
ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ АРТ- ТЕРАПИИ

Составила
Е.П.Гиоева, канд.психол.н.,
Доцент кафедры психологии СОГПИ

ВОПРОСЫ

1. Понятие АТ
2. Показания к АТ, цели и функции терапевтического воздействия АТ.
3. Виды арттерапии

1. ПОНЯТИЕ АТ

Arttherapy - от **art** - искусство, **therapy** - терапия.

Данный термин - Arttherapy - появился еще в 40-е гг. 20 в. Его начал использовать британский врач и художник Адриан Хилл. Он работал в специальных госпиталях с туберкулезными больными как арт-педагог и обратил внимание на тот факт, что занятия творчеством помогают больным легче и быстрее выздоравливать. При этом пациенты отвлекаются от своих проблем и переживаний.

Но несмотря на то, что термин существует с 40х г. г., единого его толкования по сей день нет.

1. ПОНЯТИЕ АТ

Арт-терапия — метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции *художественные приёмы и творчество*, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.

Арт-терапия – метод психотерапии, использующий *творческую активность* клиента для решения его психологических проблем.

Арт-терапия — это вид терапии, использующий *искусство* как терапевтический фактор.

1. ПОНЯТИЕ АТ

Арт-терапия — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на *искусстве и творчестве*, возникшее в контексте психоаналитических идей Фрейда и Юнга.

В узком смысле слова, под **арт-терапией** обычно подразумевается терапия *изобразительным (?) творчеством*, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.

1. ПОНЯТИЕ АТ

Ряд авторов отмечают следующее:

1) В большинстве источников под **творческой терапией (creative therapy)** подразумевается:

- танцевальная терапия, - библиотерапия,
- драматерапия, - музыкотерапия, - этнотерапия,
- ландшафтотерапия.

2) Под **арт-терапией (arttherapy)** исторически подразумевалось использование в терапевтических целях именно искусств визуального ряда, таких как:

- рисунок, - живопись, - лепка, - пластика, - грим и боди-арт.

Сейчас идет тенденция к тому, чтобы **под термином «арт-терапия»** подразумевать и то, и другое.

1. ПОНЯТИЕ АТ

Самое широкое определение — «*терапия искусством*» — связывает все научные и прикладные направления, имеющие общее основание: использование в «лечебных целях» различных форм художественной деятельности субъекта, продуктов его творчества или прославленных шедевров.

Распространено мнение, что арттерапия – это один из немногих видов психотерапии, практически не имеющих противопоказаний.*

*** N.B. МИФЫ об АТ -**

<http://www.psyh.ru/rubric/6/articles/1962/>

1. ПОНЯТИЕ АТ

«Творчество и терапия частично совпадают: то, что является творческим, зачастую оказывается терапевтичным, то, что терапевтично, часто представляет собой творческий процесс». (К.Роджерс)

Творчество - еще не терапия в полном смысле, хотя, безусловно, любое творческое занятие терапевтично.

2. ПОКАЗАНИЯ К АТ

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арттерапии, достаточно широк:

- внутри- и межличностные конфликты,
- кризисные состояния
- экзистенциальные и возрастные кризисы
- травмы
- потери
- постстрессовые расстройства
- невротические расстройства
- психосоматические расстройства
- развитие креативности
- развитие целостности личности
- обнаружение личностных смыслов через творчество
- работа с самосознанием (самоосознание, с/о, образ Я...)

2. ЦЕЛИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ АТ

Таким образом, в АТ достигаются такие цели:

- воздействие на психоэмоциональное состояние человека;
 - выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями им своих проблем, самого себя;
 - активный поиск новых форм взаимодействия с миром;
 - подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- и, как следствие трех предыдущих
- повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире (гибкости).

2. ЦЕЛИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ АТ

- Арт-терапия позволяет раскрыть творческий потенциал и скрытые резервы внутреннего мира человека.
- Развивается память, мышление, навыки внимания.
- Арт-терапия способствует повышению самооценки.
- Для занятий арт-терапией не требуется специальная подготовка со стороны клиента.
- Арт-терапию с успехом используют как дополнение к другим методам психотерапии и системам оздоровления.
- С помощью этой методики можно бороться с зависимостями.

