

Сидорова В.В.

ТАНЕЦ РИСУНКА,
ГОЛОС ЛИНИИ,
ПОЭЗИЯ ЖИЗНИ



Интермодальная терапия
экспрессивными
искусствами

Варвара Владимировна Сидорова
Танец рисунка, голос
линии, поэзия жизни.
Интермодальная терапия
экспрессивными искусствами

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49787375

*Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни. Интермодальная терапия
экспрессивными искусствами: Генезис; Москва; 2018*

ISBN 978-5-98563-612-3

Аннотация

Книга подробно и глубоко рассматривает теоретические и практические аспекты интермодальной терапии экспрессивными искусствами (expressive arts therapy) – молодого, активно развивающегося направления терапии искусствами. Интермодальная терапия искусствами (ИТИ) соединяет в себе работу с различными видами искусства: поэзией, музыкой, живописью, театром, танцем, скульптурой, а также использует интермодальные переходы от одного вида искусства к другому. Здесь они выступают как различные наречия одного языка, благодаря которым мы обретаем возможность глубже понять самих себя.

В книге изложены история и философия интермодальной терапии экспрессивными искусствами, описаны центральные направления (подходы Паоло Книлла и Натали Роджерс) язык, основные понятия и принципы работы, рассмотрены прикладные аспекты интермодальной терапии искусствами, приведены базовые и авторские техники и упражнения.

Издание предназначено для психологов, арт-терапевтов, специалистов в различных областях терапии искусствами, в том числе начинающих, и для всех, кому созвучна исцеляющая сила искусства.

Содержание

Введение	10
Структура книги	26
Часть 1. Теория интермодальной терапии экспрессивными искусствами	32
Глава 1. Языки сознания и языки искусства	32
§ 1. Языки и модальности сознания	35
Полимодальность и образность сознания	38
Важность телесного измерения, метафоричность сознания	43
§ 2. Языки и модальности искусства	46
Происхождение искусства с точки зрения терапии искусствами	46
Полиэстетика	56
Познавательная, катарсическая и гармонизирующая функции искусства	60
Глава 2. История и философия интермодальной терапии искусствами	67
§ 1. Научные и философские основы интермодальной терапии экспрессивными искусствами	67
Феноменологический подход	67
Гуманистическая философия К. Роджерса	69

Эстетика и философия искусства	72
Арт-основанные исследования.	75
Исследования сознания через искусство	
§ 2. История возникновения и развития интермодальной терапии за рубежом и в России	80
Глава 3. Подходы интермодальной терапии искусствами	90
§ 1. Арт-центрированная терапия экспрессивными искусствами П. Книлла, основные понятия и положения	93
Поэзис и игра воображения[6]	93
Буквальная, воображаемая и действительная реальности	98
Эстетический отклик, эстетическая ответственность	99
Интермодальная чувствительность	103
Модальности воображения	104
Кристаллизация	107
Интермодальная децентрация	109
Модель замещения	112
Расширение репертуара игры	116
§ 2. Человеко-центрированная терапия экспрессивными искусствами Н. Роджерс	119
Творческая связь	124
Коллективный резонанс	127

Глава 4. Искусство выстраивания работы	131
§ 1. Территория встречи: пространство для работы и пространство отношений	131
Организация пространства для занятий	131
Создание и поддержание безопасной атмосферы	135
Искусство выстраивания психотерапевтических отношений	140
§ 2. Алхимия встречи: основы и принципы интермодальной терапии искусствами	147
Диалог с образами	147
«Низкое мастерство – высокая чувствительность»	150
Использование рамок искусств	152
Доверие образам, «голос третьего»	154
Игра, импровизация и спонтанность	157
Доверие самоисцеляющим способностям психики	163
Открытость духовным переживаниям и ощущению прекрасного	165
Конец ознакомительного фрагмента.	169

Варвара Сидорова
Танец рисунка, голос
линии, поэзия жизни.
Интермодальная
терапия экспрессивными
искусствами

© Сидорова В.В., 2018

© Издательство «Генезис», 2018

* * *

*Посвящается Федору Ефимовичу Василюку –
учителю, ученому, психотерапевту и поэту*

