

ТЕМА: АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ЛИЧНОСТЬЮ



*"Гармония в цвете –
гармония в душе –
гармония в жизни"*

(японская поговорка).

Арттерапия, встречается написание арт-терапия (Arts Therapy, иногда даже Therapy of Arts), т.е. лечение искусством (Naumburg M., Moreno J., Hill A., Kramer E., Liebmann M., и др.).

Арттерапия – терапия с помощью различных видов искусства, одно из современных направлений психотерапии.

Термин впервые появился лишь в конце 30-х - начале 40-х годов прошлого века.

Авторами термина «арттерапия» считают английского исследователя **Адриана Хилла** (с исследований которого началась история развития и становления Британской школы арттерапии, одной из сильнейших на сегодняшний день), основоположника психодрамы **Якоба Морено** (ему принадлежит первый в мире журнал арттерапии и идея создания арттерапевтической ассоциации, существующей до сих пор).

Цель арт-терапии:

позитивные личностные изменения в виде гармонизации и развития системы отношений за счет коррекции неадекватных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стереотипов, а также раскрытия внутренних ресурсов организма и психики человека

Цели арт-терапевтической работы :



Задачи арттерапии:

- Раскрытие индивидуальных потребностей, чувств, проблем участников
- Структурирование и организация поведения
- Преодоление тревоги и сопротивления, препятствующих саморазвитию
- Постепенная коррекция имеющихся нарушений поведения и эмоциональных расстройств
- Развития у участников более адаптивных моделей поведения, здоровых потребностей, формирование положительной «Я-концепции»
- Закрепление полученного положительного опыта
- Подведение участниками арт-терапевтического процесса личных итогов

Виды (направления) арттерапии:

- Танцевальная терапия (dance therapy)
- Музыкалотерапия (music therapy)
- Драматерапия (Dramatherapy)
- Сказкотерапия
- Библиотерапия (Creative writing)
- Театротерапия, или драматерапия (не путать с психодрамой),
- Ландшафтотерапия
- Фототерапия
- Цветотерапия
- Арттерапия (чаще всего понимается терапия живописью (рисунком)).

Специфические особенности арттерапии

Метафоричность

Метафора (от греч. Metathora – перенесение) определяется Энциклопедическим словарем как «троп, перенесение свойств одного предмета (явления) на другой на основании признака, общего для обоих сопоставляемых членов».

Специфические особенности арттерапии

Триадичность арттерапии является главным отличием арттерапии. Только арттерапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником.

Специфические особенности арттерапии

Ресурсность арттерапии.

Способ терапевтического взаимодействия, является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А все, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, ибо расширяет человеческий опыт. Речь в данном случае идет о возможности развития креативности личности, которая является абсолютным ресурсом на «все случаи жизни», так как процесс жизни для индивида есть нахождение новых творческих подходов ко всему, с чем он сталкивается.

Результат арттерапии:

ПОЗИТИВНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ
В ВИДЕ ГАРМОНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ
СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ ЗА СЧЁТ
КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАНТЫХ
КОГНИТИВНЫХ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТЕРЕОТИПОВ, А ТАК-
ЖЕ РАСКРЫТИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ
ОРГАНИЗМА И ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

Основные принципы арт-терапии:

- *принцип субъектности* (отношение к участникам арт-терапевтического процесса не как к пассивным реципиентам коррекционных и развивающих воздействий, но как к личностям с индивидуальным набором потребностей, взглядов, установок и т. д.);
- *принцип активности* (всемерное вовлечение участников арт-терапевтического процесса в разные формы творческого самораскрытия, предполагающие проявление ими инициативы и ответственности);
- *партнерство в терапевтических отношениях* (уважение позиции клиента, иногда — «следование» за его инициативой, стимулирование его к выражению своих чувств и мыслей);
- *опора на наглядно-чувственный характер деятельности* (активное использование визуальных, музыкально-аудиальных, кинестетических и игровых средств самовыражения, стимулирование творческого воображения);
- *постоянная обратная связь* (отчет участников арт-терапевтических занятий о своих чувствах, мыслях и впечатлениях от работы и взаимодействии друг с другом и ведущим; комментирование ведущим особенностей творческой экспрессии и поведения участников);