2. ФУНКЦИИ АРТТЕРАПИИ

1. Диагностическая. Огромный по объему материал творческой продукции клиента дает возможность выделить некоторые общие особенности его психики – психоэмоционального состояния, представлений, отношений, конфликтов, комплексов и т.д. Н-р, 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. Известны отличия рисунка при шизофрении, маниакально-депрессивном психозе, депрессиях различной этиологии и т.п. Но здесь очень важен такой момент: можно ли по рисунку ставить диагноз? Нет! Может ли рисунок помочь поставить диагноз? Да!

2. Терапевтическая – собственно исцеление личности с помощью творчества и 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.

2. ФУНКЦИИ АРТТЕРАПИИ

С точки зрения конкретного характера воздействия на человека:

Катарсическая — очищающая, освобождающая от негативных состояний.

Регулятивная — снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния.

Коммуникативно-рефлексивная — обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки.

3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ

Если говорить о классической арттерапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка.

Но современная арттерапия насчитывает большее количество видов. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

Был разработан и комплексный метод - арт-синтезтерапия. Он основан на использовании сочетания живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики. Причем, количество методик и видов АТ все время увеличивается.

3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ

По количеству участников

Групповая

Индивидуальная

По активности клиента (ребенка)

**(Активная)
Креативная
Творческая**

**(Пассивная)
Рецептивная**

По характеру взаимодействия

Директивная

Недирективная

3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ

Индивидуальную АТ можно

использовать для широкого круга клиентов. Так, некоторые клиенты (олигофрены, дети, люди преклонного возраста с нарушениями памяти и др.) в ряде случаев могут довольно успешно заниматься АТ как индивидуально, так и в группе.

Даже если некоторые из них и не могут создавать художественные образы, простая манипуляция и игра с материалами порой оказывается очень важным фактором их активизации, тренировки сенсомоторных навыков, мышления, памяти.

Групповая АТ - *М.Либманн*

подчеркивает, что групповая АТ:

- позволяет развивать ценные социальные навыки;
- связана с оказанием взаимной поддержки членами группы и позволяет решать общие проблемы;
- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- позволяет осваивать новые роли, а также наблюдать, как ролевое поведение влияет на взаимоотношения с окружающими;
- повышает самооценку и приводит к укреплению личной идентичности;
- развивает навыки принятия решений.

Отличия групповой АТ от индивидуальной заключаются

в том, что она:

- предполагает особую «демократическую» атмосферу, связанную с равенством прав и ответственностью участников группы,
- меньшую степень их зависимости от арт-терапевта;
- во многих случаях требует определенных коммуникативных навыков и способности адаптироваться к групповым нормам.



3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ

Активная (Креативная, Творческая) - К активным методам АТ относятся те, в которых активное участие принимает сам клиент: рисует, лепит, поет, музицирует, читает стихи и т.д..

Пассивная (Рецептивная) - К рецептивным методам АТ относятся те методы, в которых человек принимает пассивное участие, т.е., находясь в определенном удобном для себя статичном положении, получает в той или иной форме воздействия произведений искусства.

Иными словами, при пассивной форме участники «потребляют» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривают картины, прослушивают музыкальные произведения; при активной форме - сами создают продукты творчества.

3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ

Директивная – Недирективная АТ

В директивной арттерапии задача перед клиентом (ребенком) ставится прямо: задается тема рисунка, производится руководство поиском лучшей формы выражения, оказывается помощь в рисовании. Такая форма арттерапии применяется в случаях страхов, фобий, тревожности.

В недирективной арттерапии ребенку предоставляется свобода как в выборе самой темы, так и в выборе формы ее выражения. Психолог эмоционально поддерживает ребенка, при необходимости технически ему помогает. Эта форма арттерапии применяется в случаях низкой самооценки, негативного искаженного образа Я.

3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ

Н-р, в игротерапии: В середине 1920х годов Anna Freud и Melanie Klein применили игру как метод психотерапии детей. Авторами были предложены две формы игровой терапии: направленная и ненаправленная.

