**Интересная статья Арт-терапия. Методы, виды. Интересные упражнения для проработки всех методов**

<https://nemkova.pro/articles/art-terapiya-chto-eto-takoe/>

**Арт-терапия**

**(Психотерапия. Учебное пособие. Коллектив авторов)**

<https://psy.wikireading.ru/76268>

**Арт-терапия** – совокупность психологических методов воздействия, осуществляемого в контексте творческой деятельности пациента и психотерапевтических отношений с целью лечения, профилактики, коррекции, реабилитации, обучения.

Термин «арт-терапия» может употребляться в широком смысле и обозначать терапию с помощью искусства, творчества пациентов. В узком – обозначать одну из модальностей – **психотерапия посредством изобразительного творчества**, наряду с другими: драматерапия (психотерапия посредством сценической игры), танцевально-двигательная терапия (психотерапия посредством движения и танца) и музыкальная терапия (психотерапия посредством звуков и музыки). В рамках данного методического пособия мы будем говорить, прежде всего, о терапии изобразительным творчеством.

Арт-терапия делится на **пассивную** – анализ, интерпретация восприятия уже существующих произведений искусства, и **активную** – побуждение участников арт-терапевтического процесса к самостоятельному творчеству, при этом творческий акт рассматривается как основной психокоррекционный фактор. Необходимым условием арт-терапии является **психотерапевтический альянс**, что позволяет рассматривать ее как одну из форм психологического консультирования либо психотерапии, в зависимости от направленности арт-терапевтических вмешательств и задач работы специалиста.

Термин «арт-терапия» впервые использовал в 1938 г. врач-терапевт А. Хилл, описывая свою работу по психотерапевтическому сопровождению больных туберкулезом. Вскоре этот метод получил широкое распространение в реабилитации пациентов с психическими и физическими заболеваниями. До 40-х гг. XX в. творчество пациентов, страдающих психическими проблемами, использовалось врачами в основном в диагностических целях. Согласно **психоаналитическим представлениям** результат творческой работы пациентов рассматривался как символическое отражение бессознательных процессов психики (З. Фрейд, К. Юнг).

Исследования X. Принцхорна и М. Наумбург показали, что рисование, лепка, другие формы занятия искусством позволяют не только диагностировать заболевания пациентов, но проводить терапию. Возможность выразить изобразительными, невербальными средствами свои чувства, состояния помогает осознавать проблемы и работать с ними.

М. Наумбург опиралась на идею З. Фрейда о том, что бессознательное и предсознание заполнено образами без словесных обозначений. Отображение этих образов в процессе арт-терапии позволяет обеспечить доступ к вытесненному материалу и врачу и самому пациенту. Кроме того, эстетическая реакция, возникающая в процессе творчества, связана с катарсическими переживаниями, что обеспечивает снижение напряжения, отреагирование в безопасной обстановке психотерапевтического взаимодействия различных импульсов и эмоциональных состояний.

Творчество в арт-терапии этого направления рассматривается в качестве максимального самовыражения и устранения напряжения за счет возврата к примитивным формам функционирования и удовлетворения бессознательных желаний. Это происходит в процессе сублимации через выражение в символическом виде внутренних конфликтов и неосознанных стремлений (Б. Д. Карвасарский).

Кроме облегчения доступа к вытесненному материалу занятия искусством способствуют улучшению состояния за счет гармонизирующей, оздоравливающей функции творчества. Этот аспект арт-терапии прежде всего рассматривается Э. Крамер и ее последователями. В арт-терапии этого направления именно творческий процесс и эстетически ценный результат являются основными терапевтическими факторами. Этот подход в большей степени соответствует **гуманистическим моделям развития личности** (К. Роджерс и др.). Коррекционный эффект арт-терапии рассматривается в связи с самой сущностью искусства, а также с творческим потенциалом человека, который можно освободить, мобилизовать для облегчения самореализации личности. В основе адаптирующего действия лежит неосознаваемая созидательная гармонизация, интегрирующая сила некоего эстетического и творческого начала, заложенного в искусстве.

Занятия искусством имеют образовательную ценность. Процесс создания произведения связан с подключением интеллектуальных операций: планирование, организация деятельности, овладение моторными навыками, изобразительными материалами, обсуждение результатов.

Творческое самовыражение связано с развитием когнитивных способностей, выработкой адекватных стратегий поведения и повышением самооценки (Р. Сильвер и др.). Эти аспекты позволяют использовать терапию искусством и в рамках **когнитивно-бихевиорального подхода**.

