



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

О. А. Жегурова
Е. А. Потемкина

АРТ-ТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ РАБОТЕ

ПСИХОЛОГИЯ



**Оксана Александровна Жегурова
Екатерина Александровна Потемкина**

Арт-терапия в профилактической и лечебной работе

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42851018
Арт-терапия в профилактической и лечебной работе:
ISBN 978-5-288-05898-1*

Аннотация

Учебно-методическое пособие подготовлено для слушателей курса «Арт-терапия в профилактической и лечебной работе» с целью повышения эффективности процесса обучения, возможности самостоятельного изучения и закрепления пройденного материала. Пособие знакомит не только с имеющимися современными представлениями об арт-терапии, возможностями ее применения в профилактической и лечебной работе, обзором разных направлений использования ее методов, но и с точкой зрения авторов на проблематику данного вида психотерапевтической работы. В пособии содержится информация об уже имеющемся опыте реализации одноименного обучающего курса. Пособие адресовано студентам психологических факультетов.

Содержание

Предисловие	5
Часть 1	7
1.1. Арт-терапия: основные понятия, цели и задачи	7
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Оксана Александровна
Жегурова, Екатерина
Александровна Потемкина**

**Арт-терапия в
профилактической
и лечебной работе**

© Санкт-Петербургский государственный университет,
2019

© О. А. Жегурова, Е. А. Потемкина, 2019

Предисловие

Учебно-методическое пособие посвящено одному из самых творческих психотерапевтических направлений – арт-терапии. Мы рассмотрим возможности и эффективность его применения в рамках профилактической работы, во время процесса лечения соматических и психических заболеваний, а также в процессе реабилитации пациентов.

Данное пособие – итог работы авторов по одноименному курсу. Знакомство с курсом тех, кто находится в процессе обучения, станет хорошей опорой для усвоения материала, а также, возможно, развеет некоторые ошибочные представления и неоправданные ожидания будущих психологов.

Структура пособия соответствует его содержанию. Прежде всего охарактеризовано само направление: его возможности и ограничения, место в психотерапии в целом, основные понятия. Рассматривается – в теории и на примерах, представленных в литературе, – применение арт-терапии в работе с людьми, имеющими психические и соматические заболевания. Отбираемые вид и форма работы зависят от цели, поставленной арт-терапевтом, психологических трудностей людей, которым оказывается помощь, особенностей их личности.

Разные формы и виды работы требуют от арт-терапевта (да и от психотерапевта любого направления) разнообразных

умений и навыков. В связи с этим мы подробно остановились на сегодняшних проблемах, затрагивающих как формы и виды арт-терапевтической работы, так и основы групповой психотерапевтической работы в целом.

Как показано в первом разделе пособия, арт-терапия нередко выступает в сочетании с другими видами психотерапевтической работы: наполняя их своим содержанием или, наоборот, обогащая свой собственный процесс их подключением. Сочетания могут быть весьма разнообразными, но в нашем пособии мы проанализировали взаимодействие арт-терапии со сказкотерапией и музыкотерапией.

В приложении освещен опыт проведения обучающего курса «Арт-терапия в профилактической и лечебной работе» на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета, рассмотрены трудности, с которыми может столкнуться преподаватель, предлагаются рекомендации по более эффективному проведению курса.

Часть 1

Применение арт-терапии в профилактической и лечебной работе

1.1. Арт-терапия: основные понятия, цели и задачи

Арт-терапия является одним из самых востребованных направлений в психотерапевтической работе. Проводятся различные курсы по обучению навыкам арт-терапевтической работы, семинары, конференции. В связи с спецификой и областью применения арт-терапии (о чем пойдет речь ниже) ее элементы применяют не только лица, имеющие психологическое образование, но и врачи, педагоги, художники, искусствоведы, фотографы. С одной стороны, это позитивное явление, показатель заинтересованности социума в разрешении проблем не только физических, но и душевных; понимания взаимосвязи между биологией человека и его психологией; стремления к развитию и достижению гармонии. С другой стороны, появляется путаница в понимании самой сути арт-терапевтического процесса и возможностей

его применения. В такой ситуации предлагаем начать изучение курса с определения понятия арт-терапии, обозначения ее границ и места в структуре психотерапии искусством.

