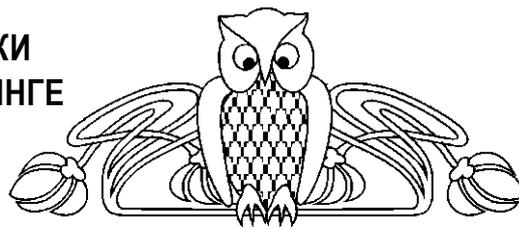


УДК 316.6

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ТРЕНИНГЕ

Л. В. Папшева

Саратовский государственный университет
E-mail: lvp64@mail.ru



В статье рассматриваются теоретико-методические основы использования методов и техник арт-терапевтического направления в процессе социально-психологического тренинга, дается обоснование эффективности их применения.

Ключевые слова: терапия искусством, арт-терапия, социально-психологический тренинг.

Art Therapy Techniques in Socially-Psychological Training

L. V. L. V. Papsheva

In article methodological foundations of application of arts therapies techniques in socially-psychological training is considered. An efficiency of its application is proved.

Key words: expressive arts therapies, art therapy, social-psychological training.

Социально психологический тренинг является одной из форм осуществления психокоррекционной работы, целью которой выступает межличностное исследование, личностное научение и самораскрытие участников тренинга. В целом задачи групповой психокоррекции фокусируются на трех составляющих самосознания: самопонимание (когнитивный аспект), отношение к себе (эмоциональный), саморегуляция (поведенческий)¹. Существует целый спектр приемов и технологий для решения данных задач, выбор и использование которых во многом определяются предпочтениями тренера. Одним из эффективных и универсальных методов из данного ряда является использование арт-терапевтических техник. К сожалению, при большом разнообразии литературы по теории и практике социально-психологического тренинга и арт-терапии проблема применения арт-терапевтических методик в работе тренера освещена недостаточно.

В настоящее время понятие «арт-терапия» в психологической теории и практике не имеет однозначного толкования и рассматривается как совокупность видов искусств, используемых в лечении и психокоррекции, как направление психотерапевтической и психокоррекционной практики, комплекс арт-терапевтических методик и как метод психологического воздействия.

В разных областях (медицине, психологии, педагогике, социологии, бизнесе и др.) успешно реализуется здоровьесберегающий подход (expressive arts therapies) - терапия искусством, в основе которого лежит признание целительной и развивающей роли творческой

активности личности в любых ее проявлениях. Арт-терапия - это система психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиента изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений². В основе содержания термина «арт-терапия» (art therapy), который ввел А. Хилл в 1938 г., лежит представление о том, что основой арт-терапии является художественная практика, которая предполагает, во-первых, использование языка изобразительной экспрессии, во-вторых, непосредственное участие человека в изобразительном творчестве, а также понимание того, что художественное самовыражение является символическим и отражает скрытые, бессознательные содержания человеческой психики. Процесс художественного творчества побуждает личность к духовному росту, позитивной внутренней трансформации. Таким образом, терапия искусством - это методологическое основание современной арт-терапевтической теории и практики. Ее истоки находятся в психодинамическом подходе З. Фрейда, аналитической психологии К. Юнга, психодраме Я. Морено, исследованиях Г. Принцхорна, И. Б. Фейгенберга, динамической теории терапевтической помощи графическим самовыражением М. Наумбург. Разные аспекты терапии изобразительными средствами нашли свое отражение в работах Д. Хейера, Н. Левиса, П. Шильдера, Э. Крамер, Х. Я. Квятковски и др.

Направление «арт-терапия» представлено частными формами, или модальностями:

изотерапия: воздействие средствами изобразительного искусства, которые могут включать рисование, лепку, декоративно-прикладное искусство, фотографию и т. д.;

визуальная терапия образами;
медитативное рисование;
мультимедийная (интегративная)³.