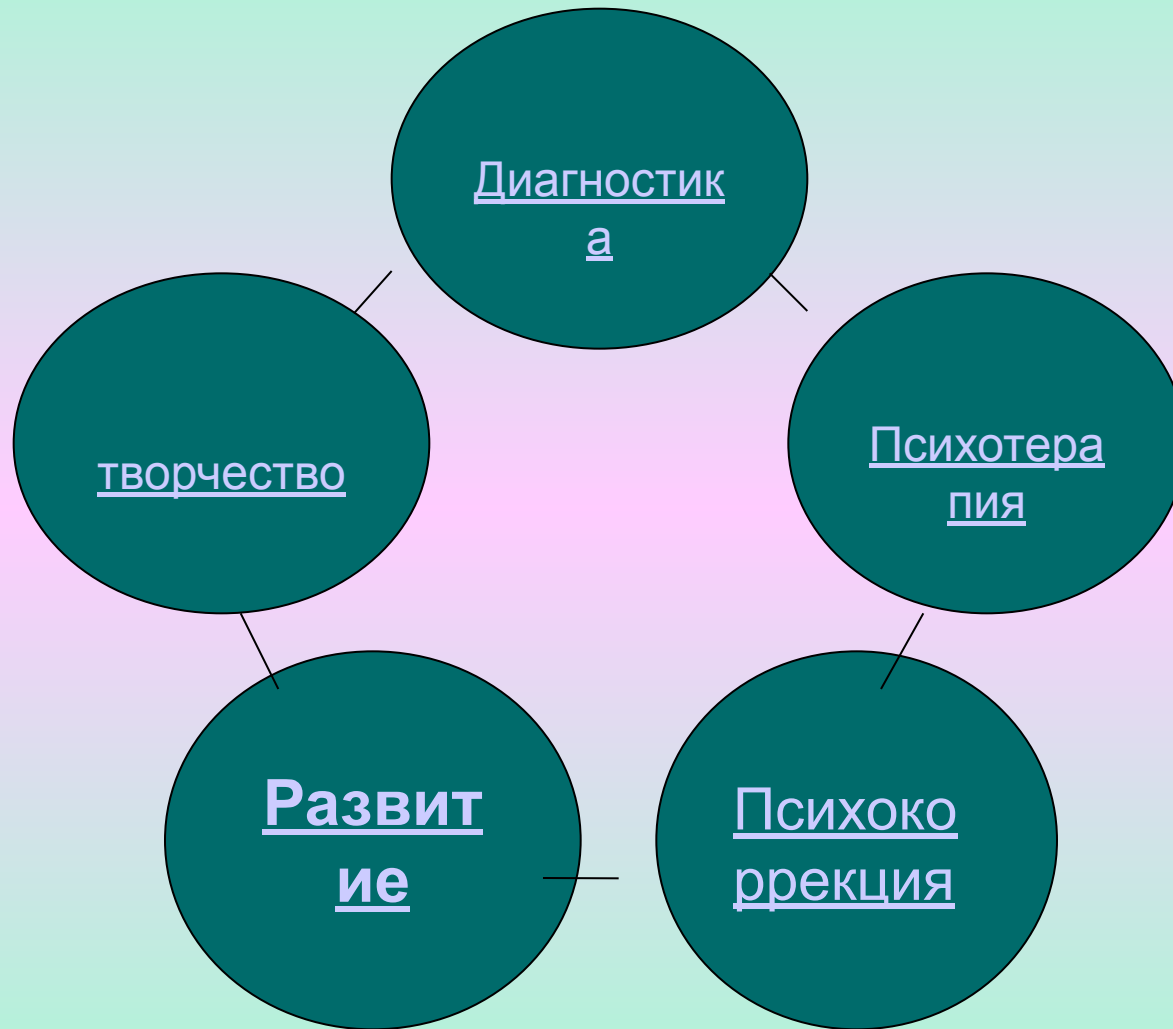
Основные принципы арт-терапии: (продолжение)

- *интегративность* (активизация и развитие в ходе занятий эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности, преодоление противоречий между чувствами, мыслями и поступками);
- *системность* (восприятие поведения и проблем участников арт-терапевтического процесса в контексте терапевтических, групповых и социальных отношений, а также с учетом широкого набора различных факторов риска и здоровьесбережения);
- *ориентация на саморазвитие, доверие к внутренним ресурсам организма и психики ребенка и подростка с параллельным привлечением внешних ресурсов;*
- *признание регрессивных психологических реакций* как закономерных и даже необходимых для развития онтогенетически более зрелых и совершенных форм психической деятельности.

