

## **Лекция №14. Другие направления современной психотерапии (часть 2).**

### **Терапия искусствами (экспрессивная терапия) и арт-терапия.**

Терапия искусствами (экспрессивная терапия) и арт-терапия, в частности, в настоящее время переживает этап очень интенсивного развития и это вполне закономерно. Это направление, которое очень эффективно и экологично сочетает возможность удовлетворения важнейших психологических и духовных запросов современного человека в творческом развитии, креативности, адаптационной гибкости, личностной самоактуализации и наиболее актуальные психотерапевтические тренды, в частности, ориентацию на повышение качества и гуманности медико-психологической помощи, тенденцию к интеграции различных психотерапевтических подходов и т.д.

Однако, относительно молодой возраст и «бурный» период роста имеет и свои издержки, в частности, недостаточную профессиональную и даже терминологическую идентичность данного психотерапевтического подхода, что вполне объяснимо, учитывая вышеназванное обстоятельство и поэтому требует необходимого прояснения и уточнения.

### **Определение и общая характеристика.**

В странах английского языка слово «*art*» означает визуальные искусства. Соответственно, термин арт-терапия подразумевает лечение с помощью визуальных художественных средств.

К визуальным или визуально-пластическим средствам относят, прежде всего, традиционные средства и техники – живопись, графику, лепку, а также другие, в том числе, современные техники актуального искусства – инсталляцию, видео-арт, компьютерную графику и т.д.

Арт-терапия основана на занятиях пациентом художественным творчеством, в этом ее главная особенность и важнейший идентификационный признак. Но просто занятие индивидуальным творчеством само по себе арт-терапией не является, хотя, несомненно, может приводить к весьма существенным физиологическим и психологическим эффектам (отвлекающим, успокаивающим, активизирующим, катарсическим, развивающим и т.д.).

Необходимым условием арт-терапии являются следующие обстоятельства.

1) Непосредственное активное участие пациента в процессе художественного творчества (а не пассивное соприкосновение с готовыми художественными произведениями, хотя, как один из элементов работы допускается или даже предполагается использование готовых художественных произведений).

2) Присутствие рядом с клиентом (пациентом) подготовленного специалиста с психологическим и художественным образованием, т.е.

наличие психотерапевтического контакта и отношений (различного уровня в зависимости от исходного образования и контекста работы).

В этом коренное отличие арт-терапии, как метода психотерапии от самостоятельных занятий творчеством,

Таким образом, арт-терапия предполагает, что клиент (пациент) рисует, лепит, выражая себя в продуктах своей деятельности, и это обязательно происходит в присутствии специалиста – арт-терапевта, который создает для клиента особую среду, помогает ему включиться в процесс изобразительного творчества, осуществлять психологический диалог со своим творческим продуктом, обратную связь, различные психотерапевтические интервенции и т.д. (в зависимости от образования и исходной подготовки).

### **Терапия искусствами (экспрессивная терапия)**

В английском языке приставка «*arts*» к слову терапия во множественном числе обозначает лечение различными искусствами. На русском языке эта разница утрачена. Вероятно, это одна из причин терминологической путаницы, когда под арт-терапией в нашей стране понимают любые формы творческого самовыражения.

Согласно международной классификации (European Consortium for Arts Therapies Education, 2005), психотерапия искусством (*arts therapies*) представлена четырьмя самостоятельными модальностями:

- драматерапией (психотерапией посредством театрального искусства, ролевой сценической игры);
- танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца);
- музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки);
- арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества).

Данные модальности на сегодняшний день во многих странах признаны в качестве самостоятельных медицинских (парамедицинских) специальностей, требующих прохождения длительных (не менее 2 лет) программ магистерского и дополнительного последипломного (постмагистерского) обучения.

Таким образом арт-терапия - занимает вполне определенную самостоятельную психотерапевтическую нишу как в семействе терапии искусствами, наряду с другими творческими подходами, так и в общей системе психотерапевтических методов, соответственно, со своими подходами и методологическим инструментарием.