Возьмем самый простой вариант понимания, что такое арт-терапия.

✓ *Арт-терапия* – это применение изобразительного творчества с целью оказания психотерапевтического воздействия на личность.

В данном контексте изобразительное творчество понимается довольно широко, так как инструментами арт-терапии выступают не только непосредственно живопись, но и графика, лепка, коллаж, фотография, видеозапись, компьютерная графика и т. д.

На самом деле в литературе можно столкнуться с различными точками зрения и взглядами на то, что понимать под арт-терапией. Мы придерживаемся той позиции, что следует четко разграничивать понятия «терапия искусством» и «арт-терапия», так как по большому счету арт-терапия представляет собой одно из направлений терапии искусством наряду с музыкотерапией, танцевально-двигательной терапией и драматерапией. Прежде чем перейти к обоснованию нашей точки зрения, задержимся на том, почему терапия искусством в целом является столь популярным и привлекательным вариантом в практической деятельности психолога. Как нам представляется, наиболее точно и емко о психотерапевтической роли искусства написал Л. С. Выготский:

«Искусство всегда несет в себе нечто, преодолевающее обыкновенное чувство. Боль и волнение, когда они вызываются искусством, несут в себе нечто большее, нежели обыкновенную боль и волнение. Переработка чувств в искусстве заключается в превращении их в свою противоположность, то есть положительную эмоцию, которую несет в себе искусство»¹. Почему важно именно такое понимание вопроса? Каждое из перечисленных направлений требует отдельной профессиональной подготовки, четкого понимания возможных действий и последствий их применения, знания ограничений в работе. В подтверждение нашей точки зрения приведем цитату из информационной брошюры Британской ассоциации арт-терапевтов:

«Арт-терапевты создают для клиента безопасную среду, каковой могут быть кабинет или студия, и обеспечивают ее различными изобразительными материалами – красками, глиной и т. д., находясь рядом с ним в процессе его изобразительной работы. Клиент может использовать предоставленные ему материалы по своему желанию, стремясь в присутствии арт-терапевта выразить в изобразительной работе свои мысли и чувства»².

Подтверждает нашу точку зрения и резолюция Российской арт-терапевтической ассоциации, принятая в 2009 г. на

¹ *Вьготский Л. С.* Психология искусства. М.: Искусство, 1986. С. 309.

² Цит. по: *Копытин А. И., Свистовская Е. Е.* Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. СПб.: Речь, 2010. С. 10.

12-й ежегодной конференции этой организации:

«Арт-терапия характеризуется как система психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиента изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных состояний болезни, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала»³.

Чтобы не быть голословными в том, что арт-терапия может пониматься по-разному, приведем один из примеров, встреченный нами в специальной литературе. Автор выделяет в терапии искусством следующие направления: «музыкотерапия; эстетотерапия – терапевтическое действие художественной формы и эстетических чувств. Разделяется на активную (лепка, рисование, пение и т. д.) и пассивную (созерцание); арт-терапия; гештальтунгстерапия (терапевтическое рисование, ваяние, моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем, пение); хобби-терапия; ландшафтотерапия; этно-терапия – достижение лечебного воздействия с помощью творческих приемов, обращающих клиента к поиску гармонии в индивидуальном и коллективном детстве, в

³ Там же. С. 12.

древних культурных шаблонах и архетипах; театротерапия: активная и пассивная формы; терапия увлеченностью спортом; библиотерапия»⁴.

Как видим, арт-терапия тоже рассматривается в качестве одного из направлений терапией искусством, но сама терапия искусством, по нашему мнению, понимается слишком широко.

