

Людмила ЛЕБЕДЕВА,
доктор педагогических наук,
Российский государственный
социальный университет,
Москва

Экстренная арт-терапевтическая помощь в ситуациях острого стресса

Арт-терапевтические игры, упражнения и техники — эффективная, доступная, простая форма «скорой» психологической помощи, в основе которой — безопасное и естественное для человека изобразительное творчество как своеобразное «транзитное пространство», более надежное и защищенное, нежели слова. «Я бы мог нарисовать, но не знаю, как выразить это словами», — цитирует К. Рудестам одного из своих клиентов.

Невербальные средства наиболее аутентичны для выражения и прояснения травмирующего эмоционального состояния.

Находясь в трудной, стрессовой ситуации, человек, сам того не замечая, спонтанно рисует линии, «каракули», зачеркивает изображения, зачерняет пространство листа бумаги, чертит палкой по песку... Как правило, данный процесс не контролируется сознанием, это — так называемые свободные рисунки, «почеркушки» как неосознанный способ вынести травмирующие переживания вовне, освободиться от переизбытка эмоций и чувств.

В трудной жизненной ситуации, пишет известный психотерапевт Натали Роджерс, «я рисовала каракули, «выпускала пар» или же играла красками без заботы о результате... Так я заметила, что нахожу успокоение с помощью рисунков». По словам Н. Роджерс, «когда мы используем различные виды искусства для самооздоровления или в терапевтических целях, то не беспокоимся относительно красоты произведений, грамматической или стилистической правильности текста или гармоничности звучания песни. Мы используем искусство в целях высвобождения, выражения, облегчения».

К. Юнг считал изобразительное творчество чрезвычайно важным инструментом для реализации самоисцеляющих возможностей психики.

В ситуациях стресса человек спонтанно обращается к внутренней сфере бессознательного «в поисках сновидений и образов, заключающих в себе потенциальные возможности или семена исцеления» (Д. Аллан).

Как известно, травматичный опыт запечатлевается в образной форме. Поэтому именно процесс художественного творчества является эффективным средством его преодоления: акт художественного творчества сопровождается зачастую очень сильными чувствами и ведет к катарсису (В. Эпплтон; Г. Хульбут).

Аффекты, как известно, развиваются в условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией. Поэтому, чтобы затормозить развитие острого стресса, выйти из конфликтного состояния, необходимо выбрать эффективный способ помощи и самопомощи.

Преимущество арт-терапии в том, что человек, наряду с консультациями специалиста, сможет вполне самостоятельно применять отдельные приемы и упражнения. К примеру, моделирование конфликта художественными средствами поможет актуализировать и исследовать собственное поведение в состоянии стресса, осознать чувства, переживания, отношение к конфликту и его исходу. Это в конце концов облегчит эмоциональную боль, позволит по крайней мере взглянуть на травмирующую ситуацию по-новому, изменить к ней отношение. Иными словами, изобразительная деятельность сравнима с плацебо-эффектом.

Практика групповой арт-терапии

Предлагаемые в этой статье арт-техники разработаны и неоднократно опробованы мной в учебных группах студентов-психологов в возрасте от 19 до 27 лет, успешно применялись в арт-терапевтической работе с онкобольными женщинами в возрасте от 35 до 60 лет, а также в разновозрастных группах специалистов на семинарах, мастер-классах и в группах повышения квалификации по курсу «Арт-терапия в образовании и социальной работе».

Арт-терапевтическая техника «Линии конфликта»

Техника подходит для работы в группе до 15 человек (эффективна в формате индивидуальной арт-терапии).

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества.

Материалы: листы белой бумаги А4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, цветной пластилин, белая глина и фольга.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Индивидуальная работа

Инструкция

Нарисуйте субъективно значимую для вас конфликтную ситуацию как «разговор двух линий».

Для этого сначала возьмите лист бумаги формата А4, поставьте на нем цифру 1, прикрепите к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выберите два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку возьмите фломастер того цвета, которым будет нарисована линия вашего поведения в конфликте. В нерабочую руку — фломастер другого цвета для обозначения поведения вашего условного оппонента. Изобразите динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы переверните лист и отложите его.

На втором листе изобразите ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука изображает линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии вашего собственного поведения (прежним цветом). Словом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаге.

Поразмышляйте о том, что вы видите на рисунках, и попробуйте составить рассказ «от лица» каждой линии. О чем говорит вам получившийся рисунок? Какой символический смысл он несет? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения?

Далее, используя различные материалы (цветной пластилин, глину, фольгу), изобразите исход ситуации: создайте метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния.