Совместное творчество объединяет участников арт-терапевтического процесса, позволяет преодолеть социальную изоляцию, свойственную людям с психическими проблемами, развить **коммуникативные навыки**. В процессе творческого самовыражения человек легче преодолевает дистанцию в общении с другими людьми, вырабатывает адаптационные стратегии **социальной интеграции**.

Пластическое изображение оказывает физическое и координационно-кинетическое влияние на организм и психику, что способствует восстановлению и более тонкому дифференцированию идеомоторных актов. Непосредственное оздоравливающее воздействие на организм оказывают цвета, линии, формы.

**Функции арт-терапии:**

1. Диагностическая – дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Наглядно демонстрирует динамику терапевтического процесса.

2. Адаптивная – помогает снять тревогу при работе с тяжелыми переживаниями, преодолеть сопротивление к психотерапевтическому процессу, способствует укреплению терапевтических взаимоотношений и отношений в группе, развитию эмпатии и положительных чувств. При помощи зрительных образов пациенту зачастую легче выразить свои переживания, чем в разговоре во время вербальной психотерапии.

3. Коммуникативная – способность изобразительного материала передавать информацию о ценностях и представлениях от одного человека к другому, а также являться инструментом коммуникации между внешним и внутренним миром, сознательным и бессознательным.

4. Регуляторная, или социализирующая, – в основном направлена на коррекцию поведения, предоставляет пациентам возможность для выражения социально неприемлемых, отрицаемых чувств (агрессивных, сексуальных) в социально приемлемой манере; способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка, навыков планирования и организации деятельности.

5. Экспрессивно-катартическая – обеспечивает разрядку эмоционального напряжения за счет экспрессивности, выражения неосознаваемых переживаний, моторной активности, чем ускоряет прогресс в терапии.

6. Объективизирующая – способность изобразительного продукта делать зримыми скрытые конфликты и внутренние переживания, потребности, установки, опредмечивать их.

7. Стуктурирующая – способствует упорядочиванию собственных чувств и потребностей в процессе создания изобразительного продукта.

8. Смыслообразующая – позволяет осознать смысл переживаний.

9. Фунция рефрейминга – изменение характера восприятия образа или его смысла.

10. Контейнирующая – способность изобразительного продукта накапливать психологические чувства, энергию либидо, трансформировать ее в более сложные формы.

11. Защитная – способность изобразительного продукта удерживать чувства клиента в рамках визуального образа, давать участнику чувство безопасности, власти над сильными переживаниями.

12. Развивающая – помогает в освоении новых или развитии имеющихся навыков, например приобретение нового когнитивного опыта, способности осознавать переживания, переводить внутренний опыт во внешние образы; усиление ощущения собственной личностной ценности.

Психотерапевтический арсенал расширяется также за счет психологических функций изобразительного материала и продукта (Копытин А. И., 2003).

**Показания к арт-терапии.** Арт-терапия может использоваться как самостоятельный метод лечения, коррекции, реабилитации, обучения или входить в общий курс психотерапевтических мероприятий.

Особенно успешен этот метод в терапии пациентов с выраженными затруднениями в области осознания и вербализации собственных переживаний (дети, подростки, депрессивные пациенты, пациенты с зависимостями, психосоматическими заболеваниями).

Элементы арт-терапии, используемые в индивидуальных консультациях, при работе с различными категориями пациентов способствуют созданию безопасной атмосферы на начальных стадиях лечения, помогают справиться с сопротивлением в кризисные моменты и зафиксировать положительные результаты в конце курса.

Использование арт-терапевтических приемов в групповой психотерапии позволяет ускорить развитие группы, поддерживать необходимый баланс между напряжением и сплоченностью, привлекать участников к общей работе.

Использование арт-терапии должно быть оправдано общей целью терапевтической работы, планом коррекционных мероприятий и всегда завершаться обсуждением процесса и результата.

Психотические расстройства не являются однозначным противопоказанием к арт-терапии. Однако опасность провоцирования сильных переживаний и мало предсказуемых поведенческих реакций требует особой осторожности, продуманности и учета индивидуальных особенностей пациентов в применении экспрессивных методов. Кроме того, экспрессивные методы облегчают процесс регрессирования к раннему травматическому опыту в процессе художественного творчества, что может вызвать ухудшение состояния пациента, так как тяжелые психические нарушения не позволят интегрировать пережитый опыт. Терапия искусством в этом случае требует высокой квалификации специалиста не только в области арт-терапии, но и в психиатрии, и психотерапии психотических расстройств.