Можно привести еще один пример, на этот раз иллюстрирующий, что может пониматься под самой арт-терапией. Л. В. Николаева выделяет следующие направления арт-терапии: изотерапия; библиотерапия (лечебное воздействие чтением, самовыражение через творческое сочинение); имаготерапия (психотерапевтическая работа путем театрализации и драматизации); музыкотерапия; кинезитерапия (лечебное воздействие движения, куда автор включает танцедвигательную терапию, хореотерапию, коррекционную ритмику); маскотерапию (использование масок в терапевтических и коррекционных целях); сказкотерапию (подробнее к этому виду терапии мы обратимся в параграфе 3.1 нашего учебно-методического пособия); иппотерапия (как способ реабилитации с помощью верховой езды и взаимодействия с лошадьми) и песочная терапия⁵.

⁴ Радина Н. К. Истории и сказки в психологической практике. СПб.: Речь, 2006. С. 11.

⁵ Подробнее см.: Николаева Л. В. Арт-педагогика и арт-терапия как современные направления психокоррекционной работы с детьми // Педагогическая психология: теория и практика: сб. материалов Международного ежегодного симпо-

На наш взгляд, в данной классификации излишни отдельные психотерапевтические направления, не связанные с арт-терапией, и вместе с тем не учтены некоторые арт-терапевтические методики.

Итак, как и говорилось выше, в настоящее время в научном мире и в мире практической психологии наблюдается путаница в понимании того, что такое арт-терапия и каково ее место в психотерапии.

Несмотря на то что мы предлагаем четко разграничивать понимание терапии искусством и арт-терапию, это не означает, что элементы других направлений терапии искусством нельзя использовать в арт-терапевтическом процессе, как и специалисты в области музыкотерапии, танцевально-двигательной терапии и драматерапии вполне обоснованно могут дополнять психотерапевтический процесс элементами арт-терапии. Как это реализуется на практике, мы обсудим в третьей части данного пособия.

Таким образом, мы определились с самим пониманием того, что такое арт-терапия и каково ее место в структуре терапии искусством. Теперь перейдем к обсуждению специфики данного вида психотерапевтического процесса.

Стоит сразу обозначить, что все особенности арт-терапии не просто отличают ее от других направлений психотерапии, но являются ее преимуществом.

Прежде всего следует сказать о том, что, несмотря на относительную молодость арт-терапии (история ее появления отслеживается от начала предшествующего века, а сам термин был введен только в 40-е годы XX в. А. Хиллом), это *одна из наиболее древних и естественных форм влияния на психоэмоциональное состояние человека*.

Доподлинно известно, что люди стали рисовать еще до того, как научились говорить. И рисунок человечество всегда использовало не только для непосредственной передачи информации, но и для выражения своих эмоций, своего отношения, передачи своего взгляда, видения предмета или явления и т. д.

В нашем распоряжении сейчас есть множество жизнеописаний художников, в которых дается четкое представление о том, как разворачивались события их жизни на фоне создания того или иного шедевра, какие их обуревали эмоции на разных этапах создания своих произведений. В качестве примера приведем слова И. Е. Репина о создании картины «Иван Грозный и сын его Иван». Интересно, что в размышлении художника прослеживается взаимосвязь разных направлений терапии искусством:

«Как-то в Москве, в 1881 г., в один из вечеров, я слушал новую вещь Римского-Корсакого “Мечь”. Она произвела на меня неотразимое впечатление. Эти звуки завладели мною, и я подумал, нельзя ли воплотить в живописи то настроенное, которое создалось у меня под влиянием этой музыки.

Я вспомнил о царе Иване. Это было в 1881 г. Кровавое событие 1 марта всех взволновало. Какая-то кровавая полоса прошла через этот год... я работал замороженный. <...> Началась картина вдохновенно, шла залпами. Чувства были перегружены ужасами Современности... А наша ли история не дает поддержки... Но все казалось – мало. В разгар ударов удачных мест разбирала дрожь, а потом, естественно, притуплялось чувство кошмара, брала усталость и разочарование... Я упрятывал картину с болезненным разочарованием в своих силах – слабо, слабо казалось все это... Разве возможно... Но наутро испытывал трепет – да, что-то похожее на то, что могло быть... И нет возможности удержаться – опять в атаку. Никому не хотелось показывать этого ужаса... Я обращался в какого-то скупца, тайно живущего своей страшной картиной»⁶.

