключевые слова:** арт-терапия, стресс, раскрашивание, рисунок.*

Арт-терапия – явление в психологической практике относительно молодое, но уже очень популярное. Все больше людей выбирают занятия различными видами искусства в качестве метода положительного воздействия на собственное эмоциональное состояние.

Арт-терапия – это метод лечения посредством художественного творчества. Он привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире. Трудно назвать ещё какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело бы столь же большие возможности не только для «исцеления» отдельных лиц и групп, но и для «социального врачевания» в целом.

Арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это делает её незаменимым инструментом для исследования и гармонизации таких сторон внутреннего мира человека, которые недостаточно пригодны для словесного выражения. С развитием арт-терапии связываются надежды на создание такой гуманной, «синтетической» методологии, которая в равной мере учитывала

бы достижения научной мысли и опыт искусства, интеллект человека и его чувства, потребность в рефлексии и жажду действия, план телесный и план духовный.

Помимо этого, интерес к арт-терапии в немалой степени связан с тем, что она в эру «аппаратурной медицины» и фармакологии обращается к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанным с его творческими возможностями.

Надо сказать, что у нас, в России, дело пока обстоит несколько иначе. Хотя, действительно, применяются некоторые формы изобразительной работы, например, для того чтобы «занять» больных в стационарах длительного пребывания или привить им «производственные» навыки. Рисунки нередко используются для психологического анализа, необходимого для постановки диагноза, оценки психических процессов и других целей. Имеются и отдельные попытки включить некоторые изобразительные приёмы в арсенал групповой и семейной психотерапии, в лечебно-коррекционную работу с детьми, имеющими те или иные психические расстройства, в реабилитационный процесс.

Буквально арт-терапия означает «лечение искусством» [1]. Однако это не столько лечение, сколько развитие творческих навыков человека, креативности, а также это способ обретения внутренней гармонии. Методы арт-терапии исцеляют душу с помощью искусства и творчества. Человек получает возможность самовыражения с помощью творчества. Причем успешность арт-терапии не зависит от того, на каком уровне находятся его творческие способности.

К арт-терапии обращаются люди самых разных возрастов, страдающие от депрессии, возрастного кризиса, различного рода зависимостей и психологических травм. Нередко арт-терапевты работают с больными в реабилитационный период, людьми с ограниченными возможностями или умственной отсталостью [4]. И это не случайно, т.к. арт-терапия помогает:

- снять стресс и напряжение;
- избавиться от негативных переживаний;
- справиться с различными страхами;

- познать себя и повысить свою самооценку;
- обрести душевное равновесие.

Хороший эффект арт-терапия имеет не только при индивидуальной работе, но и при групповых занятиях. Поэтому к ней прибегают молодые пары, семьи, коллеги по работе и т. д.

На сегодня выделяют следующие виды арт-терапии:

1. Изотерапия – арт-терапия, связанная с различными видами изобразительного искусства: живописью, графикой, лепкой, аппликацией, росписью и т. д., что подразумевает работу с формой, цветом, фактурой.

2. Песочная терапия – арт-терапия, главным инструментом которой является песок. Песочная терапия недавно выделилась из изотерапии. Она включает в себя пересыпание песка, песочную анимацию, возведение песочных скульптур и прочее.

3. Фото-терапия – в нее могут входить проведение фото-сессий и фоторепортажей, слайд-терапия, фото-прогулка, создание фото-коллажей, фото-газет, семейного древа и т. д. Этот вид арт-терапии так же недавно выделился из изотерапии.

4. Музыкотерапия – арт-терапия с помощью музыки и звуков. Включает в себя прослушивание песен и инструментальной музыки, игру на музыкальных инструментах, пение, терапевтическое звукоизвлечение, прослушивание звуков природы.

5. Кинезитерапия – лечение танцем и движением. Сюда входят занятия танцами, подвижные игры, сеансы массажа и лечебная физкультура. Иногда это называют танцевально-двигательной терапией.

