

# АРТ- ТЕРАПИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ В ПСИХОЛОГИИ

БУЙНИЦКАЯ. А.В. (ЛФК)



# ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПИЯ?

**Арт-терапия́** (от англ. *art* — «искусство» + терапия) — направление в психологии, основанное на применении для психотерапии искусства и творчества. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента. Однако арт-терапия — это не только рисование, а множество разных видов: драматерапия, библиотерапия, песочная терапия, куклотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, артлоготерапия, танцедвигательная терапия и т.д.

# ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

- Арт-терапия в узком смысле слова - рисуночная терапия (изотерапия), основанная на изобразительном искусстве.
- Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) - основанная на литературном сочинении и анализе уже готовых произведений.
- Музыкотерапия – основанная на прослушивании и анализе музыкальных произведений или игре на инструментах и сочинении собственной музыки.
- Драматерапия – основанная на отыгрывании различных сюжетов.
- Танцевальная терапия – основанная на самовыражении эмоций с помощью танца и движений тела.
- Куклотерапия – основанная на создании и/или игре с куклами.
- Песочная терапия – основанная на рисовании по песку.
- Фототерапия – основанная на составлении коллажей, обсуждении или придумывании историй по фото.

# КАК ПОЯВИЛАСЬ АРТ-ТЕРАПИЯ?

Одним из главных основоположников Арт-терапии считается художник и врач Адриан Хилл (1895-1977). После первой мировой войны он заболел туберкулезом и долгое время провел в пансионате. Эту болезнь в те времена было сложно вылечить и в какой-то момент мистером Хиллом овладел страх смерти. И чтобы отвлечься от этого страха он начал рисовать. Рисование вернуло Хиллу силу духа и желание жить. После своего выздоровления он остался в пансионате и продолжил помогать другим пациентам. По возвращении в Лондон Адриан Хилл продолжил продвигать идею лечения с помощью изобразительного искусства, создал первый журнал и придумал сам термин «Арт-терапия».



# ЦЕЛИ АРТ-ТЕРАПИИ

Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания.

При этом основные задачи терапии можно обозначить как:

- Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
- Облегчить процесс лечения в качестве вспомогательного метода.
- Получить материал для диагностики.
- Проработать подавленные мысли и чувства.
- Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
- Развить творческие способности.
- Повысить самооценку.

# КАК РАБОТАЕТ АРТ-ТЕРАПИЯ?

Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики.

С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии можно назвать сублимацию.

**Сублимация** — это механизм психики, который помогает человеку трансформировать социально неприемлемые побуждения и негативные эмоции в полезные или как минимум безопасные действия. Он считается защитным: с помощью сублимации человек совершает меньше деструктивных действий.

# ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ

Одним из самых ярких примеров использования Арт терапии является творчество известной мексиканской художницы Фриды Кало. Она известна не только своими картинами, но и своей трагичной историей жизни. В 6 лет она переболела полиомиелитом, в результате которого одна нога девочки осталась короче другой. А в 17 лет, возвращаясь с учебы, девушка попала в автомобильную аварию. Автобус, на котором ехала юная Кало столкнулся с трамваем. Поручень пронзил Фриду на уровне таза. Так же позвоночник девушки был сломан в 3 местах, ребра и таз тоже были сломаны, а правая нога была и вовсе сломана в 11 местах. Она перенесла более 30 операций. Целый год она провела прикованной к постели. В это тяжелое для Кало время, ей на помощь пришло изобразительное искусство. Отец сделал ей специальный мольберт, чтобы ей было удобно рисовать лежа в постели, а над кроватью ей повесили зеркало, чтобы она могла видеть себя. Позже в жизни Фриды появился Диего Риверо, небезызвестный художник, который в последствие стал мужем Кало. Отношения «слона и голубки» были полны расставаний и измен. Так же большой трагедией в жизни художницы стала невозможность иметь детей. Ее творчество всегда было связано с личными эмоциональными переживаниями, такими как любовь, утрата, болезнь и боль, вот почему ее темы часто связаны с темами саморефлексии, внутренней борьбы, физической и душевной боли и выздоровления. Несмотря на то, что ее картины отражают страдания Фриды, они также выражают ее жизнестойкость и волю к жизни. Ее полотна пропитаны различными формами символизма отражающими различные ситуации ее судьбе.



# ГОСПИТАЛЬ ГЕНРИ ФОРДА

Картину «Госпиталь Генри Форда» Фрида Кало написала после одного из выкидышей. На ней изображена сама женщина и вокруг нее различные символы, соединенные с ней красными нитями словно пуповиной. В центре потерянный ребенок художницы. Улитка, как символ ускользающего времени. Слева – механическая конструкция, символ того, что тело — это механизм, который может сломаться, а так же символизирующий механичность медицинских процедур. Рядом изображен анатомический муляж. Орхидея – символ увядшей женской сексуальности. Такой цветок, подарил ей в больнице Диего, «соединение сексуального с сентиментальным».



# АВТОПОРТРЕТ С ОБРЕЗАННЫМИ ВОЛОСАМИ



Картину «Автопортрет с обрезанными волосами» Кало написала после развода с Диего Риверой. На полотне изображена сама художница в мужском костюме и лежащими вокруг прядями ее волос. Мужская одежда и отрезанные волосы — отказ художницы от ее женских ролей. Она держит одну косу в левой руке, в то время как много прядей волос разбросаны по полу. Акт отрезания косы обычно символизирует отказ от девичества и невинности, но здесь можно рассматривать как разрыв отношений, которые связывали двух людей или два образа жизни. Над печальной сценой Кало вписала слова и ноты песни, в которой утверждается что «я любил ваши волосы, а теперь, когда их нет, я больше вас не люблю».

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исцеление творчеством – это хотя и относительно новое, но довольно перспективное направление в психологии. У него много методов, что делает его универсальным. Оно позволяет безопасно проработать и решить проблемы. Так же это удобный и многофункциональный инструмент для психоаналитика.