*«Воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования».*

Карл Юнг

Арт-терапия или терапия искусством

Из года в год арт-терапия набирает все большую популярность.

Давайте разберемся, что же это за явление?

Арт-терапия – это способ психологической помощи, основанный на занятиях художественным творчеством.

Арт-терапия напрямую связана с визуальными искусствами:

- живописью;

- фотографией;

- лепкой.

Эти направления являются основными, при этом они воплощаются в различных вариациях и комбинациях с другими формами творчества. Яркими примерами тому являются составление коллажей и песочная терапия.

Опыт

Практически все дети любят рисовать! Почему же мало кто из взрослых помнит об удовольствии от этого занятия?

Причины кроются в далеком детстве и пережитых в нем:

- критики детской непосредственности, проявленной в рисунках;

- вытеснения такого «необязательного» занятия, как рисование, другими предметами;

- как итог двух первых пунктов – изменение интересов и забывание удовольствия от рисования.

Словом, большинству взрослых людей даже не приходит на ум взять в руки карандаш или, тем более, кисть и краски и начать рисовать или творить. Лепка оказывается и вовсе в аутсайдерах. Получше дела обстоят только с фотографией, как с очень модным и поддержанным техническим прогрессом явлением. Но всякая ли фотография и процесс ее сотворения можно считать терапевтичным? Об этом дальше!

Целебность творчества

Бывают чувства, эмоции, переживания и состояния, которые сложно или даже невозможно выразить словами. Эмоции, которые возникли в результате психологической травмы или кризиса, всегда трудно выражаются словами. Более того, бывает так, что словесное выражение этих эмоций не отражает их истинный смысл. Это затрудняет или останавливает процесс их проживания и дальнейшего освобождения от тягостных переживаний. Невозможность избавиться от мучительных чувств ведет к депрессии, повышает тревогу и рождает безнадежность.

Изобразительное искусство приходит на помощь в случаях, когда эмоции с трудом превращаются или совсем не превращаются в слова. Язык красок, линий, образов и форм является невербальным. Он без слов позволяет прикоснуться к внутреннему миру человека, увидеть, прочесть и понять его мысли, жизненный опыт и восприятие.

Художественные образы способны помочь нам разобраться в себе. Творческое самовыражение облегчает переживания и позволяет стать счастливее.

Пять основных эффектов арт-терапии

Они сформулированы Джеромом Франком в 1974 году и относятся любой успешной терапии, в частности к лечению творчеством:

1. Арт-терапия дает новые обучающие возможности и на познавательном, и на практическом уровнях;
2. Арт-терапия дает надежду на избавление от страданий;
3. Арт-терапия обогащает опытом успешной деятельности;
4. Арт-терапия помогает преодолеть чувство отверженности;
5. Арт-терапия пробуждает яркие эмоции.

Доказательства

Почему арт-терапия – это эффективный инструмент обучения?

Она позволяет увидеть новые перспективы и возможности разрешения проблемы, которые до этого находились в так называемой «слепой зоне» или на языке психологии - были «белыми пятнами». Человек приобретает навык выхода за рамки привычного способа мышления, научается смотреть по-новому на привычные вещи.

Арт-терапия способствует легкому усвоению и запоминанию нового.

Художественные и мыслительные процессы связаны и воздействуют на эмоциональную сферу личности.

Почему арт-терапия вселяет надежду на избавление от душевных мук?

Творческий процесс помогает прожить актуальные на данный момент переживания. Процесс творения конечен - конечны и переживания. По их завершении человек обретает опыт, что всякое горе конечно. Как результат, он начинает верить в самоизменение и знает, что можно чувствовать себя лучше.

Почему арт-терапия обогащает опытом успешной деятельности?

Все просто! Создавая творческий продукт, человек получает удовольствие и от самого процесса, и от результата, который может видеть, трогать, ощущать.

Почему арт-терапия позволяет преодолеть чувство отверженности?

Занимаясь арт-терапией, человек получает опыт безопасного взаимодействия с другими людьми. Он ощущает общность, получает возможность быть понятым, видит, что его принимают таким, какой он есть, позволяют выразить себя, свои чувства, эмоции. Также арт-терапия учит понимать и принимать других – очень похожих и очень разных с ним людей.