6. Имаготерапия – арт-терапия на основе драматического искусства, которая предполагает постановку театральных сценок. Данный вид арт-терапии так же еще недавно органично входил в танцевально-двигательную терапию.

7. Библиотерапия – арт-терапия посредством чтения или написания собственных литературных произведений. Литература может быть самая разнообразная, и по форме, и по содержанию. В библиотерапии отдельно выделяют сказкотерапию – лечение сказками, притчами.

8. Отдельно выделяют интеграционный подход. Он включает в себя технику направленной визуализации, как правило, в сочетании с другими видами арт-терапии. Например, изобразительная работа в сочетании с поэзией, изобразительная работа в сочетании с музыкой и звуками, изобразительная работа в сочетании с драмой, изобразительная работа в сочетании с движением и танцем [2].

Вполне закономерно, что каждый специалист вносит нечто новое в каждую из терапий, поэтому существует бесконечное множество видов арт-терапии.

Рассмотрим наиболее распространенные техники, которые используются на личных и групповых сеансах арт-терапии в работе с депрессией, возрастными кризисами, различного рода зависимостями и психологическими травмами:

1. Автопортрет: посредством рисунка нужно изобразить свою личность, интересы, стремления и образ жизни, показать свой собственный мир.

2. Изображение эмоционального состояния: всего за несколько минут каждый участник арт-терапевтического сеанса рисует свое внутреннее состояние, используя различные линии, формы и штрихи. Рисунок должен быть просто символическим.

3. «Как ребенок»: с помощью пассивной, нерабочей руки нужно нарисовать то, чем вы больше всего любили заниматься в детстве. Задание может вызвать яркие детские образы и сильные переживания.

4. Глиняный амулет: попробуйте поработать с глиной и создать свой собственный оберег. Хорошенько подумайте над тем, какую форму и текстуру ему придать, так как он должен символизировать что-то особенное.

5. Работа с бумагой: хороший вариант для группового сеанса – коллективное создание бумажной скульптуры или оригами. Нужно передавать бумажный лист от одного участника к другому, и каждый должен вносить в фигурку свои

изменения. Также участники могут создать разные фигурки и подумать, как объединить их в общую композицию.

6. Рисуем каракули: еще одна техника для работы с группой – первый участник рисует на бумаге произвольные линии и закорючки, не имеющие смысла, а следующий участник должен выделить среди них какой-то образ и при необходимости его дополнить.

Арт-терапевт помогает своему клиенту подобрать наиболее подходящую технику, определиться с тем направлением, в котором ему нужно двигаться, подтолкнуть человека к пониманию своего «Я», собственных ресурсов и возможностей.

Арт-терапия – это процесс осознания самого себя и мира вокруг. С помощью искусства можно выразить надежды и страхи, конфликты и гармонию. Арт-терапия помогает развиваться интеллектуально, творчески и эмоционально; помогает людям вести достойную жизнь, несмотря на какие-либо внешние ограничения, инвалидность, болезни. Люди-инвалиды часто дезадаптированы, мало общаются с окружающими. Творчество позволяет им более активно участвовать в жизни других людей, для них открываются новые возможности. Так излечиваются депрессия, фобии, наступает ремиссия в психосоматических заболеваниях [3].

Отличия методов арт-терапии от других методов:

- арт-терапия безвредна, может широко применяться и практически не имеет противопоказаний;
- она предоставляет безболезненный глубинный доступ к скрытым от глаз характеристикам человека, к его подсознанию. Причем, происходит это в экологичной форме;
- арт-терапия дарит массу удовольствия человеку, эстетическое и творческое наслаждение, увеличивает психологическую защищенность от различных стрессогенных факторов. В результате этого, человеку становится легче приспосабливаться к жизни в современном социуме;
- у человека развивается ассоциативно-образное мышление, что позволяет находить эффективное, взвешенное решение в стрессовой ситуации;

– с помощью методов арт-терапии накапливается жизненный опыт. Человек становится более уверен в себе, может лучше выразить самого себя, и, следовательно, более полноценным будет себя чувствовать;

– арт-терапия помогает решить большой спектр проблем: внутренние и внешние конфликты, возрастные и экзистенциальные кризисы, различные потери и травмы, психические расстройства.