В тоже время, в рамках арт-терапии, особенно в последнее время, активно развивается, так называемый мультимодальный подход, предполагающий возможность дополнительного использования и других способов творческого самовыражения, помимо собственно изобразительного творчества, но при условии его доминирующего положения.

Психотерапевтическая подоплека такого подхода очевидна –

расширение возможностей творческого самовыражения за счет других модальностей естественно приводит к повышению психотерапевтических возможностей работы, а значит и ее конечной эффективности.

Другими словами в этом случае в рамках арт-терапевтического подхода возможно сочетание изобразительной деятельности с музыкой, поэзией, драмой, поэзией и т.д.

## **История арт-терапии**

Использование различных средств искусства для воздействия на эмоциональное состояние и поведение человека вообще, с сознательной и неосознаваемой целью, вероятно, сопровождало всю историю человеческой цивилизации. Наскальные рисунки охоты с символическим изображением поверженных охотниками диких зверей, красочно драматические шаманские, языческие ритуалы и праздники, изображения или изваяния различных религиозных объектов, несомненно, подразумевали комплексное и многоаспектное воздействие на психику. В этом отношении вся история искусства, так или иначе, связана с позитивными психологическими эффектами, воздействием на эмоциональную сферу и, соответственно, здоровье человека.

В современном инновационном проекте на стыке медицины, психотерапии, психологии, культурологи, педагогики и искусства под названием «арт-терапия» эти оздоровительные функции в значительной степени конкретизировались и хорошо оформились технологически.

Как самостоятельный психотерапевтический метод арт-терапия формируется в 40-50ые годы 20 века. Впервые термин арт-терапия стал использовать англичанин Адриан Хилл и несколько позже в Америке – Маргарет Наумбург.

Для этих двух человек вкладывали в понятие арт-терапия разный смысл и заложили две основные тенденции в ее развитии, сохраняющиеся и в настоящее время.

Адриан Хилл – художник по образованию. Под арт-терапией понимал, прежде всего, свободное художественное творчество, вне зависимости от психотерапевтической подготовки специалиста. Результат творчества не подвергается анализу и осознанию. Смысл лечения – в разрядке внутреннего напряжения, ослабление тревоги, переключение внимания на позитив и другие психологические бонусы изобразительного творческого процесса.

Маргарет Наумбург – по образованию психоаналитик. В отличие от А.Хилла большое значение придавала анализу продукта и процесса арт-терапии, психотерапевтическим взаимоотношениям с терапевта и пациента, явлению переноса и другим психоаналитическим феноменам.

Первую из двух тенденций обозначают термином «исцеляющее искусство». Данный подход не предусматривает специальных психотерапевтических интервенций. Акцент делается на творческом

самовыражении и в этом заложен основной лечебный эффект. В такой работе не предусмотрено целенаправленное достижение осознания, инсайта.

Существуют клиентские группы, которые не могут достичь инсайта и для которых такой подход предпочтительнее (пациенты с некоторыми формами шизофрении, детские группы, дементные больные и т.д.)

Вторую ветвь (тенденцию) обозначают, как арт-психотерапия.

Данный подход особенно интенсивно развивается в настоящее время, что свидетельствует о росте профессионального уровня и самоопределения арт-терапии, выходу ее на арену высокоэффективной и авторитетной психотерапевтической деятельности.

Этот подход придает особое значение обсуждению и психологическому анализу творческой продукции клиента с участием арт-терапевта. Это позволяет автору работы понять свои психологические особенности (внутренние конфликты, неосознаваемые потребности, особенности реагирования в разных жизненных ситуациях и др.). Кроме того, изобразительное творчество в процессе арт-терапии часто дает толчок развитию различных жизненно важных навыков и способностей (принятие решений, самоорганизация, внимание, образное мышление и т. д.), что имеет важное значение для социальной адаптации.

Фактически, арт-терапия – это особая форма работы, специфическая, со своими особенностями, самостоятельными эффектами, такими как это определяется в понятии исцеляющее искусство. А в арт-психотерапии эта форма может быть еще и наполнена специфическим психотерапевтическим содержанием в зависимости от используемой базовой модели (психодинамической, когнитивно-поведенческой, гуманистической и т.д.).