Мы видим, какую гамму чувств пережил художник, создавая картину, как они связаны с актуальной на тот момент для него ситуацией. На это необходимо обратить внимание тем, кто хочет заниматься арт-терапией, они должны понимать, что не всегда процесс творчества несет исключительно положительные эмоции. Нередко на практике приходится иметь дело с «ложными» ожиданиями клиентов: «порисую и легче станет», «будет хорошо» и т. д. На самом деле глубокая психотерапевтическая работа требует много сил, сталкива-

⁶ Моргунова-Рудницкая Н. Д. Илья Ефимович Репин: альбом. М.: Искусство, 1970. С. 4.

ет с разнообразными переживаниями, заставляет проживать непростые моменты.

Другой пример естественности арт-терапевтического процесса дают наблюдения за развитием детей, которые нередко начинают интересоваться карандашами, кисточками и пластилином раньше, чем приобретают осмысленную речь. И на данный момент разработано множество основанных на арт-терапевтических методах педагогических методик развития малышей.

Еще одна из особенностей данного направления – *от участника арт-терапевтического процесса не требуется специальной подготовки* (что ни думали бы об этом те, кто впервые сталкивается с арт-терапией и ориентируется только на ее название). Другими словами, не нужно профессионально уметь рисовать, лепить, фотографировать и т. д. Более того, исходя из практики проведения как индивидуальной, так и групповой арт-терапии, можно сказать, что профессиональные навыки могут препятствовать психотерапевтическому процессу. Лица, получившие художественное образование, невольно будут стремиться выполнить работу наиболее «правильно», эстетично, красиво, следуя канонам. Таким образом, основная задача процесса – психотерапевтическая – окажется на втором плане и останется неразрешенной.

Некоторую сложность в работе, связанной с обсуждаемой особенностью, могут представлять как раз ожидания необхо-

димости художественных навыков. Нередко на первой встрече участники занятий по арт-терапии долго стесняются, не решаются взяться за карандаш или кисточку, они заранее знают, что у них «красиво не получится», рисовать они не умеют и они не дети, чтобы рисовать. Другими словами, им мешают проявления неуверенности, порожденной оценками, которые были получены в школе на уроках рисования и черчения, высказываниями со стороны старших в детский и подростковый периоды. И уже одно то, что человек «перешагивает» через свои предубеждения и включается в процесс, постепенно проявляя свободу и спонтанность, может нести с собой терапевтический эффект.

Следующая особенность арт-терапии и ее огромное преимущество перед многими другими направлениями психотерапии – *существенное задействование невербального компонента общения в работе*. Психологам-практикам хорошо известно, насколько непросто человеку, обратившемуся за помощью, начать говорить. В некоторых случаях, в особенности если речь идет об острых эмоциональных состояниях, стрессе, ПТСР (посттравматическом стрессовом расстройстве), это фактически становится невозможно. В таком случае арт-терапевтические средства являются оптимальным выходом из ситуации. Невербальный компонент также существенный ресурс для получения информации, материала для терапевтического процесса, который в других направлениях психотерапевтической работы задействован лишь частично.

Далее нужно упомянуть о такой особенности арт-терапии, как ее *мягкость по отношению к участникам процесса*. Здесь под мягкостью подразумевается свобода, которая предоставляется клиенту (человеку, обратившемуся за помощью; участнику арт-терапевтического процесса; пациенту и т. д.). Безусловно, есть формы арт-терапевтических встреч и отдельные методики, которые подразумевают структурированность (в большей или меньшей степени). Однако, как правило, есть свобода:

- в выборе средств и материалов;
- времени, необходимого на выполнение того или иного задания;
- в способах презентации работы (вплоть до того, что участник сам принимает решение, хочет он вообще представлять свою работу или нет терапевту и участникам группы, если речь идет о групповой арт-терапии);
- в том, что клиент сделает с конечным продуктом.