**Оборудование кабинета (студии) арт-терапии.** Для занятий арт-терапией могут использоваться отдельное помещение, комната для групповых или индивидуальных занятий. Желательно, чтобы помещение было достаточно просторным, для того чтобы разделить его на рабочее пространство и зону для обсуждения. Если в самом кабинете или поблизости будет источник воды, это позволит сэкономить силы и время занятия. Помещение должно быть хорошо освещено и оборудовано столами и стульями для занятий изобразительным творчеством, а также необходимыми материалами – красками, карандашами, плотной бумагой разных размеров, клеем, журналами, ножницами, пластилином и т. д. Расходные материалы должны быть хорошего качества и постоянно обновляться, что создает необходимую творческую атмосферу и повышает ценность занятий в глазах пациентов. Творческому самовыражению способствует сопровождение процесса фоновой музыкой или специально подобранными музыкальными произведениями.

**Арт-терапия в психотерапевтическом процессе.** Арт-терапия включается в процесс основного лечения как вспомогательный метод, способствующий преодолению сопротивления в процессе лечения, а также применяется как самостоятельный метод терапии, обеспечивающий пациентам дополнительные стратегии осознавания проблем и совладания с собственными патологическими реакциями.

Изобразительная деятельность осуществляется в присутствии специалиста (арт-терапевта), который создает психологически безопасную среду, помогает пациенту творчески проявить себя, а также организовать и осознать свой опыт. Таким образом, в арт-терапии мы имеем дело с совокупностью **трех основных лечебно-коррекционных факторов** – творчество пациента, психотерапевтические отношения, вербализация.

Для введения пациентов в арт-терапию необходимо снять напряжение, связанное с необычностью лечебной процедуры, отсутствием навыков изобразительного творчества. Пациентам нужно дать возможность освоить материал – краски, карандаши и т. д. На начальных этапах могут помочь нестандартные приемы рисования – рисование пальцами, рисование на влажной бумаге, создание абстрактных фигур и т. д. В качестве подготовки к арт-терапии можно использовать **рисунки контуров**. Участники обводят контур ладони и раскрашивают пространство внутри и снаружи, символически изображая, например, внешний и внутренний мир (границы ладони – то, что внутри, остальной лист – то, что снаружи). Варианты заданий: «мое имя», «мои интересы», «я и другие», «что я хочу сказать миру», «мои цели» и т. д. Введению пациента в творческий процесс также способствуют **медитативные техники** в начале занятий.

Рисование или лепка могут быть на свободную тему или на темы, заданные арт-терапевтом. На первых занятиях пациентам лучше предлагать темы и формы рисунков. Раскрытию эмоциональных переживаний пациентов может мешать отсутствие навыков рисования. Опасение, что рисунок не сможет отразить переживания, окажется «детским», «низкого» качества, не позволяет сосредоточиться на передаче своих состояний, возникает потребность в ущерб содержанию сделать рисунок привлекательным по форме. В результате пациенты рисуют не то, что хотели бы, а то, что умеют рисовать. Чтобы максимально освободить творческую энергию, необходимо перенести акцент с техники выполнения рисунков на содержание. Рисование абстрактных фигур в качестве обязательного условия дает возможность, не беспокоясь о технике и результате, сосредоточиться на передаче внутренних образов.

Темы произведений должны быть подобраны с учетом ситуации пациентов, их индивидуально-личностных особенностей, этапов психотерапевтического процесса.

Темы индивидуальных рисунков могут быть направлены на познание себя, расширение кругозора, активацию пациента, повышение творческого потенциала, выработку навыков, проработку скрытого или явного конфликта, проективную диагностику. Приведем примеры часто встречаемых тем для индивидуальной работы с пациентами.

**Рисование чувств**. В курсе арт-терапии участникам предлагается на каждом занятии изображать какое-либо чувство, внутреннее состояние, настроение. Эта техника позволяет освоить навык осознания собственных переживаний, их анализа, вербализации. Может использоваться в качестве вспомогательной техники на начальных стадиях групповой психотерапии и для преодоления ангедонии.

*Инструкция*: «Сейчас у вас будет возможность изобразить чувство печали (страха, гнева и др.). Вспомните, когда вы в последний раз переживали его. Какого оно цвета? Какой формы? С чего начинается это переживание, как развивается и чем заканчивается? Попробуйте изобразить это чувство. Используйте абстрактные образы и заполните весь лист».