В настоящее время широко используется потенциал арт-терапии и арт-терапевтических методов в практике медицинских, образовательных и социальных учреждений. В рамках нашей статьи рассматриваются возможности применения арт-терапевтических методов в процессе проведения социально-психологических тренингов как одного из направлений психокоррекционной работы. Важно отметить, что основания использования арт-терапевтических методов в тренинговой

работе обусловлены функциями арт-терапии, основными из них являются:

катарсическая: очищающая, освобождающая от негативных состояний);

регулятивная: регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психозмоционального состояния;

коммуникативно-рефлексивная: обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки⁴. Также в процессе художественной деятельности участники приобретают ценный опыт безоценочной творческой деятельности, происходят углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост; это потенциальный путь к самоопределению, самореализации и самоактуализации личности.

В качестве примера приведем некоторые техники арт-терапии, которые с успехом могут быть использованы в процессе социально-психологического тренинга. Одной из основных задач социально-психологического тренинга является личностная мобилизация и раскрепощение его участников. Например, перед тренером, в том числе и на начальном этапе - знакомства, стоит задача создания условий для раскрытия (самоэксплорации) участников. Во время этого процесса участник группы принимает на себя ответственность, так как идет на риск реализации чувств, мотивов и поведения из своей скрытой или тайной области. Этот механизм в большей степени присутствует при групповой психокоррекции, стимулирует откровенность, проявление мыслей, желаний, переживаний. На данном этапе уместны такие техники, как рисование своего герба, триптиха («Я, какой я есть», «Я глазами других», «Я, каким меня никто не знает»), картины («Я - зима, весна, осень, лето» и др.)⁵.

Часто участники тренинга при предложении представиться и рассказать о себе испытывают затруднение, робость, ограничиваются лаконичными высказываниями общего плана. Арт-терапевтические техники помогают эффективно решить подобные проблемы, например, участникам тренинга предлагается с помощью различных художественных средств создать рекламный продукт «Плакат саморекламы», отражающий все грани их личности, их интересы, ценности и т. д. Практика показывает, что, включаясь в процесс изобразительного творчества, участники раскрепощаются, увлекаются и в процессе дальнейшего представления и обсуждения работ отмечают, что именно рисунок помог глубже осознать свои ощущения и переживания и точнее сформулировать мысли, а также побороть робость и стеснение. Творческие продукты обладают и диагностическим потенциалом. Содержание и стиль работ дают возможность получить более полную информацию об участнике, кроме того, сам автор может интерпретировать результат своих собственных творений.

Интересно, что любой арт-терапевтический материал обладает своими уникальными свойствами, которые могут воздействовать на участника, резонировать с внутренней структурой личности автора. Показательной в этом плане является техника «Шьем куколку»: в процессе этого упражнения каждый шьет или делает из разнообразных материалов маленькую куклу, дает ей имя, придумывает, а затем рассказывает в группе ее историю. Автор бессознательно идентифицирует себя с куклой, наделяя ее своими чертами, убеждениями и личностными характеристиками и переносит на свой творческий объект эмоциональные переживания. Важно отметить, что поскольку материалы берутся из внешней среды, они могут помогать в установлении контакта с этой средой - материал и художник пребывают в двусторонней коммуникации. Склонность к использованию того или иного материала может определяться личной историей человека, его эстетическими и культурными предпочтениями.

На этапе развития навыков коммуникации могут быть использованы такие арт-терапевтические техники, как коллаж, витраж, совместное групповое рисование, рисование по кругу, групповой портрет, совместное конструирование, парное рисование, рисование рукой партнера по общению, создание масок и др., например, создание коллажа на тему «Трудности в общении» предполагает групповую форму работы. Совместное участие в художественной деятельности создает условия для группового обсуждения, прояснения позиций, активно запускает динамические процессы в группе и способствует созданию доверительных отношений, взаимного принятия. Особенно это проявляется тогда, когда появляются элементы совпадения, совместного переживания чувств. Общий творческий продукт объединяет, а с другой стороны, демонстрирует уникальность каждого. Важно отметить, что в процессе творческой деятельности участники тренинга проявляют художественные способности, удовлетворение от работы усиливает ощущение собственной значимости, стимулирует развитие положительной самооценки. Дополнительным результатом является чувство удовлетворения, которое возникает в результате сделанной работы и раскрытия потенциальных талантов.