Огромные благодарности моим учителям: Федору Ефимовичу Василюку за научное руководство в период моей работы над кандидатской диссертацией и за то, что он поддержал идею создания программы по интермодальной терапии экспрессивными искусствами на базе Московского государственного психолого-педагогического университета, за его постоянную поддержку с неизменной улыбкой, за удивитель-

ный пример сердечного знания и преподавания, за пример соединения теории и практики, острого ума и живого сердца, за Человечность с большой буквы; профессорам Паоло Книллу и Марго Фукс Книлл за возможность ощутить сопричастность и почувствовать себя «ветвью на дереве интермодальной терапии искусствами», за умение создавать творческое, живое вопрошающее пространство, в котором рождаются ответы, и соединять его с теплотой, глубиной и опытом встречи с чем-то большим через искусство, за смелость создавать будущее; Салли Брукер – моей дорогой коллеге, другу и учителю из США, которая научила меня работать с удовольствием; Киту Лорингу за более чем пятнадцатилетнее партнерство и страсть к терапии искусствами.

Также я хотела бы поблагодарить моих постоянных коллег, преподавателей программы профпереподготовки, которые делали и делают ее такой разнообразной и глубокой: Светлану Смирнову, Елизавету Морозову, Ольгу Троицкую, Константина Кузнецова, Владимира Быстрова, Анну Гарфееву; моих выпускников, а ныне коллег – Дарью Аникину, Марину Смирнову, Юлию Левину; моих студентов, которые позволяли обмениваться с ними опытом и вдохновляли к дальнейшей работе; моих клиентов; моих коллег и соратников.

Особые благодарности моей семье, которая всегда поддерживала меня и давала ресурсы для работы, и особенно моему мужу – он, пока я была занята этой работой, проводил

время с нашими детьми.

За более чем пятнадцать лет моего преподавания и более двадцати пяти лет личной практики накопилось достаточно много упражнений, находок и открытий, которыми хотелось бы поделиться. Я надеюсь, что читатели смогут открыть для себя мягкую и глубокую трансформирующую силу экспрессивных искусств, количество терапевтов искусствами будет расти, а уровень их работы – повышаться, ведь, по словам Джека Веллера (Weller, 2002):

«Наш мир, наша планета нуждается в переоткрытии и расцвете экспрессивных искусств».

Введение

Душа любит говорить на языке искусств.
Дарья Халприн

*В одной творческой мысли тысячи забытых
ночей любви возвращаются к жизни опять с их
величием и восторгом.*
Райнер Мария Рильке

*Душа не может быть контролируема
отдельным видением или историей, она переходит
границы, она за границами, она всегда нова и в
поиске новых форм.*
Шон Макнифф

Книга посвящена теории и практике *интермодальной терапии экспрессивными искусствами (expressive arts therapy)* – достаточно молодому, активно развивающемуся направлению терапии искусствами, а также феномену *экспрессивных искусств (expressive arts)*, возможности применения которого значительно превосходят психотерапевтический контекст. Экспрессивные искусства могут применяться в сферах образования, социальной работы, в работе с организациями, с сообществами, как арт-коучинг и практически в любой жизненной ситуации. Если говорить о европейском опыте, стоит упомянуть, что во многих европейских странах

в каждом отделении больницы (обычной многопрофильной больницы) есть арт-терапевт или терапевт искусствами (я не говорю о детских садах и школах), что явно свидетельствует о признании этих профессий важными и значимыми.

В России в последние годы наблюдается большой интерес к терапии искусствами. Одна из причин этого – атмосфера свободы и принятия, создающая условия для свободного самовыражения, для движения в сторону большего самопринятия и самоактуализации. В терапии искусствами отсутствует любая критика, к которой мы так привыкли и от которой так устали. Терапевтические экспрессивные искусства бережно поддерживают и обнимают нас, создавая условия для принятия, выражения и трансформации любых наших качеств, переживаний, аспектов личности.