Почему арт-терапия пробуждает яркие эмоции?

Образы, созданные кистью, из глины или запечатленные на фото, выведут на поверхность сильные и пусть даже очень глубоко спрятанные, совсем неосознаваемые чувства:

- любовь;

- ненависть;

- страх;

- воодушевление и все другие.

Возможность их показать, понять, принять способствует глубоким внутренним изменениям, которые и есть целью арт-терапии.

Требования к формам арт-терапии

Не всякий художественный процесс можно назвать арт-терапией. Для того чтобы творчество стало целебным, его формы должны отвечать ряду требований:

- арт-терапия должна быть нацелена на продолжительный эффект во времени. Это означает, что формы художественной терапии должны способствовать и поддерживать изменения длительное время;

- арт-терапия не может быть слишком рациональной, она должна поддерживать эмоциональность;

- арт-терапевтические формы должны вселять надежду;

- арт-терапия должна давать опыт успешного преодоления преград;

- арт-терапия должна пробуждать и изменять эмоции.

Индивидуальная и групповая арт-терапия

Арт-терапия может проводиться индивидуально или в группах.

Индивидуальность означает, что во время сессии на ней присутствуют только клиент и терапевт.

Групповой процесс предполагает присутствие группы участников.

У групповой арт-терапии есть значительные преимущества:

- возможность взаимодействия;

- формирование сообщества, поддержанного общими интересами;

- возможность получения опыта групповой поддержки и взаимопомощи;

- возможность увидеть, что у других участников есть психологические затруднения, проблемы и страхи – это снижает изолированность каждого участника;

- возможность пережить острые и болезненные состояния среди людей и почувствовать их поддержку.

Условия для успешного проведения арт-терапии

Факторы успешной арт-терапии можно разделить на внешние и внутренние.

Внешние факторы:

- особо организованное пространство;

- материалы;

- атмосфера безопасности и принятия.

Внутренние факторы:

- особые установки;

- состояния воодушевления и вдохновения, а порой и состояние покоя.

Внутренние установки и работа с ними

Для того чтобы процесс создания художественных образов начался и проходил успешно важно особым образом настроить участников. Задача арт-терапевта сформировать у клиента определенные внутренние установки на этапе подготовки к арт-терапии, поддерживать их в процессе. Их закрепление совпадет с завершением арт-терапевтического процесса.

1. «Разрешающая» установка

Внутри клиента должно поселиться чувство освобождения от правил и готовность экспериментировать. Формирование «разрешающей» установки происходит, когда нет строгих оценок и пристрастных суждений со стороны арт-терапевта и других участников процесса.

1. «Интуитивная» установка

Важно постараться забыть о потребности в поощрении со стороны окружающих и не бояться отношения других к своему творчеству. Залог успеха в доверии собственной интуиции. Важно позволить себе чувствовать, что внутри и идти за этими ощущениями.

1. «Ресурсная» установка

Не стоит вести подсчет потраченных ресурсов - материалов или времени. Творчество невозможно измерить абсолютными показателями. Свобода эксперимента требует неопределенного количества материалов и неопределенное время.

1. «Безоценочная» установка

Важно развитие навыка хоть на время отказываться от привычной системы оценок, от разделения на «правильное» и «неправильное». Ведь зачастую именно то, что традиционно назвалось бы «неправильным» приводит к творческому озарению, новым и неожиданным открытиям и результатам.

1. Установка на процесс

Важно принять тот факт, что цель арт-терапии – это непосредственно творческий процесс, а не создание полезных предметов и вещей. Участниками необходимо перестать беспокоиться по поводу «бесполезности» или «непрактичности» художественной деятельности.

1. Установка на труд

Арт-терапия – это трудовой процесс. Креативность расцветает благодаря целенаправленной и увлеченной работе.

Задачей арт-терапевта является развитие и поддержание у клиентов описанных выше внутренних установок. Клиенты, особенно в начале творческого пути, склонны срываться с них к своим привычным и укоренившимся фундаментальным убеждениям. В таких случаях арт-терапевту необходимо постоянно возвращать клиента к новым для него установкам.

Воодушевление и релаксация

Воодушевление и вдохновение необходимы для азартного начала и продолжения творческого процесса. Их можно назвать топливом арт-терапии.