Полезно также построить диалоги между линиями и смоделированными образами, что поможет прояснить некоторые существенные нюансы конфликта.

Примечание. каждый из перечисленных художественных материалов имеет свои свойства, особенности и, следовательно, свои возможности. Пластилин — мягкий, пластичный материал, поэтому лепка не требует слишком больших усилий. К тому же он окрашен, что дает возможность продолжить работу над объемным изображением в тех же цветах, которые были выбраны для «линий конфликта». В итоге усиливается осознание и отреагирование психотравмирующих эмоций и чувств.

Глина, напротив, более плотный, упругий природный материал, работа с которым требует значительных усилий и сопровождается затратами энергии. Еще одно преимущество глины — «бесцветность», что провоцирует свободные ассоциации. Образ из белой глины становится также специфической областью для проекции глубинных (вытесненных, скрытых) переживаний автора работы. Таким образом субъективный опыт становится доступным для восприятия и анализа.

Известно, что проекция чувств на внешние объекты — путь к символизации и признанию этих чувств. Фантазии, изображенные на бумаге или выполненные в глине, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. В процессе работы над образами из пластилина или глины снижается защита, которая обычно есть при вербальном, привычном контакте.

Отмечу, что иногда в качестве способа освобождения от внутреннего напряжения можно наблюдать разрушение уже сделанной фигуры. Особенно часто это происходит, если в арт-терапевтической работе с конфликтами используется фольга. Это — необычный материал, который не только хорошо моделируется и держит форму, но вместе с тем легко рвется, требует предельной осторожности. Иногда участники приписывают фольге свойства «сопротивляемости и непослушания». Помимо этого, фольга — блестящая, праздничная и «ресурсная» в том смысле, что пробуждает ранние детские воспоминания, возвращает за позитивным опытом в детство.

По завершении работы каждому участнику предлагается одним-двумя словами ответить на вопрос: «Какой материал для вас фольга?» Ответ, с большой долей вероятности, может интерпретироваться как актуализированная характеристика-метафора самовосприятия (самоотношения).

Наибольший терапевтический эффект достигается, если после рисования конфликтов участники сначала создают образы себя и оппонента в пластилине, сохраняя цвет согласно первоначальному выбору в рисунке, а затем повторяют эти же образы в белой глине. Такой порядок облегчает прояснение и трансформацию травмирующей ситуации.

2. Этап вербализации

Если это упражнение выполняется под руководством психолога (арт-терапевта) в группе, участники садятся в круг, по желанию показывают свои рисунки и смоделированные образы, рассказывают не столько о содержании и причинах конфликта, сколько об эмоциональной стороне и поведении в конфликтной ситуации. Остальные участники могут задавать вопросы, например:

— Что вы чувствовали в процессе рисования траектории конфликта и моделирования персонажей?

— Что чувствуете сейчас?

— Прояснили ли для себя, как развивался конфликт и разрешился ли он?

— Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации?

— Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в инициировании конфликта? Какой опыт удалось приобрести в процессе изобразительной работы?

Безусловно, назначение подобных вопросов не в том, чтобы услышать «протокол» реальных событий. Скорее это вопросы-подсказки для облегчения осознания и трансформации травмирующих переживаний в ресурсные.

На данном этапе клиенту предлагается занять активную позицию, взять на себя ответственность, пытаясь понять «рисунок» поведения в конфликте, природу своих внутренних переживаний, их роль в собственной жизни и во взаимоотношениях с другими людьми.

Важно создать безопасную атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств и адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

3. Заключительный этап

Специалист предлагает участникам сессии внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось.

Нередко возникает потребность символически «расправиться» с конфликтом: порвать, смять, уничтожить рисунок. Такое поведение может свидетельствовать об острой душевной боли, страдании или гневе. Иногда — о символическом признании автора самому себе, осознании собственной роли «инициатора конфликта», которая прежде сознательно или неосознанно вытеснялась, подменялась какой-либо формой

психологической защиты. Принятие подобных откровений — ресурсный старт для личностного роста.

Комментарии

По мнению известного американского арт-терапевта М. Бетенски, линия — один из основных элементов символического выражения в искусстве, наряду с формой и цветом. С ее помощью человек может отобразить свои переживания и внутренний мир.

Рисую линии, люди не задумываются об их свойствах. По существу, они не столько создают образ или картинку, сколько выражают свои эмоции и чувства. Большая роль в этом процессе отводится бессознательному. И только на этапе вербализации происходит осознание значимости линий.

Линия может символизировать жизненный путь в целом или его определенный этап.