Контекст, который задает терапевтическое использование искусств, целителен сам по себе. Все дело в том, что в терапевтических экспрессивных искусствах важна не внешняя, а внутренняя реальность (неважно, насколько умело или реалистично человек может изобразить пейзаж, гораздо важнее передать в рисунке состояние внутреннего пейзажа души, настроение). То же имеет отношение и к танцу или музыке, в терапии искусствами важно не разучивание готовых композиций, а спонтанное движение для выражения внутреннего состояния.

В экспрессивных искусствах мы выражаем внутреннее содержание (будь то эмоции, мысли, чувства, состояния), ис-

пользуя внешние формы (рисунок, музыку, движение или скульптуру). Мы побуждаем участников, клиентов отвечать на вопросы: «Что ты чувствуешь, глядя на рисунок, исполняя танец? Что было легко, а что сложно в процессе создания арт-формы? Какие переживания у тебя вызвали эти движения, этот рисунок, эта линия? Что для тебя было важно в процессе создания арт-формы? Чему арт-форма и процесс ее создания научили тебя?» Экспрессивные искусства становятся средством исследования себя и мира, создают условия для более глубокого проживания, осознания и трансформации любого опыта.

Конечно, такая работа возможна только в безоценочной, принимающей атмосфере. Создание этой атмосферы – важное и необходимое условие применения экспрессивных искусств. И именно такой подход востребован в нашем обществе, все еще пропитанном оценкой и внешними стандартами, обилием внешней и внутренней критики. В детстве для многих свободное самовыражение на территории искусств было естественным: можно было что-то напевать, рисовать, придумывать истории и сказки, подвигаться и потанцевать, когда была потребность, таким образом все время оставаясь в живом, текучем состоянии. К сожалению, в современном обществе среди взрослых людей не принято использовать такие способы поддержания баланса и внутреннего равновесия, а ведь они были знакомы нашим предкам задолго до появления практической психологии.

Вот случай из моей практики с одной женщиной пенсионного возраста, большая часть жизни которой пришлась на советский период. Я проводила ознакомительный мастер-класс по интермодальной терапии искусствами и попросила участников выполнить такое задание – выбрать платки тех цветов, которые им нравятся, подумать, с чем в их жизни связан этот цвет, и изобразить это в небольшой двигательной сценке – перформансе. Эта женщина выбрала оранжевый платок и долгое время не могла понять, что же этот цвет значит для нее. Она вышла показывать перформанс, повесила оранжевый платок позади себя и начала медленно подниматься и опускаться на фоне этого платка. Ее волосы были ярко-рыжего цвета, и многие участники провели аналогию с солнцем. Образ солнца оказался созвучен ей, и я попросила ее сказать, какое послание для нее заложено в этом цвете. Все было новым для нее, и она затруднялась с ответом. Я спросила, могу ли я предложить свое слово, которое родилось у меня во время ее танца. Она согласилась. «Я есть!» – сказала я ей. Она некоторое время молчала, а потом заплакала, так близки оказались ей эти слова. «Да, – сказала она, – я хочу быть и быть собой, такой, какая я есть, а не бояться и не притворяться, делая вид, что я другая».

Современный урбанизированный мир, пропитанный идеалами сверхпотребления, провоцирует отделенность, замкнутость человека, разрыв контакта с собой, с другими, с миром, но все эти разрывы можно устранить с помощью

практики интермодальной терапии экспрессивными искусстваами.

Когда мы говорим о разрывах, мы имеем в виду:

◆ Разрыв или *потерю контакта со своими эмоциями и со своим телом*. Многие люди видят себя в роли «ходячих голов», думающих, но не чувствующих и не понимающих, чего хочет и что чувствует тело, до тех пор, пока оно не заболит. Занятия интермодальной терапией экспрессивными искусстваами возвращают эту связь и тонкий контакт со своими эмоциями и со своим телом.