Состояние покоя, погружение в грезы и мечтания раскрепощают творческое воображение и пробуждают креативность. Они предшествуют состоянию воодушевления и постоянно с ним чередуются.

Внешние условия арт-терапии

Используемые материалы и среда, в которой проводится арт-терапия, способствуют многообразию творческого самовыражения человека.

Пространство может быть минималистичным и представлять собой приспособленное под арт-терапию помещение, а может быть организовано в виде целой арт-терапевтической лаборатории или профильного центра.

Материалы также могут быть как очень простыми так и самыми разнообразными.

Арт-терапевтическое пространство

В условиях ограниченности финансовых ресурсов и невозможности сразу создать специальный центр терапевтам важно с чего-то начать практику. В дальнейшем условия можно бесконечно улучшать и совершенствовать, но даже с минимальным набором для старта можно успешно помогать людям.

При этом следует соблюдать ряд обязательных требований к организации арт-терапевтического пространства.

Наличие двух отдельных зон: релаксационной и рабочей.

Во главу угла организации обеих зонт арт-терапевтического пространства должна быть поставлена безопасность:

- во время арт-терапевтической работы в помещение не должен проникнуть никто посторонний;

- все творения, созданные участниками, должны быть защищены от комментариев посторонних людей, не имеющих отношения к совместному арт-терапевтическому процессу.

Релаксационная зона

Релаксационная зона необходима для расслабления перед началом арт-терапевтической сессии, а также проведения групповых дискуссий.

В этой аудитории должен быть освещение, интенсивность которого регулируется. Это позволит устанавливать яркость света, приемлемую для всех участников процесса.

Здесь должны быть удобные кресла, пуфики, возможно бескаркасная мебель для комфортного размещения участников. Также очень желательно мягкое ковровое покрытие – возможно кому-то будет удобно разместиться на полу. Возможность разуться и ступать по мягкому напольному покрытию также очень благоприятна для расслабления и снятия напряжения. Хорошо, если у участников есть возможность выпить чашечку чая или кофе с «плюшками». Совместное чаепитие расслабляет и сближает людей.

Необходимым условием является оснащение звуковоспроизводящим оборудованием. Музыкальные произведения вместе со специальными сообщениями арт-терапевта способствуют расслаблению. Их следует включать перед началом арт-терапевтической сессии. Музыкальные направления могут быть разными – важно, чтобы выбранная музыка подходила всем участникам. Оптимальный эффект достигается музыкой медитативного характера.

Рабочая зона

Рабочая зона предполагает наличие удобных для работы стульев, столов, этюдников, напольных или настенных досок – вместе они формируют разнообразие вариантов поверхностей, на которых можно разместить холст для работы, и возле которых можно разместиться самому.

Творческий процесс идет врозь с четко структурированным и строго организованным пространством, поэтому в рабочей зоне должны быть условия, в которых допустим хаос и беспорядок.

Важно, чтобы в рабочем помещении были окна, через которые проникает много дневного света. Также необходимо обеспечить хорошее проветривание или вентиляцию помещения, чтобы чистый воздух постоянно вытеснял ароматы красок, растворителей, а также углекислый газ.

Если есть возможность, то очень рекомендуется сделать интерьер, который может трансформироваться:

- поверхности (стены, пол, потолок) могут быть раскрашены самими участниками (надписи, подписи, граффити);

- в качестве декора могут служить работы, выполненные участниками в ходе арт-терапевтических сессий.

Важно, чтобы все элементы арт-терапевтического интерьера были экологичны:

- недопустим грубый и оскорбительный характер посланий, рисунков и надписей;

- все вокруг участников должно способствовать созданию атмосферы доверия и диалога.

Должна быть организована возможность хотя бы временно разместить творческие продукты на стенах как рабочего, так и релаксационного помещения. Это необходимо для возможности поговорить о них, провести анализ, вербализировать изображенные на них чувства и переживания.

Материалы и инструменты

Чаще всего подготовка материалов – это зона ответственности арт-терапевта. Он знакомит клиентов с ними, рассказывает об их свойствах и качествах, показывает их художественные возможности и назначение.