Модель, составляющая содержание арт-терапии может быть различная, а также возможно их сочетание. Важно, что терапевтический эффект от такого сочетания может возрасти значительно больше, чем от предполагаемого механического суммирования воздействия разных подходов (потенцироваться).

Традиционно выделяются следующие группы моделей

1. Психодинамическая модель, связанная с понятием бессознательного, которая может базироваться на:
  - а) классическом психоанализе;
  - б) юнгенианской психотерапии;
  - в) теории объектных отношений (с учетом ее вариантов);
  - г) различных моделей групповой психодинамической психотерапии, (интерперсональная психотерапия И. Ялома, общегрупповой подход).
2. Гуманистические модели.
3. Поведенческая и когнитивная модели и их разновидности.
4. Ряд инновационных моделей (феминистская, мультикультуральная, нарративное направление.)

Особое место среди различных арт-терапевтических методов занимает клиническая системная арт-терапия (КСАТ) - отечественная разработка арт-психотерапевтического вмешательства А.И. Копытина, председателя российской арт-терапевтической ассоциации на основе системного, транстеоретического подхода. Важное достоинство метода - возможность интеграции и различных творческих технологий в рамках целостного арт-терапевтического процесса, хорошая методологическая и научная обоснованность.

Резюмируя общую характеристику современной арт-терапии можно заключить, что она представлена сочетанием двух ветвей: исцеляющего искусства и арт-психотерапии.

В некоторых странах (США, Великобритания) арт-терапия является самостоятельной медицинской профессией. Чтобы стать арт-терапевтом и получить право работать по этой специальности в медицинских или образовательных учреждениях или заниматься частной практикой, необходимо пройти специальное обучение, рассчитанное на два или три года последиplomной подготовки

В нашей стране (как, впрочем, и многих других странах) арт-терапия самостоятельной профессией не является. Она признана в качестве одного из методов психотерапии. С 2013 года она признана в качестве полноценной самостоятельной профессиональной модальности общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ). В 2018 году разработаны и утверждены специальные стандарты, регламентирующие порядок оказания арт-терапевтической помощи в нашей стране. Заниматься лечебной деятельностью с применением этого метода могут лишь сертифицированные психотерапевты. Применять арт-терапию также могут практические психологи, занимаясь психологическим консультированием. Однако, для того, чтобы со знанием дела применять арт-терапию, гарантировать клиентам качественные услуги, и психотерапевт, и психолог должны, как и за рубежом, пройти специальный курс подготовки.

#### Профессиональное определение арт-терапии.

Согласно резолюции Российской арт-терапевтической ассоциации, принятой 16 мая 2009 г., арт-терапия рассматривается как «система психологических и психофизических лечебно-коррекционных и профилактических воздействий, основанных на занятиях изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных болезней, коррекции нарушений поведения и адаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала».

В резолюции также подчеркивается: «Арт-терапия тесно связана с клинической практикой, что определяет приоритетную роль клинических

знаний, опору на концепцию биопсихосоциогенеза болезней при разработке и реализации арт-терапевтических вмешательств. Арт-терапия также связана с художественной деятельностью. Хорошее знание специалистом в области арт-терапии возможностей различных художественных материалов и форм художественной практики может способствовать повышению эффективности работы».

Арт-терапия обладает следующими очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации формами психотерапевтической работы.

Практически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Каждый, будучи ребенком, рисовал, лепил и играл. Поэтому арт-терапия практически не имеет ограничений в использовании. Нет оснований говорить и о наличии каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арт-терапевтическом процессе.

Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, либо, напротив, чрезмерно связан с речевым общением (что характерно, например, для представителей западной культуры). Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным «мостом» между специалистом (психотерапевтом, психологом, педагогом и т. д.) и клиентом. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

Изобразительная деятельность во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде либо слабо проявлены в повседневной жизни.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию, способствует повышению самооценки.

Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации — раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально-неповторимого способа бытия-в-мире.

Организационно арт-терапевтическую технологию можно подразделить на несколько форм и вариантов в зависимости от продолжительности курса занятий, количества и состава участников.