Арт-терапевтическая техника «**Линии конфликта**» ресурсна и в контексте оперативной диагностики эмоционального состояния, для выявления, «проработки» и отреагирования эмоций и чувств, в том числе и подавляемых.

В упражнении «Линии конфликта» участникам предлагается рисовать одну и ту же ситуацию дважды. Основание для этого в следующем.

Многие психологи и психотерапевты сходятся во мнении, что нерабочая рука ассоциируется с бессознательным. Поэтому, когда человек рисует нерабочей (как правило, левой) рукой, рисунок менее подвержен контролю со стороны сознания, а значит, более импульсивен, эмоционален, «правдив».

Согласно мнению Р. Амман, левая рука представляет внутренний мир, а правая — внешний мир, реальность и жизненные цели человека. Словом, правая рука ассоциируется с сознанием.

Следовательно, меняя положение фломастеров на первом и втором рисунках, мы имеем возможность сравнить реальное (бессознательное) с желаемым (сознание).

Как пишет Н. Роджерс, если обратиться к символическим или метафорическим смыслам, содержащимся в собственных произведениях, можно получить интуитивное откровение, инсайт.

По сути, каждая линия на бумаге — «путь», опосредованный отпечаток, «след» роли каждого участника конфликта в истории события.

Рисую за оппонента и за себя, автор отражает свое, субъективное видение происходящего (или произошедшего).

Далее, отстраняясь от рисунка, наблюдая за линиями, оставленными движением правой и левой руки одновременно, автор может получить более правдивую информацию, сравнить, что он видит, с тем, как он думает о себе и своем оппоненте в конфликтной ситуации. Ведь, контролируя линию своего поведения во время рисования рабочей рукой, человек невольно ослабляет контроль над изображением своей проекции на линию конфликта от «лица оппонента».

При интерпретации рисунков важно обратить внимание на характер линий и их расположение относительно друг друга, места соприкосновения, столкновения и расхождения, что является показателем взаимодействия, активности и пассивности участников конфликта.

К примеру, петляющие, многократно пересекающиеся линии указывают на запутанность ситуации, многочисленные попытки к разрешению конфликта. Такие линии особенно часто встречаются на рисунках внутрисемейных конфликтов («на одной территории»).

Линии, образующие «клубок», характерны для людей, имеющих внутриличностный конфликт, и могут ассоциироваться с растерянностью, отсутствием порядка, хаосом мыслей и чувств. Это также может свидетельствовать о скрытой враждебности и отсутствии открытых столкновений. Возможно, автор запутался, обеспокоен, гармония его личности нарушена.

Ломаные линии с большим количеством острых углов могут быть показателем тревоги, возбуждения, напряжения. Если линии пересекаются и в местах пересечения образуют углы, это может расцениваться как показатель резких открытых столкновений.

Непересекающиеся симметричные и зеркально отражающие друг друга линии с большой долей вероятности означают, что человек не смог актуализировать или отрефлексировать конфликтную ситуацию, или то, что фаза острого стресса пройдена и эмоциональные проявления несколько ослабли.

Помимо рисунка в виде цветных линий, следует обратить внимание на скульптуры-метафоры образа «Я» и образа «противника». Как правило, они наиболее информативны, зачастую реалистичнее, нежели слова, отражают историю противостояния.

На рис. 1 — пример работы женщины 28 лет. Клубок черной и красной линий подчеркивает остроту и напряженность пережитой и воссозданной на бумаге жизненной ситуации.

Автор работы видит себя, вышедшей из конфликта, в образе «раненного сердца». Фигура оппонента воспринимается ею как «ядовитая змея», хоть и потратившая яд на укусы, но не потерявшая силу.

На рис. 2 видно, как по мере отреагирования фрустрирующих переживаний образы из пластилина трансформировались — нашли «точки соприкосновения», а несколько позже созданные фигурки из глины отражают уже изменившийся взгляд автора на проблему и ситуацию конфликта: «У них есть будущее, они смогут помириться».

По существу, это и есть момент осознанной или спонтанной трансформации, который отличает арт-терапевтическую работу от художественного творчества. В первом случае достигается терапевтический эффект, во втором — наиболее выражен эффект эстетический.

Очевидно, что в ситуациях острого расстройства, вызванного стрессом, особое значение имеет позиция помогающего специалиста. Символичность языка рисунка дает клиенту чувство защищенности, присутствие арт-терапевта помогает созданию психологически

безопасного пространства, в пределах которого возможно отреагирование разнообразных чувств в спонтанных художественных образах, преодоление травматичных переживаний.