Арт-терапия- это совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью психокоррекции , психопрофилактики, реабилитации, развития личности.



Функции арт-терапии :



Основные функции арт-терапии

1. Диагностическая.

Рисунок - особый документ и содержит очень много информации об авторе. Рисунок всегда символичен, всегда выражает наличное состояние автора, как бы тот ни старался его скрыть.

Можно ли по рисунку ставить диагноз? Нет и еще раз нет.

Может ли рисунок помочь поставить диагноз? Да, вне всякого сомнения. Попробуйте нарисовать в разное время несколько рисунков. Вы легко найдете у себя признаки большинства психических заболеваний. О чем это говорит? Только о том, что вы делали это в разных состояниях, и не более того.

Характерные особенности рисунка при шизофрении

1. Смесь рисунка с написанием.
2. Предпочтение графики как формы выражения (карандаш, тушь, перо). Линия тонкая, аккуратная, изящная.
3. Явное предпочтение формы, а не цвета.
4. “Набивка”, т.е. плохо переносится пустое пространство, оно должно быть все заполнено, из-за чего рисунок часто выглядит чрезвычайно усложненным, вычурным.
5. Стереотипии, т.е. постоянные повторы, вязкость (в теме, мотиве, фигуре и пр.).
6. Орнаментальность (частое и навязчивое использование сложных орнаментов, арабесок в рисунке).
7. Смешение в рисунках одушевленного и неодушевленного (стул с глазами, дерево с руками и т.п.).
8. Частое рисование неуместных по содержанию глаз.
9. Любимые темы - пейзаж (беден и безлюден), дом (закрыт и пуст), море (безжизненное, спокойное, пустое), животные (чаще всего - химеры, монстры, символические существа), солнце (схематическое, холодное). Подобные особенности можно увидеть в творчестве таких художников, как И.Босх.

Характеристика рисунка при эпилепсии

1. Явное предпочтение цвета, а не формы. Очень часто - просто цветовые пятна, при этом использование цвета смелое, неожиданное и очень тонкое).
2. Застревание, вязкость в цвете, деталях (если появился красный цвет, то все будет красным).
3. Линии резкие, хаотичные, рваные.
4. Пространство заполняется свободно, рисунок “дышит”, в нем есть воздух, простор.
5. Частое рисование “аур” (людей, предметов, животных).
6. Любимые темы - натюрморт, цветы (их всегда много) и букеты (большие, броские, неожиданные), поле, дорога (чаще - с кем-нибудь).

Основные функции арт-терапии

2. Терапевтическая – собственно исцеление личности с помощью искусства, возвращение личности к психологической целостности.

В арттерапии чаще всего не представляется возможным разделить диагностическую и терапевтическую цели, так как практически всегда обе функции выступают параллельно.

Условия арт-терапевтического процесса

- Доверие (открытость, знакомство с группой, интерес к себе и другим)
- Концентрация (привлечение внимания к себе и другим, концентрация на чувствах и эмоциях)
- Сотрудничество (открытость взаимодействию, обмен опытом)
- Креативность (эмоциональная включенность в творческий процесс)
- Психологическая безопасность (Конфиденциальность, доверие, сотрудничество, уважение, сопереживание)

Структура занятия. Основные процедуры

(Этапы названы условно. Их количество может варьироваться в зависимости от цели, темы, темпа работы участников.)

1. Настрой («разогрев»),
2. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
3. Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы).
4. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации).
5. Коллективная работа (театрализация, ритуальная драматизация) или работа в парах, малых группах.
6. Заключительный этап. Рефлексивный

Анализ арт-терапевтического процесса

1. творческий процесс

2. терапевтические отношения между клиентом (пациентом)

Циклическая модель творческого процесса



Циклическая модель терапевтических отношений



Цветотерапия

Белый

- ❖ Желание начать новую жизнь, принятие всего.
- ❖ Прошлое.
- ❖ Рационализм.
- ❖ Смягчает воздействие других цветов.
- ❖ Пустота, одиночество, чистота, ясность.
- ❖ Материальное сознание (общемировое).
- ❖ Освобождение от неприятных обстоятельств, покой.
- ❖ Белые одежды святых, белое платье невесты (поздний символ), саван, белая аура, Беловодье, Белый Пьеро, белая птица, белый единорог, Белый рыцарь, белая роза.