В основе *направленной игротерапии* лежат методические приемы и игры со *структурированным* игровым материалом и сюжетом. Это педагогически организованные сюжетно-ролевые игры, предполагающие активное участие психолога в игре ребенка, где он ведет и интерпретирует деятельность ребенка. Н-р, в драматерапии (театр).

3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ ИГРОТЕРАПИЯ

Ненаправленная (недирективная) игротерапия

проходит в форме свободной игры ребенка, что способствует большему самовыражению, достижению эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Применение так называемой ненаправленной (недирективной) игротерапии ориентировано на самостоятельную игру ребенка, которая позволяет ему свободно выразить свое самочувствие, свой внутренний мир.

Зарубежные исследователи разработали огромное количество методов недирективной игротерапии.

Например, широкое признание получили игры с песком и водой для коррекции эмоционального дискомфорта ребенка.

3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ ИГРОТЕРАПИЯ

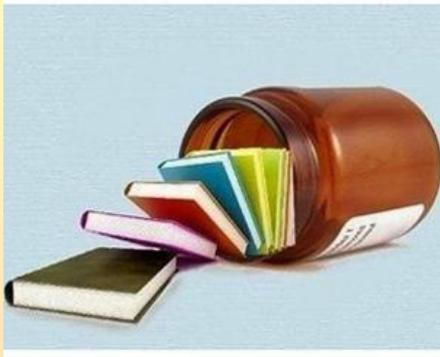
Недирективная игровая коррекция одновременно решает три основные задачи:

- 1) способствует развитию самовыражения ребенка;
- 2) снимает имеющийся у ребенка эмоциональный дискомфорт;
- 3) формирует саморегулирующие процессы.

3.ВИДЫ АРТТЕРАПИИ

- Анимационная терапия
- Артсинтезтерапия
- Библиотерапия
- Видеотерапия
- Драматерапия
- Игротерапия
- Изотерапия
- **Интермодальная** – терапия разными направлениями искусства, стремительно развивающийся метод современной психотерапии, очень популярен в профессиональной среде, т.к. легко интегрируется с другими методами.
- Маскотерапия
- Музыкотерапия
- Оригами
- Песочная терапия
- Работа с глиной
- Сказкотерапия
- Цветотерапия
- Фототерапия

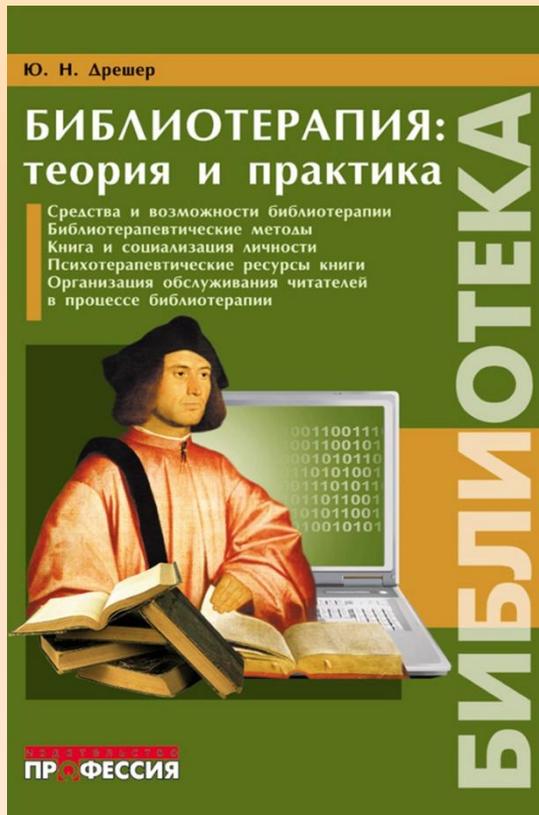
БИБЛИОТЕРАПИЯ



Библиотерапия (от лат. *biblio* — книга и гр. *therapia* — лечение, уход за больным) — метод психотерапии, использующий литературу как одну из форм лечения словом.