По продолжительности: краткосрочная: 1-12 занятий (до месяца), среднесрочная: от 12 занятий и выше (до года), долгосрочная (несколько лет).

По количеству и составу участников выделяют индивидуальную, семейную и групповую форму организации работы.

В последние десятилетия особенно активно развивается групповая интерактивная арт-терапия, которая, соединяя методологию и техники групповой психотерапии с принципами арт-терапевтической деятельности за счет прямого или опосредованного этой деятельностью взаимодействия, включает в себе значительные психотерапевтические возможности

#### Формы групповой арт-терапии.

1. Студийная открытая группа.
2. Тематическая группа.
3. Динамическая (аналитическая).

Групповая сессия имеет трехчастотную структуру, подразумевающую настрой на работу («разгрев»), разработку основной темы и обсуждение с подведение итогов с завершением.

Для повышения эффективности работы очень важно учитывать внутреннюю логику развития самого арт-терапевтического процесса уделяя особое внимание постепенному (дозированному) возрастанию уровня психологической нагрузки и межличностного взаимодействия и целенаправленному стимулированию мотивации участников, особенно на первых этапах работы (в дальнейшем арт-терапевтическая группа эффективно работает за счет собственных ресурсов).

Ведущие психотерапевтические факторы:

- фактор художественной экспрессии;
- фактор психотерапевтических отношений;
- фактор интерпретации и обратной связи.

Все они действуют не разрозненно, а комплексно, взаимодополняя и усиливая друг друга.

Фактор художественной экспрессии - наиболее специфичный признак арт-терапии, это то, что отличает ее от других психотерапевтических подходов. Он связан с выражением чувств, потребностей и мыслей клиента посредством его работы с различными изобразительными материалами и создания художественных образов.

Художественная экспрессия является не одномоментным актом, но развернутым во времени процессом, динамика которого определяется целым рядом внешних и внутренних факторов (условия работы, характер психотерапевтических отношений, количество и качество изобразительных материалов, особенности темперамента, мотивации, физического и психического состояния, наличие или отсутствие опыта художественного творчества; пол; возраст; культурный опыт и др.)

В настоящее время представители разных арт-терапевтических школ по-разному обосновывают психотерапевтическое воздействие художественной экспрессии: представители бихевиорального направления связывают его с «отвлечением» внимания клиента от болезненных переживаний и развитием через изобразительную деятельность более адаптивных моделей поведения; представители гуманистической психотерапии — с самоактуализацией и т. д.

Наиболее распространенными, однако, среди современных арт-терапевтов являются такие способы обоснования психотерапевтического воздействия художественной экспрессии, которые связаны с различными направлениями психодинамического подхода.

Изобразительное творчество может рассматриваться как частный аспект сублимации, связанной с трансформацией инстинктивного импульса в художественно-образное представление (З.Фрейд), как реализация самоисцеляющих возможностей психики, ее «гомеостатической» и «трансцендентной» функции (Г. Юнг), как возможность построить более зрелые отношения с миром за счет «восстановления утраченного объекта» и использования художественного образа в качестве транзитного (переходного) объекта (теория объектных отношений). Есть и другие трактовки, что в целом свидетельствует об отсутствии единого согласованного мнения по этому поводу между различными специалистами, структурной сложности арт-терапевтического процесса и необходимости дальнейшего изучения этого важного комплексного феномена.

#### Фактор психотерапевтических отношений.

Работа клиента с изобразительными материалами в арт-терапевтическом процессе протекает в присутствии соответствующим образом подготовленного специалиста, способного выступать в качестве посредника в «диалоге» клиента со своей изобразительной продукцией.

Психотерапевт вступает с клиентом в определенные, опосредованные изобразительной деятельностью клиента, отношения.

#### Функции психотерапевта:

1. Создание атмосферы высокой терпимости и безопасности, необходимой для свободного выражения клиентом содержания своего внутреннего мира, – как в художественной работе, так и иных формах экспрессивного поведения.

2. Структурирование и организация деятельности клиента, достигаемые за счет формирования определенной системы правил его поведения, фокусировки его внимания на изобразительной деятельности, регулирование количества и качества используемых клиентом материалов, его обучение определенным способом работы с ними.