Пользу от занятий творчеством и арт-терапией в частности, можно сгруппировать по следующим направлениям:

1) познание самого себя. Это должно быть главной целью каждого человека. Понять свой внутренний мир, свои способности и склонности, желания и интересы. Творчество помогает достичь гармонии с самим собой, понять и принять свою природу, «полюбить себя»;

2) раскрытие своего потенциала. Каждый человек рано или поздно хочет найти свое предназначение. Кто-то становится успешным бизнесменом, кто-то получает удовольствие от воспитания детей, кто-то не представляет свою жизнь без музыки. Все люди разные. Главное для любого человека – найти дело по душе, чтобы максимально реализоваться в социуме, быть востребованным;

3) познание окружающего мира. Творческий процесс расширяет кругозор. Любой вид деятельности требует специальных знаний и умений, особенно если требуется «выйти из зоны комфорта», из зоны привычного, известного. На это, собственно, и направлено любое творчество. Таким образом, творчество формирует разносторонне развитую личность;

4) хорошее настроение. Это тоже очень важно. Творчество дает заряд позитива, которого хватает надолго. С ним рутинные дела сделать намного проще. Кроме того, любой творческий акт приносит массу различных эмоциональных переживаний, обогащает палитру восприятия мира. Однако, сам акт творения всегда связан с удовлетворением и радостью. Это очень важно для психического здоровья любого человека;

5) и наконец, борьба со стрессом. В современной жизни стресс – на каждом шагу. От него страдают практически все люди. Это связано с завышенными требованиями к себе и нехваткой положительных эмоций. Именно позитив дает нам творчество. Поэтому арт-терапия давно используется в лечении психических заболеваний.

Легко фиксируемые позитивные изменения в психоэмоциональном и соматическом состоянии испытуемых особенно ярко можно отследить на примере использования техник рисования, как свободного, так и простого раскрашивания.

В качестве примера рассмотрим такую методику как раскрашивание Мандал. Участникам предоставляется возможность выбрать наиболее понравившийся рисунок, после чего раскрасить его цветными карандашами. Данная методика применяется как для психодиагностики, так и для психокоррекции (релаксации).

В зависимости от физического состояния и психоэмоционального настроения испытуемый выбирает именно тот рисунок, который больше всего ему подходит в данный момент. В нашем эксперименте участники раскрашивали свой рисунок в спокойной и психологически безопасной обстановке. Каждый подходил к данному заданию с разным настроением. Во время раскрашивания можно было полностью погрузиться в свои мысли и/или же отдохнуть от всего. Раскрашивание мелких или крупных деталей, сильное или слабое нажатие, выбор цвета или его отсутствие, последовательность и характер действий, каждая деталь связаны с определенным физическим и психологическим состоянием испытуемого.

Как наглядный пример, рассмотрим рисунки четырех участников эксперимента.

Первый участник (рис. 1). Можно предположить наличие психоэмоционального истощения. Возможные причины – длительная физическая нагрузка или психологический стресс. Испытуемый без особого энтузиазма подошел к заданию. Однако после завершения раскрашивания он был в более приподнятом настроении. Об этом свидетельствовала его субъективная оценка и объективные

телесные маркеры (мимика, жесты, поза, интонация голоса и др.), сравнительный анализ и разбор рисунка самим участником.

Второй участник (рис. 2). Яркая импульсивная личность. Со слов испытуемого – частые стрессы и психологически агрессивное воздействие со стороны социума. Процесс раскрашивания протекал с интересом, «на одном дыхании». По словам участника, «напряжение прошло».

Третий участник (рис. 3). Стрессовая ситуация основана на конфликте с родителями. Изменение телесного и эмоционального состояния в позитивную сторону к концу раскрашивания может свидетельствовать о начале процесса эффективного внутреннего диалога.