Библиотерапия — специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Выбор книг, ориентированных на круг проблем определенной личности или группы. После прочтения происходит общий анализ содержания.



Сказкотерапия



Сказкотерапия – это лечение сказками. Это еще и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может реализоваться мечта; а главное, в ней появится чувство защищенности и «аромата Тайны»

Сказкотерапия – это один из инструментов психотерапии. Это метод передачи человеку ценностей, правил и жизненных принципов, осуществляемый посредством создания и повествования сказок, отображающих и содержащих необходимую для передачи информацию. Наиболее часто термин “сказкотерапия” употребляется по отношению к работе психолога с детьми, однако это не исключает проведения мероприятий терапевтического характера с взрослыми людьми. Главное преимущество сказкотерапии заключается в том, что она способствует представлению сложных жизненных ситуаций, с которыми не в состоянии справиться человек, в виде сказки, способствующей более простому восприятию проблем, требующих решения.



Сказка ложь, да
в ней намёк —
добрым
молодцам урок!

3. ВИДЫ АРТТЕРАПИИ СКАЗКА

Здесь происходит:

- совместное с клиентом открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими.
- процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем.
- процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса сказочных смыслов в реальность.
- процесс объективизации проблемных ситуаций.
- процесс активизации ресурсов, потенциала личности.
- процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг.
- это еще и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может реализоваться мечта; а главное, в ней появится чувство защищенности и «аромата Тайны»
- процесс экологического воспитания детей.

МАСКОТЕРАПИЯ

Маска лепится на лице. Сначала на кожу наносится крем, на который выкладывается первый слой бумаги, а сверху приклеивается второй. Потом она снимается и высушивается, а дальше раскрашивается.



МАСКОТЕРАПИЯ



Маска лепится на лице.
Сначала на кожу наносится крем, на который выкладывается первый слой бумаги, а сверху приклеивается второй. Потом она снимается и высушивается, а дальше раскрашивается.



ГРИМТЕРАПИЯ



Все, что сложно или неудобно выразить словами, можно показать посредством грима. Именно эту особенность сценического искусства взяла на вооружение грим-терапия. Рисуют обычно с помощью театрального грима и белил, а в случае росписи тела используют гуашь, акварель и декоративную косметику. Однако цель терапевтического гримирования не искусный рисунок, а идентичность с самим собой, другими словами, полный отказ от масок.