Наиболее распространенные в применении материалы и инструменты для рисования:

- бумага: листы различного размера, плотности, цвета – это могут быть альбомы или отдельные листы;

- краски: гуашевые, акварельные, акриловые, темпера;

- пастель: сухая, масляная;

- простые и цветные карандаши различной твердости;

- художественный уголь;

- цветные фломастеры и маркеры;

- цветные мелки;

- резинки для стирания;

- емкости для воды;

-кисти различных размеров и мягкости.

Материалы и инструменты для составления коллажей:

- цветная бумага;

- фотографии;

- журналы с цветными иллюстрациями;

- кусочки тканей;

- фольга;

- мотки шерстяных и хлопчатобумажных ниток;

- ножницы;

- клей.

Материалы для лепки:

- глина;

- емкости с водой.

Блокнот

Каждый участник должен завести свой особый блокнот или тетрадку, в которую будет записывать комментарии, делать пометки, вести записи, связанные с процессом арт-терапии.

Особенности использования различных материалов

Зачастую арт-терапевтические упражнения строятся на характеристиках самих материалов.

Все перечисленные выше материалы обладают различной податливостью, твердостью, текучестью и сопротивляемостью.

Соответственно, в арт-терапии важно подбирать материалы согласно той сложности клиента, которую нужно исправить.

Например, очень эмоциональным и тревожным людям, особенно гиперактивным детям, в процессе арт-терапии рекомендовано предлагать для творчества маркеры, карандаши – твердые не текучие материалы. Рисование ими помогает стабилизировать эмоциональное состояние. Формируется ощущение опоры. Чтобы убедиться в этом, попробуйте – проведите линию твердым карандашом и кистью. Замечаете разницу? То-то! Также для работы с упомянутой проблематикой эффективна техника составления коллажей.

Мягкие, текучие материалы следует использовать тем людям, которые пережили опыт чрезмерного контроля, возможно даже подавления воли или испытавшие насилие. Работая с мягкими материалами, такие люди ощущают свои возможности управлять чем-либо, выражать себя. В будущем это должно способствовать развитию умения управлять ситуацией себе во благо.

Бывает и так, что нужно дать человеку время и свободу познакомиться или вспомнить свойства художественных материалов. В этом случае важно организовать пространство для эксперимента – попробовать различные краски, карандаши, материалы для коллажей. Уже одно только соприкосновение с материалами, ощущение их разности сильно пробуждает чувственную и эмоциональную сферу, расслабляет и помогает настроиться на определенный лад.

Задачей арт-терапевта является постоянное наблюдение за отношением участников процесса к различным материалам. Их реакции являются ценной терапевтической информацией.

Портфолио

Каждый участник арт-терапии должен вести портфолио – это специальная папка, в которую накапливаются все продукты творчества.

Это обязательное условие объясняется следующим:

- портфолио позволяет просматривать работы и наблюдать изменения личности во времени, которые они отражают;

- участники обретают ощущение ценности того, что они создают: работы не уничтожаются, а бережно хранятся как ценные предметы;

- хранение работ подтверждает уважение к участникам и результатам из трудов со стороны терапевта.

Все эти аспекты являются важнейшими факторами успешной арт-терапии.

Папки для хранения работ могут быть различных размеров. Они могут быть промышленными или же участники могут сделать их самостоятельно.

Подходы к арт-терапии

- директивный;

- недирективный.

Первый предполагает четкие инструкции касательно выполнения определенного задания.

Второй – свободу в создании визуальных образов.

Подходы так же, как и материалы определяются арт-терапевтом, исходя из индивидуальных психологических особенностей клиентов.

Художественные техники

Создание безопасного пространства

Эта техника хороша для простраивания безопасности, снятия напряжения и повышения чувства защищенности.

1. Подумайте о местах, где вы чувствовали себя в безопасности.
2. Перечислите, какими свойствами должно обладать безопасное для вас место, чем оно должно быть наполнено, каким предметами.
3. Нарисуйте свое безопасное место.
4. Опишите изображение и каждую деталь на нем, что она означает, для чего нужна? Представьте себя в этом пространстве. Что вы видите вокруг?
5. Подумайте, в каких ситуациях это пространство может быть вам необходимо?
6. В будущем постарайтесь заметить возвращаетесь ли вы в мыслях в это пространство. Если да, при каких обстоятельствах это происходит?