Обратная связь в тренинге - один из важнейших механизмов достижения целей. Помимо традиционных вербальных форм организации обратной связи в тренинге можно использовать цветные карточки, символизирующие состояние участников или отношение членов группы к происходящему, диалог рисунками «Я хочу тебе сказать», скульптурную композицию группы. Эффективными являются такие приемы, как рисование или лепка портрета партнера по общению, портрет в вымышленном интерьере, символическое изображение процессов в группе, своего самочувствия и т. д. Образная обратная

связь, с одной стороны, снижает конформность участников, ярче проявляет индивидуальность каждого, с другой - создает условия для более точного осмысления своих потребностей, ожиданий и состояний.

При работе с эмоциями в общении арт-терапевтические техники помогают сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Сильное проявление чувств - важная составная часть психокоррекционного процесса. Эмоциональное реагирование приносит значительное облегчение и всячески поддерживается и психологом, и участниками коррекционной группы. Выражение сильных, важных для индивида эмоций стимулирует развитие групповой сплоченности. Драматизация, символическое изображение эмоций «Раскрашиваем чувства и эмоции», техники «скульптура», работа с маслом, широкими кистями, с использованием больших форматов изображения - создают возможности для выражения чувств и переживаний, их прояснения и реагирования. Облегчается вербализация тех чувств, которые были не совсем понятны человеку или подавляемы, поскольку внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, менее подверженных внутренней цензуре. Часто именно художественное творчество вызывает у участников тренинга переживание катарсиса и инсайта. Инсайт относится к когнитивному научению и вместе с эмоциональным коррекционным опытом и опытом нового поведения объединяется в категорию интерперсонального научения.

Арт-терапевтические техники, способствующие гармонизации, снижению эмоционального напряжения, утомления, такие как рисование мандал, различные виды визуализации, рисование специально подобранной музыки, телесная скульптура «Отдых», «Гармония», могут быть встроены в тренинговый процесс по мере запроса группы на отдых и расслабление. Доказано, что арт-терапевтические техники способствуют

снятию нервно-психического напряжения и регуляции психосоматических процессов.

Уместно использование арт-терапевтических техник и приемов и на заключительном этапе тренинговой работы, именно техник, предполагающих символическое, образное представление итогов. Это могут быть техника совместного рисования «Дерево наших достижений», групповой либо индивидуальный отчет в виде мозаики, панно из пластилина, скульптуры из цветной бумаги, шкатулки с сокровищами, клад, резюме в стихотворной форме хокку, эссе, письма к самому себе и т. д. Художественное, метафорическое отражение достижения целей, заявленных участниками тренинга, воплощение их в уникальном творческом продукте позволяют участникам тренинга более полно осмыслить, пережить и наглядно увидеть результат своей личной траектории развития и наметить перспективы.

Таким образом, применение в процессе социально-психологического тренинга техник и методов арт-терапии создает новые возможности для достижения концептуальных результатов тренинга. В заключение необходимо отметить, что эффективность применяемых арт-терапевтических методов и средств зависит от их соответствия теоретико-методологическим основаниям, целям, задачам и содержанию предполагаемой психокоррекционной работы и квалификации тренера.

Примечания

- ¹ См.: *Оешова А. А.* Общая психокоррекция. М., 2008. 512 с.
- ² См.: Исцеляющее искусство : междунар. журн. арт-терапии. 2009. Т. 12, № 1. С. 9.
- ³ См.: *Лебедева Л. Д.* Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий. СПб., 2008. 254 с.
- ⁴ См.: *Копытин А. И.* Основы арт-терапии. СПб., 1999. 256 с.
- ⁵ См.: *Колошина Т. Ю., Трусь А. А.* Арт-терапевтические техники в тренинге. СПб., 2010. 187 с.