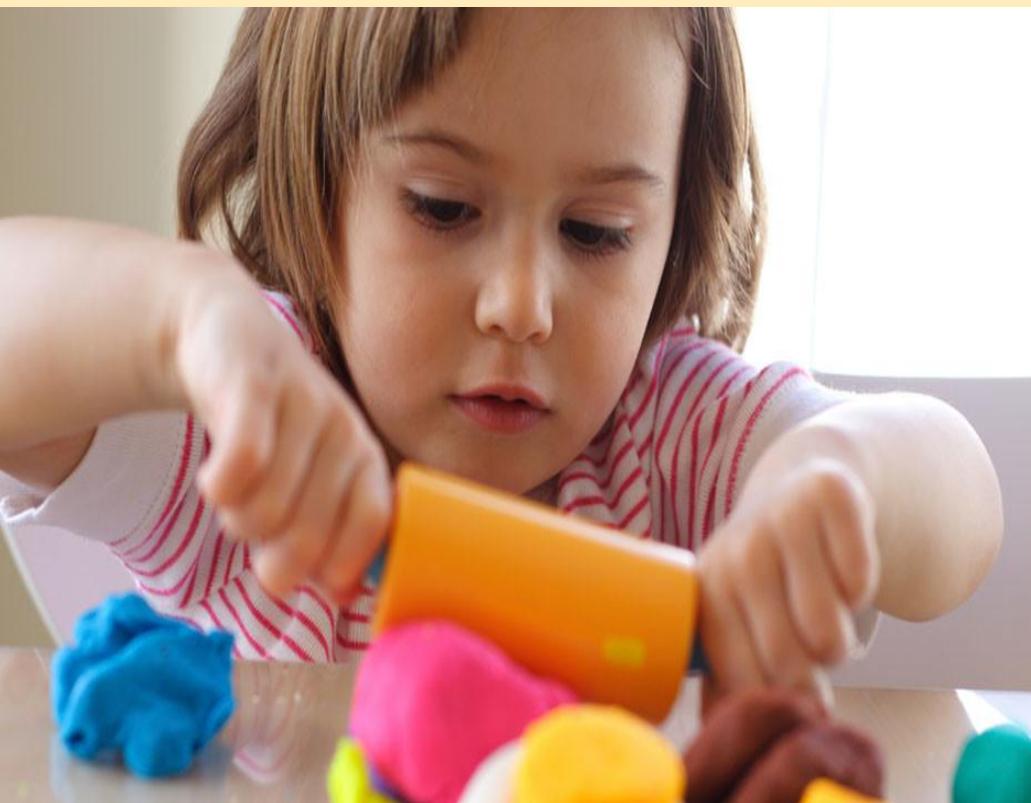


РАБОТА С ГЛИНОЙ



Для лепки используются пластилин, глина, тесто. Участники группы могут вылепить свой страх, посмотреть и поломать, а затем создать противоположное состояние - радости, счастья.

РАБОТА С ГЛИНОЙ/ СОЛЕНОЕ ТЕСТО



3. ВИДЫ АРТТЕРАПИИ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

М. Lowenfeld предложила методику «миросозидания» (WellTechnik). В распоряжение ребенка предоставляется набор различных предметов: фигурки людей, животных, части зданий, домики, автомашины, деревья, бесформенный материал (плоский и открытый ящик, наполненный песком). Из этого материала ребенок строит свой мир. «Миры» создаются ребенком в соответствии с его возрастом и индивидуальными особенностями. Затем психолог обсуждает с ребенком процесс и конечный результат его творчества.



Во время игры дети обнаруживают свое эмоциональное отношение к людям, предметам. Эта игра представляет собой определенную диагностическую ценность, кроме того, в процессе игры ребенок перерабатывает свои душевные конфликты

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



МУЗЫКОТЕРАПИЯ



Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Ребенок может слышать музыку еще в утробе матери и успокаиваться под ее звуки.



3. ВИДЫ АРТТЕРАПИИ ЦВЕТОТЕРАПИЯ



*Цвета действуют на душу, они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысль.
И. В. Гете.*

Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах. Цветотерапия родилась в древности.

Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи, словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей.

3. ВИДЫ АРТ ТЕРАПИИ

ЦВЕТОТЕРАПИЯ



Она представляет собой способ воздействия цветом с целью восстановления деятельности организма. Электромагнитные волны влияют на наши органы, при этом воздействие разных цветов оказывает особое влияние при различных заболеваниях. Этим и обусловлено лечебное воздействие цвета на человека.

Благодаря двум основным свойствам - высокая эффективность и абсолютная безопасность цветового воздействия - цветотерапия активно применяется в лечебных учреждениях мира.



Театральные постановки на разную тематику благоприятно влияют на память, волю, воображение, чувства, внимание и мышление. В спектакле могут обыгрываться ситуации из жизни участника группы, его взаимоотношения и конфликты с другими людьми.



Драматерапия



ФОТОТЕРАПИЯ



Делается серия авторских фотографий, которые потом анализируются. Важно использовать семейные фотографии, поскольку изображенные события хотя и остались в прошлом, но подсознательно они продолжают влиять на человека. Фотографии помогают вспомнить прошлое, осознать ошибки, увидеть обиды

Коллаж делается из газетных и журнальных вырезок, естественных материалов, фотографий, цветной бумаги. При изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием художественных способностей, именно поэтому он позволяет каждому получить успешный результат.



ИЗОТЕРАПИЯ



Рисование - одна из основных техник арт-терапии. Рисовать можно чем угодно, но следует помнить что нервному человеку лучше использовать мел, потому что акварель, которая растекается, может спровоцировать тревогу. Мел более легко контролировать, и человек переносит это ощущение на жизнь. А если человек с комплексами, то лучше рисовать акварелью - это поможет ему почувствовать себя раскованным.