Карта чувств

1. Изобразите на большом листе бумаги с помощью разноцветных красок, карандашей или маркеров шесть чувств: вашу любовь к кому-то, любовь по отношению к вам, страх, ненависть, удовольствие, грусть.
2. После завершения посмотрите на полученный результат. Видите ли вы взаимосвязи между созданными образами и их деталями? Сравните их цветовые решения, размеры.

Техника каракули

Авторами данной техники являются сестры Маргарет Намбург и Флоренс Кейн. Сестры считаются пионерами американской арт-терапии, являясь крупными практиками и теоретиками данного направления психологической помощи.

У данной техники много вариаций, которые в общем можно свести к следующим инструкциям:

1. Необходимые материалы: большой лист бумаги, пастель, краски.
2. В начале сеанса арт-терапии участникам необходимо расслабиться и настроиться на свободное творчество и самовыражение. Рекомендуется прослушивание медитативной музыки.
3. Далее участникам предлагается без всякого плана вести по бумаге непрерывную плавную линию, не отрывая кисть или пастель от листа.
4. Через определенное время участникам предлагается всмотреться в каракули и постараться найти в них какие-либо образы (людей, животных, растений, любых неодушевленных предметов, картины природы). Для поиска образов рисунок может поворачиваться в разные стороны. В результате обнаруживается образ, который больше всего впечатляет автора работы.
5. Далее образы обсуждаются.

Эта техника позволяет говорить о проблемах в форме, не вызывающей напряжения и тревоги.

Мандалы

Круг – это фигура, которая носит для человечества колоссальное значение.

Круги повсюду: планеты круглые, их орбиты тоже, спираль Млечного пути отсылает к этой же фигуре, планеты вращаются вокруг Солнца по кругу, символ Инь и Ян помещен в круг и т.д.

Ребенок, изображающий круг, отражает свое раннее представление о себе, о своей личности.

Карл Юнг, однажды заметивший, что его пациенты спонтанно рисуют круги, начал использовать термин «мандала» для их описания. В переводе с санскрита это слово означает «священный круг».

Юнг считал, что рисование мандал позволяет компенсировать психологические травмы и расстройства.

Символизируя все человеческое бытие, мандала помогает справиться с внутренними конфликтами и противоречиями.

Рисование мандал – это создание круга и спонтанных образов внутри него.

Рекомендовано вести журнал мандал. Это может быть небольшой альбом при рисовании мандал карандашами или альбом большого формата при использовании пастелей и красок.

Рекомендации к ведению журнала:

- датировать каждый рисунок;

- пытаться назвать его;

- комментировать каждое изображение.

В течение очень продолжительного времени журнал отразит изменения в палитре, формах и содержании мандал. Эти художественные изменения будут отражать изменения внутренние: развитие личности, индивидуальности, духовного уровня.

Инструкции для рисования мандал

В качестве материалов понадобятся:

- бумага;

- сухая и масляная пастель;

- трафареты: круглые фигуры, которые можно обвести, чтобы создать круг правильной формы.

1. На листе белой бумаги, используя трафарет, нарисуйте окружность. При желании можно нарисовать окружность от руки.

2. Нарисуйте внутри окружности все, что пожелаете: линии, фор­мы, цветные пятна. Можно начать с центра, разделить пространство внутри окружности тем или иным способом, выйти за пределы окружности. В рисовании мандал нет никаких жест­ких правил, и работу можно продолжать до тех пор, пока вы не почувствуете, что она завершена.

3. После завершения рисования, поставьте точ­ку на вершине своего рисунка и стрелкой обозначьте направление.

4. Прикрепите рисунок к стене. Постарайтесь придумать ему название. Можно дать короткое описание рисунка, тех форм и красок, которые вы использовали, а также обозначить идею мандалы.

Техника Цветовые пятна

Материалы:

- три листа белой бумаги удобного вам размера;

- акварель, кисти, емкость для воды;

- пастель.

Нанесите на каждый лист бумаги по спонтанному акварельному пятну.

После того, как пятна, нанесенные краской, высохнут, поищите в них образы людей, животных, предметов. Определите в каждом пятне самый сильный образ и прорисуйте его пастелью, дополните деталями. После завершения, попробуйте дать каждой картине название.