3. Установление с клиентом эмоционального резонанса (раппорта), необходимого для взаимного обмена чувствами, образами и идеями, для «диалога» с клиентом, осуществляемого как напрямую – с использованием вербальных и невербальных средств коммуникации – так и опосредованно изобразительными материалами и продукцией.

4. Использование психотерапевтом различных интервенций, призванных оказать клиенту эмоциональную поддержку, помочь ему в осознании содержания изобразительной продукции и ее связи с особенностями его личности, проблемами и системой отношений.

#### Фактор интерпретации и вербальной обратной связи.

Данный фактор связан с трансформацией, переводом материала (процесса и результата творчества) с эмоционального уровня на уровень понимания, формирование смыслов.

Роль этого фактора может быть различна в зависимости от индивидуальных особенностей клиента, в том числе его способностей к вербализации своих чувств и мыслей, а также от тех подходов и моделей работы, которых придерживается специалист.

Интерпретация и вербальная обратная связь тесно связаны с наблюдением клиента за своим поведением и его рефлексией собственных потребностей и переживаний.

Интерпретация и вербальная обратная связь неотделимы от психотерапевтических отношений и реализуются главным образом посредством «диалога» клиента и психотерапевта.

В большинстве случаев при проведении обсуждения изобразительной продукции клиента арт-терапевты используют либо вопросы, либо так называемые открытые утверждения, дающие клиенту возможность завершить их так, как ему захочется, и оставляющие ему определенную свободу выбора.

Большое значение может иметь обсуждение целой серии работ, сделанных клиентом за определенное время. Во многих случаях подобные обсуждения могут служить важным средством интеграции опыта и осознания произошедших в мироощущении клиента изменений.

В целом, происходящие в клиенте изменения в процессе арт-терапии можно было бы, охарактеризовать как движения:

- от бессмысленности – к смыслу;
- от слабости – к силе;
- от фрагментированности – к интеграции;
- от дефицитарности – к полноте;
- от зависимости – к самодостаточности.

Сферы практического применения арт-терапии – разнообразны и универсальны. Она может применяться амбулаторно и стационарно. Практически у нее нет противопоказаний и ограничений, но важно учитывать состояние и особенности (биопсихосоциальный статус) пациентов (клиентов) при выборе конкретных форм, методик и моделей.

Противопоказания или скорее препятствия - только резкие ограничения в интеллекте и здоровье (очень маленькие дети, выраженное слабоумие, тяжелые соматические заболевания, нарушение сознания с невозможностью контакта и физической возможности использования художественных средств.)

Сегодня на практике арт-терапия используется очень широко в медицине, в образовательном процессе, в социальной сфере.

В медицине она применяется со всеми клиническими группами пациентов (психические, психосоматические, пограничные расстройства) и даже в некоторых острых психотических состояниях. Используется она и при заболеваниях с предполагаемой возможностью летального исхода. В этом случае направленность арт-терапии носит паллиативный характер.

При лечении психосоматических заболеваний задача излечения прямо не ставится, но можно повысить качество жизни, навыки коммуникации, копинговые умения, самооценку, помочь перенести утрату и т.д. Т. е. облегчить эмоциональное состояние и повысить адаптационные способности, что может привести к снижению симптоматики, вплоть до излечения.

Может применяться в реабилитации инвалидов – сфере на стыке медицины и социальной работы с использованием тех же механизмов повышения адаптации. В эмоциональной сфере, в этом случае, у арт-терапии особая миссия, связанная с активацией саногенетических процессов (позитивного мышления, положительных эмоций, креативности, и т.д.).

В образовательном процессе арт-терапия может успешно применяться при работе с инвалидами и как средство гармонизации здоровых.

В социальной сфере она направлена на различные сегменты населения с нарушенными социальными связями, такие как инвалиды, заключенные, освобожденные, лица с зависимостью, социальные меньшинства (эмигранты, беженцы и т.д.).

Арт-терапия - средство социальной интеграции, направлена на восстановление социальных связей, возвращение человека в общество, изменение отношения к себе и миру, инструмент социальной и культурной адаптации.