Четвертый участник (рис. 4). Выбор данного рисунка может говорить о внутреннем состоянии неопределенности, усталости и стресса. Усиление нажима карандаша, интенсивность цвета и энергичность заполнения пространства рисунка цветом свидетельствуют о поиске испытуемым резервов для разрешения внутреннего конфликта, о решимости выйти на стабильный и осознанный уровень восприятия жизни.

Так на этих примерах можно видеть возможности арт-терапевтического рисования для выхода из стрессового состояния и улучшения настроения, для получения ответов на волнующие вопросы. Поэтому раскрашивание в частности мандал авторы применяют как одну из действенных техник для отпускания старых обид в формате тренинга «Прощения» и на индивидуальных консультациях.

Таким образом, можно утверждать, что:

- арт-терапевтическое рисование пробуждает творческие способности.
- даже раскрашивая рисунки по готовым линиям, можно раскрыть свой творческий потенциал. Люди, которые любят рисовать, подходят к проблемам более креативно и быстрее находят решения;
- негативные мысли уходят прочь. Когда человек рисует, то фокусируется только на том, чем занят, и благодаря этому снимает с себя все напряжение и дурные мысли;

– повышается концентрация внимания. Не секрет, что сегодня человечество живет в беспокойное время, когда внимание постоянно разрывается между работой, домом и другими делами. Если сесть и сфокусироваться на одной вещи, например, на рисовании, то сможете улучшить свои способности концентрации;

– уставший мозг наконец-то отдохнет. Когда человек рисует, его мозг воспринимает это как медитацию;

– это отличный способ расслабиться в любое время и в любом месте. Скучно в самолете? Рисуйте. Испытываете стресс на работе? Рисуйте (лучше в обед, а не в рабочее время). Нечем заняться дома? Рисуйте. Это можно делать где угодно;

– двигательные навыки становятся намного лучше. Раскрашивание рисунка внутри линий совершенствует моторно-зрительную координацию и двигательные навыки;

– человек меньше беспокоится и напрягается. Раскрашивание – это самый действенный способ, чтобы снять стресс. Даже полчаса за рисованием приводит к удивительным результатам.

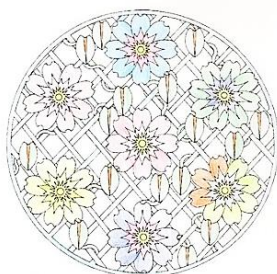


Рис. 1

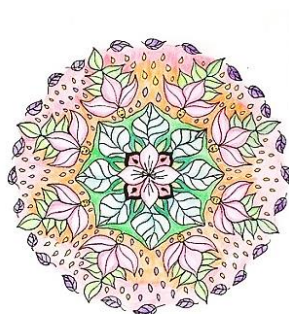


Рис. 2



Рис. 3

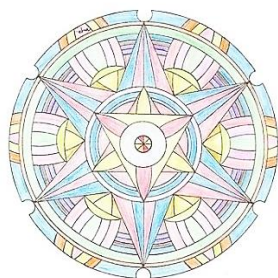


Рис. 4

Список литературы

1. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001 – 448 с.
2. Беллак Л. Проективная психология / Л. Беллак, Л. Эбт [и др.]. – М.: Эксмо-Пресс, 2010. – 416 с.
3. Чуева М.Ю. Психосоматика: влияние психологических факторов на соматические заболевания // Актуальные вопросы педагогики и психологии в России и за рубежом: Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции (10 февраля 2016г.). №3. – г. Новосибирск: Ицрон, 2016. – С. 186–189.
4. Чуева М.Ю. Психосоматика: принципы формирования личности и ее влияние на возникновение и течение психосоматической патологии // Теоретические и методические проблемы создания современной образовательной среды: Сборник материалов международной научно-практической конференции «МГУТУ имени К.Г. Разумовского (ПГУ)» (19–20 октября 2016 г.) / Под ред. д-ра пед. наук, профессора С.Е. Шишова. – М.: МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПГУ), Ваш формат, 2016. – С. 250–257.