Лучше начинать с негативных и «простых» чувств – страх, горе и т. д. Постепенно переходить к различным нюансам и состояниям – нарисовать отвращение, зависть, обиду и др. Завершать курс следует позитивными чувствами, чувствами, возникающими у участников в данный момент, чувствами по отношению к группе, ситуации расставания и т. д.

Не менее половины времени сессии отводится обсуждению рисунков. Участники рассказывают о своих впечатлениях в процессе рисования, поясняют выбранные образы. Арт-терапевт задает вопросы и поощряет вопросы участников друг к другу.

**Рисование ситуаций и состояний**. «Болезнь», «Развод», «Конфликт», «Прошлое», «Здоровье», «Успех» и др. Упражнение помогает анализировать актуальные для пациентов ситуации, прояснять проблемы, формулировать цели. Процедура проведения та же, что и в «рисовании чувств».

**Рисование отношений.** Рисунки «Семья», «Мужчина и женщина», «Я и другие», «Ссора», «Любовь» и др. Упражнение позволяет выявлять сложности в отношениях, неадаптивные стратегии взаимоотношений, дефициты, желаемые отношения. Может использоваться в групповой психотерапии в качестве подготовки к тематической дискуссии.

**Проблема и решение.** Перед началом рисования можно предложить участникам вспомнить свои трудные ситуации. Для усиления эффекта провести медитацию-визуализацию.

*Инструкция*: «Сейчас у вас есть возможность вспомнить ситуацию, которая казалась вам трудной, неразрешимой, вызывала негативные переживания. Вспомните, что происходило, как это выглядело. Может быть, это был конфликт с другими людьми, или вы переживали нечто в одиночестве… Представьте себе, что вы сидите в зрительном зале и смотрите фильм про эту ситуацию… Кто еще участвует в ней? Где это происходит? Какие чувства вы испытываете? В чем главная сложность этой ситуации для вас? Вы можете смотреть этот фильм про себя, оставаясь наблюдателем, зрителем, не только переживать, но и оценивать ситуацию… Возможно, сейчас вам приходят в голову и другие сложные случаи из вашей жизни… Есть ли в них что-то общее? Может быть, вам удастся вспомнить ситуацию, в которой вы впервые пережили подобные чувства? Продолжайте просто наблюдать… Возможно, сейчас перед вашим мысленным взором проходят какие-то образы, отрывочные воспоминания, лица и т. д.».

После медитации предложите участникам нарисовать образ проблемы. Следующим шагом предложите участникам придумать или представить в медитации способы решения проблем, найти в себе силы и ресурсы для реализации этих способов.

*Инструкция*: «Сейчас у вас будет возможность побыть наедине с собой. Вспомните еще раз свои трудные ситуации, возможно, сейчас они не кажутся столь сложными и неразрешимыми. Сейчас вы точно знаете, что у вас есть силы, возможности, способности переживать и решать проблемы. Возможно, пока вы не знаете о них… а, может, просто забыли о своих способностях… Сейчас у вас будет возможность вновь почувствовать, заново пережить ощущение собственных сил… и т. д.»

После медитации участникам предлагается продолжить работу с образом проблемы – найти возможности изменить его, переделать.

**Ресурсные техники**. Как правило, проводятся с использованием медитации. Такими могут быть «Любимое место», «Тишина и покой», «Росток», «Зародыш», «Звуки природы», «Ситуация успеха» и др.

**Мой герб.** После краткого представления участников, ведущий предлагает придумать и нарисовать свой герб. В гербе с помощью символических образов, форм, цвета необходимо передать особенности личности, истории, свои установки, жизненное кредо. После выполнения задания участники обсуждают гербы друг друга, сравнивают свои впечатления от рисунков, рассказывают, что нового им удалось узнать об участниках группы и т. д.

**Портрет.** Участникам предлагается нарисовать свои портреты. В процессе рисования участники не должны видеть портреты друг друга. Ведущий собирает рисунки и предъявляет их группе по одному. Автор не называется. Участники делятся своими впечатлениями. Ведущему необходимо ориентировать группу на обсуждение чувств, которые вызывает рисунок, впечатление, которое производит человек, изображенный на рисунке. После завершения обсуждения автор рисунка рассказывает о своих впечатлениях от обсуждения – что было для него приятным в оценках группы, что удивило и т. д.