Семейная арт-терапия

Это направление арт-терапии помогает семьям разобраться в:

- семейном взаимодействии;

- особенностях общения членов семьи друг с другом;

- текущих семейных проблемах;

- индивидуальных проблемах каждого члена семьи;

- понять историю семьи и ее происхождение.

Семейное рисование или составление коллажей

Семье предлагается создать совместный рисунок или коллаж.

Семье может быть дано конкретное задание – что нарисовать или предоставлена свобода.

После завершения работы анализируется продукт совместного творчества и процесс его создания – как члены семьи взаимодействовали.

Это одна из техник в качестве примера. Их существует большое число разных уровней сложности. Успешная арт-терапия проводится при участии семейного консультанта.

Лепка

Сегодня спектр материалов для арт-терапии лепкой очень широк:

- глина;

- детский пластилин;

- скульптурный пластилин;

- полимерные массы для лепки;

- хлебный мякиш и/или тесто;

- воск.

Выбор материала зависит от возраста участников и преследуемых целях.

Детям и подросткам рекомендуется использование обычного пластилина, поскольку он более податлив. Взрослым рекомендуется как пластилин, так и глина.

Также пластилин хорош для случаев и техник, когда необходима коррекция первично созданных образов. Глина не позволит этого сделать – застыв, она не подлежит трансформации.

Техники работы с пластилином:

- рисунок и аппликация;

- создание рельефных форм;

- создание мозаик и витражей;

- работа с дополнительными материалами (стеклом, стеклотарой, проволокой, нитками, крупами, природными материалами и другими).

Использование пластилина для этих техник хорошо также и тем, что он цветной и позволяет с легкостью претворять их в жизнь.

Арт-терапевтические занятия лепкой успешно решают следующие задачи:

- развитие моторики;

- развитие восприятия цвета;

- умение смешивать различные цвета;

- развитие умения работать с геометрическими фигурами;

- формирование навыков в работе с объёмом и плоскостью;

- развитие абстрактно-логических операций;

- работа с разными психологическими состояниями (стресс, тревога, чувство неуверенности, одиночества, агрессия, конфликтные ситуации)

Упражнение «Создание глиняного мира»

Необходимо представить себя человеком, создающим мир. Глина или пластилин – это сырье, из которого можно сделать что-угодно. Желательно закрыть глаза и позволить рукам вылепить тот мир, который польется изнутри.

Это упражнение можно делать и в группе. В этом случае участники составляют из своих скульптур общий мир, структурируют его.

При индивидуальном и групповом выполнении исследуются различные категории. Так, если при индивидуальной работе будет исследоваться исключительно внутренняя феноменология, то при групповой важно частью исследования станет взаимодействие участников посредством созданных ими скульптур.

Упражнение «Работа над проблемой»

1. Необходимо «вылепить» актуальную и волнующую проблему
2. Необходимо попробовать поговорить с ней, высказать ей все, что хочется.
3. Трансформировать ее как угодно и во что угодно.

Другие упражнения на лепку

1. Создание скульптурных форм с закрытыми глазами – позволяет расслабиться, отключить тотальный контроль, пробуждает чувственность и свободу самовыражения.
2. Создание глиняных амулетов и оберегов – тренирует веру в себя, повышает ощущение безопасности и защищенности.
3. Делаем отпечатки собственных кистей и ступней – телесное упражнение на самопознание, развитие тактильных ощущений, позволяет заметить себя.

Создание фото-коллажей

Эта техника наиболее часто применяется для моделирования желаемых изменений в жизни. Вырезая из глянцевых журналов или других фотографий отдельные элементы и комбинируя их на большом листе бумаге можно визуализировать желаемое. Принято считать, что так человек приближает осуществление своей мечты.

Материалы:

- ватман;

- глянцевые журналы;

- клей (желательно ПВА).

Также могут пригодиться различные бусинки и другой декор, который способен зарядить хорошим настроением, создать ощущение праздника.

Арт-терапевтических техник и упражнений существует великое множество. Это направление психологической помощи продолжает развиваться. Немалое влияние на него оказывает и научно-технический прогресс. Например, составлением коллажей уже можно заниматься и с использованием специальных компьютерных программ.

Стоит только проявить интерес и стать на путь самопознания – он будет бесконечен, увлекателен и очень полезен для тела, и души!