◆ Разрыв и *потерю контакта со своей естественной креативностью*. Общество потребления не требует от человека особого творчества: предметы быта, одежду больше не нужно создавать своими руками, достаточно зайти в магазин и выбрать их из имеющегося ассортимента. Практика экспрессивных искусств возвращает этот контакт с естественной креативностью, поддерживает желание создавать вещи своими руками и окружать себя самодельными, живыми предметами. Поток жизни в себе можно возродить с помощью поэзии или дневниковых записей, танца или музыки, можно чувствовать и поддерживать контакт со своей душой, потому что искусства – это язык души.

◆ Разрыв и *потерю контакта с другими*. Многие в мегаполисах испытывают одиночество, разрыв семейных связей, связи со своими предками. В России это во многом обусловлено историческими событиями. Занятия интермодальной

терапией компенсируют эту нехватку теплого, доверительного общения, создают пространство доверия и принятия, что влечет за собой возвращение чувства единства с другими, сообщества, сотворчества.

◆ Разрыв и *потерю контакта с традиционными культурами*. В результате глобализации теряется важное чувство идентичности и связи со своими корнями. Занятия интермодальной терапией, особенно с акцентом на использовании арт-форм различных культур, могут вернуть эту связь и компенсировать утерянный в современном обществе пласт, связанный с общением через искусство. Речь идет, к примеру, о совместных празднованиях, обрядах, инициациях, которые возвращают ориентиры и чувство укорененности.

◆ Разрыв и *потерю контакта с природой*, землей и ее естественными циклами и ритмами. В городе люди перестают чувствовать единство с природой. Практика интермодальной терапии возвращает это чувство единства с природой и со всем миром.

* * *

Давайте разберемся с терминологией, прежде чем говорить именно об интермодальном подходе в терапии искусствами. Стоит сказать о том, что очень часто «арт-терапией» называют все, что имеет отношение к свободному рисунку, рисованию вообще, движению, танцу, театру, в том числе так

называют и раскрашивание уже готовых мандал или орнаментов. Часто термин «арт-терапия» используется там, где отсутствует терапевтический контекст.

Во-первых, арт-терапия и терапия искусствами отличаются от просто занятий художественным творчеством индивидуально или в группе, под руководством художественного педагога. Отличие состоит, прежде всего, в том, что в занятиях художественным творчеством отсутствуют терапевтические отношения.

Во-вторых, арт-терапией часто называют применение любых видов искусств в терапевтическом контексте, но *арт-терапия* – это направление психотерапии, использующее прежде всего изобразительное искусство в психотерапевтических целях, в целях гармонизации личности и ее отношений с собой и с миром.

Под *изобразительным искусством* мы понимаем прежде всего «искусство запечатления образов». Это понятие объединяет различные виды живописи, графики и скульптуры (рисунки, живопись, коллаж, декупаж, прикладные виды искусств, такие как керамика, и др.), т. е. виды изобразительного творчества, использующие в первую очередь работу с изображением.

Путаница с термином «арт-терапия», которая возникла в России, связана с неправильным переводом, ведь в английском языке есть два термина: «arts therapy» – «терапия искусствами», т. е. использование различных искусств в тера-

певтическом контексте, и «arttherapy» – собственно арт-терапия, терапия изобразительным искусством.

Терапия искусствами объединяет различные направления: танцевально-двигательную терапию, терапию изобразительными искусствами, музыка-, драма- и фототерапию. Все они возникли в разное время как мономодальные направления со своими теориями, основателями, международными ассоциациями, обучающими программами. Для них характерно углубленное использование только одного основного вида искусства в терапевтической индивидуальной или групповой сессии.

Долгое время, начиная с 1940-х годов, когда возникли арт-терапия и танцевально-двигательная терапия, эти мономодальные направления развивались отдельно. Представители и студенты одной обучающей программы не были знакомы с тем, что проходят их коллеги, пусть даже их факультеты находились в одном здании. Но постепенно, начиная с 1970-х годов, возникают интегративные подходы в терапии искусствами.

«Интермодальная терапия экспрессивными искусствами», она же «мультимодальная терапия экспрессивными искусствами», возникла в 70-е годы прошлого века в США и Европе. Среди основоположников этого направления обычно называют имена Паоло Книлла, Шона Макниффа, Стивена и Эллен Левайн, Натали Роджерс и других. Сейчас это бурно развивающееся направление со своими изданиями,

международными конференциями и международной ассоциацией (International Expressive Arts Therapy Association), возникшей в 1994 году.