Так, Натали Роджерс пишет: «Крайне важно, что я была с людьми, которые позволили мне быть в моем горе и слезах, а не похлопывали по плечу и говорили, что все будет хорошо. Исцеление происходит тогда, когда клиент чувствует себя принятым и понятым. Почувствовать себя принятым и понятым — достаточно редкий опыт особенно тогда, когда вы испытываете страх, гнев, горе или ревность. И тем не менее исцеляют именно эти моменты принятия и понимания.

В качестве друзей или терапевтов мы часто полагаем, что в этих случаях должны иметь готовый ответ или же должны дать совет. При этом, однако, мы игнорируем исключительно важную истину: самую большую помощь мы оказываем человеку тогда, когда искренне «вслушиваемся» во всю глубину его эмоциональной боли и проявляем уважение к способности человека найти свой собственный ответ».

Это особенно важно в конфликтных и кризисных ситуациях.

Арт-терапевтическая техника «Эмоции и чувства»

Приведу пример разработанной мною тематической арт-техники, при выполнении которой создаются условия, эффективно помогающие клиенту отреагировать психотравмирующие эмоции и «найти свой собственный ответ».

Назначение и приоритетные цели:

- оперативная диагностика эмоционального состояния: в учебных группах специалистов — выявление эмоциональной усталости как профессиональной деструкции; в ситуации острого стресса — оперативная помощь и эмоциональная разрядка;
- исследование и «проработка» эмоций и чувств, в том числе и подавляемых;
- психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений; эмоциональное переключение;
- гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста.

Материалы: листы белой бумаги разного формата, простые карандаши, акварель и гуашь, пиалы с водой.

Инструкция

Простым карандашом с помощью линий на листе бумаги любого формата обозначьте контуры образа, отражающего ваше состояние (эмоции, чувства, переживания) в данный момент.

Примечание. Ограничение на создание конкретных изображений дает возможность нивелировать когнитивный паттерн и побуждает человека мыслить нестандартно, обеспечивает свободу творческого самовыражения, создание индивидуальных символов, имеющих значение для собственного самопознания.

Если данная арт-техника применяется в ситуации острого стресса, полезно предложить участникам смять лист бумаги с контурами рисунка, затем опустить его в воду, расправить и только потом добавить цвет, «проявить», «раскрасить» нарисованный простым карандашом образ.

Данный прием имеет глубокий психологический смысл и заметный терапевтический эффект, поскольку работа на текстурированной мокрой бумаге позволяет добиться большей выразительности и одновременно эмоциональной разрядки.

Пример из самоотчета студентки (20 лет):

«Мне казалось, что я сгораю от обиды. Но рассказать об этом чувстве или хотя бы просто назвать его я не решалась. В глазах сокурсниц надо было соответствовать образу «счастливой невинности».

Когда на учебной арт-терапевтической сессии было предложено поработать с актуальными эмоциональными состояниями, я выбрала любовь. Легко нарисовала контур сердца простым карандашом, потом добавила еще одно сердце, пронзила их общей стрелой Амура, а затем превратила эту стрелу в «гром и молнии». Страшно разозлилась и с удовольствием смяла лист бумаги с рисунком. Я вдруг поняла, что это вовсе не любовь, настолько мне хотелось уничтожить, растоптать все, что вложено в этот образ. Я дольше, чем другие, мяла рисунок, а затем «топила» его в воде. Вспомнилась восточная мудрость «Пусть вода унесет...». Долго смотрела, как размокает моя «любовь-обида» и «любовь-гнев», и вдруг испытала детский интерес: «А что же там на бумаге?»

Бережно расправила листок: границы сердец слились, стрелы молний потеряли энергию и расплылись в неровных «смятых» контурах. Гнев ослаб, будто сдулся, как проколотый шарик. Я поняла, что бесконечно устала от страшной тайны, и стала ее рисовать на этом мятом и мокром листе, где след любви совсем простыл, зато «проявились СТЫД и ВИНА». Теперь я знала подлинное чувство, я смогла признаться себе, что струсилась взять ответственность за новую жизнь...»

Девушка попросила опубликовать эту историю и рисунок, но в группе не стала комментировать свою работу, сдержанно высказалась о психологическом самочувствии, сказав, что теперь ей легче, что удовлетворена результатом и очень устала.

Рисунок она назвала «Паутина» (рис. 3). Во время работы над образом, она попросила катушку черных ниток, нарезала отрезки по 4–5 см, затем сосредоточенно, с неистовым упорством, тщательно приклеивала «эту бахрому» на рисунок. Шел заключительный этап сессии — этап вербализации и рефлексии, а девушка отрешенно продолжала приклеивать нитки и рисовать. На мой вопрос, делала ли она когда-нибудь раньше художественные работы с использованием ниток, ответила, что так работает впервые и не знает, почему.