Как представляется, именно эта «мягкость» дает возможность укреплять уверенность в себе, мотивирует на дальнейшую работу, позволяет человеку раскрыться.

И наконец, арт-терапию отличает такая особенность, как *гибкость*. Под гибкостью мы понимаем возможность сочетания в работе индивидуальной, парной и групповой форм в зависимости от поставленных задач. Все это возможно даже в рамках одного занятия.

Другой вариант гибкости – параллельное или переходя-

щее использование разных форм арт-терапевтической работы. Например, предполагается начало серии сессий в групповой форме, а арт-терапевт понимает, что один из будущих участников по каким-либо причинам может сильно уводить работу группы в сторону или тормозить ее, скажем, в силу какого-то острого эмоционального состояния. Тогда ему могут быть предложены предварительные занятия в индивидуальной форме. Еще пример – проведение семейной арт-терапии в сочетании индивидуальных встреч с членами семьи.

Также под гибкостью арт-терапии можно понимать ее *включаемость в любой вариант практической работы* психолога: будь то консультирование, кризисное консультирование, различные варианты психотерапии, тренинги и т. д. При этом могут использоваться как запланированные отдельные методики в рамках проводимой работы, так и ситуативное их применение, обусловленное эмоциональным состоянием участника работы, его неготовностью идти на контакт, невозможностью вербализовать свои чувства и т. д.

Подводя итог рассмотрению особенностей арт-терапии как психотерапевтического направления, можно с уверенностью сказать, что арт-терапия *имеет широкие возможности для своего применения и является комфортной* (в широком смысле слова) *формой психотерапевтической работы*.

Теперь обратимся к проблемам, которые может разрешать арт-терапия, другими словами, к тому, зачем она нужна. На самом деле круг вопросов (проблем), с которыми можно ра-

ботать с помощью арт-терапевтических средств, фактически ничем не ограничен. Поэтому, как нам представляется, будет наиболее верным осветить ее основные функции.

1. *Катарсическая функция.* Подразумевает освобождение от негативных переживаний. Ее называют также канализацией эмоций, т. е. в процессе арт-терапии происходит распознавание (осознание) эмоциональной доминанты, связанной с тем или иным событием (проблемой, сложностью), ее усиление и выход вовне.

2. *Регулятивная функция.* Реализуется за счет снятия психоэмоционального напряжения, осознания переживаемых эмоций, анализа и переструктурирования отношений к себе и окружающему миру.

3. *Коммуникативная функция.* Предполагает коррекцию нарушения общения, формирование навыков адекватного межличностного взаимодействия.

4. *Рефлексивная функция.* За счет нее становится возможно осуществление других функций арт-терапии, это умение распознавать и осознавать свои эмоции, психические процессы, анализировать свои индивидуальные особенности. По сути, речь идет о налаживании внутренней коммуникации, умении общаться с собой, о согласовании различных психических функций.

Как же протекает арт-терапевтический процесс, какие у него особенности и что для него необходимо?

Начнем с участников. Почему этот пункт необходимо об-

суждать отдельно? Дело в том, что в отличие от любого другого варианта психотерапевтической работы здесь, помимо психотерапевта и клиента, появляется третий полноценный участник арт-терапевтического процесса – *творческий продукт*. Он действительно является полноценным участником арт-терапевтического процесса, поскольку общение, взаимодействие и работа психотерапевта и клиента осуществляются не напрямую, а через созданный клиентом продукт.

Благодаря творческому продукту есть наглядный предмет работы, к которому в любой момент можно обратиться, который позволяет расширить представления клиента о его проблеме. Помимо этого, за счет такой схемы общения (через продукт творчества) гораздо проще преодолеваются психологические барьеры, такие как стеснительность, неуверенность, стыдливость и т. д., поскольку создается иллюзия, что клиент говорит не о себе, а о чем-то отдельном от себя. Иначе говоря, именно такая форма работы облегчает установление контакта между клиентом и психотерапевтом и упрощает процесс вербализации переживаемых эмоций и чувств.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.