Таблица 1. Направления терапии искусствами

Мономодальные направления	Интермодальное, или мультимодальное, направление
<ul style="list-style-type: none">◆ Арт-терапия, или терапия визуальными искусствами (Art therapy)◆ Танцевально-двигательная терапия (Dance-Movement therapy)◆ Музыкотерапия (Music therapy)◆ Драма- или театротерапия (Drama therapy)◆ Фототерапия (Photo therapy)	<ul style="list-style-type: none">◆ Интермодальная терапия экспрессивными искусствами (Expressive arts therapy)

Есть несколько важных черт, отличающих интермодальную терапию экспрессивными искусствами от арт-терапии и мономодальных направлений терапии искусствами.

Во-первых, интермодальная терапия искусствами использует в одной терапевтической индивидуальной или групповой сессии различные виды искусств или модальности и переходы между ними. В то время как арт-терапия и мономодальные направления используют в основном одну модальность или один вид искусства.

Во-вторых, в отличие от классической арт-терапии и танцевально-двигательной терапии, выросших на психоаналитическом основании, методологически интермодальная терапия экспрессивными искусствами опирается не на психо-

анализ, а на *феноменологический подход и гуманистическую философию*. В интермодальной терапии избегают интерпретаций, терапевт скорее помогает установить диалог и контакт с пришедшими образами и понять их послание. А вместо интерпретаций используется «эстетический отклик» – согласно Паоло Книллу, обратная связь, выраженная с помощью языка искусств (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

В-третьих, если арт-терапия принесла искусство на территорию психотерапии, то в интермодальной терапии искусствами меняется само основание работы. Паоло Книлл предложил привнести психотерапию на территорию искусства, проведя параллели между психическими и художественными процессами и сделав возможным использование художественных процессов в терапевтических целях. Таким образом, мы, по сути, имеем дело с новой, современной антропологической практикой, соединяющей достижения современной научной психологии, практической психологии и искусства.

Модальностью, или арт-модальностью, мы называем форму выражения, обычно связанную с тем или иным видом искусства, – например, танец, рисунок, музыку или звучание и т. д. Этот термин напрямую связан с модальностями восприятия: визуальной, аудиальной, кинестетической, на основе которых и возникли различные виды искусства. Паоло Книлл также говорит о «модальностях воображения» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*) и о том, что воображение мультимодаль-

но по своей природе. Интермодальная терапия искусствами основывается на базовых свойствах психики и сознания, среди которых способность к межмодальной трансляции, полимодальность и образность сознания, она учитывает также важность телесного измерения.

Мы в России долго думали, как перевести название направления. С 2005 до 2015 года мы использовали термин «терапия выразительными искусствами», однако позднее был принят вариант названия, который лучше описывал суть метода, – «интермодальная терапия экспрессивными искусствами».

В современной классификации видов искусств с точки зрения формы и способов художественного выражения принято делить искусства на *изобразительные* и *экспрессивные*. Для нас важно разобраться с этой терминологией, поскольку мы используем термин «экспрессивные искусства».

Итак, искусство – это «творческое отображение действительности в художественных образах», но способ и формы этого отображения могут быть различными, как различно и то, что мы понимаем под действительностью: предметный мир, мир чувств и переживаний и т. д. С точки зрения искусствоведения предметно-изобразительными называются те искусства, которые изображают и описывают предметный мир.

К предметно-изобразительным, или фигуративным, искусствам традиционно относят живопись, скульптуру, лите-

ратуру, театр. *Экспрессивными* называются те искусства, в которых запечатлевается общий характер переживания вне его прямых связей с какими-либо предметами, фактами, событиями. К таким видам искусства относят музыку, танец (если он не переходит в пантомиму), орнамент, так называемую абстрактную живопись, архитектуру. Вообще, «экспрессия», «экспрессивность» – это яркое выражение чувств, настроений, мыслей любыми художественными средствами (это могут быть фактура мазка, цветовое и композиционное решения картины, модуляции голоса актера и др.).