Для развития навыков вербальной и невербальной коммуникации, разрешения конфликтов выполняются **упражнения в парах и в группе.**

**Разговор.** Упражнение выполняется в парах. Сидя спиной друг к другу, участники на одном листе бумаги рисуют то, что хотели бы сказать. После нескольких сообщений обсуждают в парах, удалось ли общение, насколько был понятен смысл образов и т. д. В группе участники делятся своими впечатлениями от упражнения.

Темами парных рисунков могут также стать «Ведущий и ведомый», «Немой диалог», «Рисунок одним карандашом» и др.

**Групповые техники арт-терапии** могут применяться для знакомства участников друг с другом, развития сплоченности группы, выявления роли пациента в группе, преодоления тревоги и напряжения, освоения навыков коммуникации невербальными и вербальными способами, прояснения скрытых конфликтов, мотивов, получения обратной связи о собственной личности. Группа, являясь микросоциумом, способствует проявлению наиболее типичных для пациентов конфликтов, что способствует их проработке. Как правило, участникам предлагается выполнить рисунки на одном листе (ватмане) или, после завершения обсуждения, соединить отдельные рисунки и перейти к обсуждению получившихся коллективных образов.

**Мое отражение.** Участники поочередно прислоняются к ватманам, закрепленным на стене, в позе, наиболее для них характерной, отражающей их эмоциональное состояние. Участники обводят контуры друг друга. Раскрашивая свои контуры, участники должны передать цветом, линиями, образами характерные телесные ощущения – напряжения, зажимы, боль и т. д. Группа получает «психосоматические» портреты, изображение характерных поз, жестов и телесных ощущений. При обсуждении ведущий делает акцент на взаимосвязи телесных ощущений и эмоциональных переживаний, особенностях личности автора рисунка. После обсуждения можно вернуться к получившимся образам и нарисовать на них желаемые очертания, телесные ощущения и т. д. К коррекции рисунков можно вернуться на последних групповых занятиях для наглядной демонстрации динамики. Поскольку упражнение связано с телесным контактом между участниками, его выполнение способствует уменьшению физической и эмоциональной дистанции.

**Дом в городе.** На ватмане участникам предлагается нарисовать дом, каким бы они хотели его видеть. После обсуждения особенностей личного пространства участников, группе предлагается рассмотреть общий рисунок – воображаемый город группы – поделиться своими впечатлениями, чувствами, мыслями, которые у них вызывают рисунки друг друга, найти общие черты, настроения, переживания. После завершения обсуждения группа заполняет оставшуюся часть ватмана – рисует общее пространство. При обсуждении делается акцент на настроении рисунка, вкладе каждого участника в общий рисунок, наличии (отсутствии) связей на рисунке – дорожек между домами и т. д. Эта техника может применяться на переходе к рабочей стадии как мягкий вариант социограммы. В этом случае ведущий предлагает участникам после завершения рисования домов нарисовать дорожки к домам участников, которые им наиболее близки, к которым бы хотелось ходить в гости и т. д.

**Волшебный магазин.** Участники рисуют на отдельных листах свои качества, черты характера, которые им нравятся в себе и которые мешают, от которых бы хотелось избавиться. Все рисунки «хороших», «полезных» качеств – ассортимент волшебного магазина. Рисунки «плохих» качеств – деньги. Один из участников становится продавцом в магазине, другой покупателем. Покупатель может купить недостающие качества, но только предложив продавцу взамен то, от чего хотелось бы избавиться. Его задача – показать продавцу важность «негативных» чувств, их ценность. Например, покупатель хочет приобрести уверенность и избавиться от страха. Он должен убедить продавца, что страх тоже важен и нужен – предохраняет от необдуманных поступков, защищает и т. д. Если покупателю удается убедить продавца, происходит обмен. Покупателю дается рисунок с изображением уверенности и забирается рисунок его страха. После обсуждения играет следующая пара участников и т. д. Упражнение способствует самораскрытию, анализу собственной личности, наглядно показывает участникам, что не существует однозначно плохих и хороших качеств, черт, переживаний. Для полноценной жизни нам необходимо испытывать весь спектр эмоций – переживать сомнения и неуверенность, горе, страх, гнев, отчаяние. Только в этом случае нам будут доступны «положительные» переживания – уверенность в себе, радость, беспечность, сила, терпение и т. д.

С развитием арт-терапевтической группы необходимо инициировать самостоятельность участников в выборе тем, способов исполнения произведений, делать акцент на изображении актуальных переживаний, ситуации в группе. Эффективным завершением работы арт-терапевтической группы может стать подготовка и реализация совместного проекта – изготовление группового рисунка, коллажа и т. д.