Черный

- ❖ Конфликтность, протест, агрессия.
- ❖ Будущее.
- ❖ Иррационализм.
- ❖ Снижает частоту пульса и дыхания.
- ❖ Четкое "нет", протест против существующего, судьбы, отрицание, отказ, уход.
- ❖ Женское бессознательное.
- ❖ Общеукрепляющее (т.к. поглощает все цвета).
- ❖ Траур (поздний символ), тьма и тайна, одежды монахов и магов, Черный человек, черная Кали, черная кошка, черные знамена, Ночь, Пропась, уход.

Серый

- ❖ Стабилизация, порядок.
- ❖ Настоящее.
- ❖ Хроматизм.
- ❖ Подавляет все реакции.
- ❖ Нежелание что-то делать, отгораживание от всего, необходимость защиты, отдыха.
- ❖ Подсознание (общемировое).
- ❖ Защита, повышение чувствительности.
- ❖ Серость, Серый кардинал, середина, неразгаданность, туман, расслабленность.

Красный

- ❖ Возбуждение, преодоление.
- ❖ Данный момент, сейчас, линейное время (хронос).
- ❖ Увеличивает частоту пульса и дыхания, повышает давление, увеличивает скорость реакции и мускульную силу (очень).
- ❖ Потребность в уверенности, успехе, самовыражении.
- ❖ Мужское бессознательное
- ❖ Депрессия, апатия, слабость, недостаточность иммунитета.
- ❖ Любовь, кровь, сердце, гнев, энергия, насилие, Красно солнышко, Красна девица, жертвенность, Красная роза, красный плащ Воина, страсть, опасность.

Оранжевый

- ❖ Стремление к переживаниям.
- ❖ Вне линейного времени (кайрос).
- ❖ Увеличивает частоту пульса и дыхания, скорость реакции, мускульную силу (меньше, чем красный), повышает давление.
- ❖ Принятие, спокойная уверенная радость, сила в себе, терпимость.
- ❖ Бессознательное.
- ❖ Страсть, уверенность, Солнце, апельсин, теплый огонь, очаг

Желтый

- ❖ Стремление преодолеть одиночество, независимость, расширение горизонтов.
- ❖ Вне времени (всегда).
- ❖ Незначительно увеличивает частоту пульса и дыхания и повышает давление.
- ❖ Радость, нежное возбуждение, снятие напряжения, освобождение, надежда, желание раскрыться.
- ❖ Женское бессознательное в нормальных условиях и мужское бессознательное в экстремальных условиях.
- ❖ Радость, Солнце, Ребенок.

Зеленый

- ❖ Возрождение, потенциальная энергия, статика.
- ❖ Всегда.
- ❖ Незначительно снижает частоту пульса и дыхания, давление, скорость реакции и мускульную силу.
- ❖ Самооценка, саморегуляция, самоуважение.
- ❖ Мужское сознание в нормальных условиях и женское - в экстремальных.
- ❖ Природа, Покой, Рождение, Весна.

Синий

- ❖ Покой, безопасность, пассивность, сверхчувственность.
- ❖ Снижает частоту пульса и дыхания, давление, скорость реакции, мускульную силу.
- ❖ Уравновешенность, гармония внешнего и внутреннего, покой, мудрость.
- ❖ Подсознание.
- ❖ Любые состояние, требующие успокоения и расслабления.
- ❖ Небо, Синяя птица, ночь, медитация, интуиция.

Фиолетовый

- ❖ красный + синий = возбуждение + успокоение = движение + статика.
- ❖ Испытать влияние других на себе и самому влиять на других.
- ❖ Очень сильно снижает скорость реакции, на остальное не влияет.
- ❖ Духовный рост, смирение, принятие, мудрость отстраненная.
- ❖ Мужское подсознание в нормальных условиях и женское - в экстремальных.
- ❖ Духовное начало, сакральная тайна, покаяние, высшее знание вне разума, трансперсональное состояние

«Самую большую помощь мы оказываем человеку тогда, когда искренне вслушиваемся и проявляем уважение к его способности найти собственный ответ»

К. Роджерс