Комментарии

Возможно, данный случай иллюстрирует тезис, что «переход от одних видов взаимодействия с материалами к другим помогает преодолеть те защитные механизмы, которые позволяли пациенту адаптироваться к травме и ее последствиям. Благодаря этому пациенты могут идентифицировать и осознать подавляемые ими чувства, сформировать с ними разные ассоциации, увидеть новый смысл в прошлых событиях и сформировать новые, более здоровые защитные механизмы» (Д. Уоэллер; Г. Хульбут).

Согласно теории Л.С. Выготского, эмоциональная связь действительности с воображением проявляется двойным образом. Всякое чувство стремится воплотиться в определенные образы, то есть эмоции, и как бы подбирает себе соответствующие впечатления. Однако существует и обратная связь воображения с эмоцией, когда образы воображения порождают чувства. В данном случае видно, как изображение травмирующих переживаний вызвало чувственный ответ, эмоциональное переключение.

Подобные сессии могут служить целям построения терапевтического альянса, основанного на принятии субъектом психологической помощи и поддержки.

С большой долей вероятности можно предположить, что обращение к эмоциональной сфере человека посредством аллегорий и метафор актуализирует присущие личности эмоциональный и поведенческий паттерны. Поэтому полученная художественная продукция представляет значительный интерес и в плане диагностики.

Предметом размышлений для специалиста могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств, красок, общий колорит рисунка, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других.

В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости процесса рисования. Насколько этот процесс был энергичным, как много сил потрачено на создание задуманного образа? Полностью ли закрашен рисунок, или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из визуализированных чувств, какие при этом возникали затруднения?

Если для изображения эмоций и чувств используется силуэт человека, важно обратить внимание на места локализации каждого чувства и сопряженных с ним эмоций, эмоциональных состояний.

К примеру, по одному мнению, любовь (как, впрочем, и ненависть) необходимо разместить в голове, по мнению других — в области сердца. Бывает, что весь силуэт человека занят только одним этим чувством или, напротив, оно отсутствует вовсе.

Страх и ужас нередко рисуют в ногах («ватные ноги», «дрожащие колени») или в пятках, а также в области лица (глаза, лоб, губы). Агрессия, злость чаще всего изображаются в ступнях и кулаках.

Более единодушны авторы в выборе цветовых решений. Чувство любви окрашено преимущественно в розовый или красный; агрессия и злость — в черный, грязно-коричневый, темно-лиловый; страх и ужас — в серый, темно-серый цвета.

Важно обратить внимание на цветовой ряд. Выбор в первую очередь коричневого, серого, черного цветов показывает на состояние выраженного стресса. Это может быть объективно сверхсложная ситуация или невротическая реакция на жизненные трудности (*М. Люшер; Л.Н. Собчик*). Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

Осознание, как известно, — переломный момент на пути к «психологическому исцелению».

Так постепенно приобретается ценный опыт, смелость исследовать и анализировать собственные эмоции, доминирующие чувства. Помощь в их осознании составляет психотерапевтический ресурс арт-терапевтических игр и упражнений.

В целом, возможности арт-терапии необычайно широки. В числе задач, которые могут ставиться и разрешаться в арт-терапевтической работе, — содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств, а также расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости; психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений; эмоциональное переключение; гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности; содействие осознанию ценности собственной личности, развитию образа «Я», самопринятия и, как результат, — осознание конструктивных способов преодоления кризисных ситуаций и развитие психологической устойчивости.

Именно творческая работа с изобразительными материалами способствует высвобождению чувств раздражения, гнева, обиды, вины, стыда. Терапевтические отношения со специалистом (арт-терапевтом) создают атмосферу психологической защищенности и облегчают клиенту осознание смыслов визуальных образов.

Это, в свою очередь, способствует пониманию и постепенному преодолению собственных внутриспсихических конфликтов. Вот почему арт-терапевтические техники, несомненно, эффективны в исследовании и преодолении кризисных ситуаций (острый стресс, конфликты, первичная и вторичная психотравмы), а также в качестве скорой психологической помощи и поддержки, в развитии устойчивости и сопротивляемости личности.

ЛИТЕРАТУРА

Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

Выготский Л.С. Психология искусства / Предисл. А.Н. Леонтьева; ред. В. Иванов. — М.: Искусство, 1968.

Лебедева Л.Д., Никонова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. — СПб.: Речь, 2006.

Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств. — Alien Art Studio, 1997.

Хульбут Г. Укрощение бури: интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы пациентов.
<http://profy.mental.ru/download/art/hurlbut.doc>