Говоря об экспрессивных искусствах в нашем подходе, мы говорим обо всех искусствах и их способности выражать переживания и чувства, мы не имеем в виду только музыку, танец или абстрактную живопись. Понятно, что в современном мире существует огромное многообразие форм искусства, в том числе и синкретичных, объединяющих несколько видов и жанров искусства. Говоря об экспрессивных искусствах, мы описываем саму возможность искусств выражать внутренние чувства посредством внешних художественных форм.

Именно поэтому мы использовали в переводе названия слово «экспрессивные», поскольку акцент делается не на выражении и изображении внешней предметной реальности, а на реальности внутренней, реальности чувств, переживаний. Хотя в самом подходе интенсивность художественной экспрессии не имеет особенного значения, важна высокая чув-

ствительность, а не уровень мастерства и экспрессии.

Еще одна важная особенность: экспрессивные искусства предполагают активную позицию участника процесса. Для нас важен сам факт участия в акте художественной экспрессии клиента или группы, мы говорим о «терапии экспрессивными искусствами», а в тех случаях, когда речь не идет о терапевтическом контексте, употребляем термин «экспрессивные искусства», выделяя таким образом его отличие от импрессивной позиции клиента в терапевтической работе с различными видами искусств.

К примеру, если вам предлагают смотреть на картину и говорить о своих мыслях, чувствах, ощущениях, речь идет об импрессивной позиции, и в этом случае клиент или участник процесса занимает только воспринимающую позицию. А если вам предлагают нарисовать свою реплику картины, исполнить танец картины, написать стихотворение и т. д., то здесь речь идет об активной позиции клиента в процессе художественной экспрессии. Конечно, импрессивная позиция сама по себе не отрицает глубокую внутреннюю работу, которая разворачивается в сознании зрителя. Многие виды искусства (живопись, театр, поэзия и др.) создают условия для переживания, сопереживания, катарсиса. Такая работа сознания может остаться просто внутренним диалогом на уровне зритель-творец, а может быть перенесена в терапевтический контекст, и тогда речь идет о терапии эстетическим впечатлением или об отдельных формах терапии, построен-

ных на восприятии произведений искусства и отклике, как, например, «терапия творческим самовыражением» (метод, предложенный М.Е. Бурно).

Однако для описываемого в книге направления важно именно активное участие клиента в создании некоторой арт-формы или арт-объекта, т. е. важен переход клиента в позицию художника, творца. Можно сказать шире, интермодальная терапия экспрессивными искусствами впервые перенесла терапевтическую работу в контекст искусства, устанавливая связь между психологическими и художественными процессами.

Слово же «интермодальная», или «мультимодальная», мы использовали в русском варианте названия для того, чтобы отличать его от так называемых мономодальных направлений в терапии искусствами.

В английском языке часто используют термин «expressive arts» без слова «therapy». Это говорит о том, что «экспрессивные искусства» могут применяться и вне терапевтического контекста, например, в образовании, в работе по разрешению конфликтов, в работе с жертвами катастроф и национальных конфликтов, с беженцами и иммигрантами, с особыми детьми и их родителями, в сферах оргконсультирования и работы с организациями.

В профессиональном комитете Международной ассоциации по терапии экспрессивными искусствами существует два статуса: REAT (registered expressive arts therapist) –

сертифицированный терапевт в области экспрессивных искусств и REAC (registered expressive arts consultant) – сертифицированный консультант в области экспрессивных искусств. Те же два статуса существуют и в Российской ассоциации интермодальной терапии экспрессивными искусствами. Консультанты работают в сфере образования, оргконсультирования и других сферах, напрямую не связанных с терапией. Подробнее об экспрессивных искусствах вне терапевтического контекста (см. ч. 3, гл. 12, с. 380).

Интермодальная терапия искусствами сочетает в себе интерес к полимодальным и образным основам сознания, культурологии, эстетике и исследованиям через искусство, древним и традиционным практикам, что делает ее синкретичным, междисциплинарным направлением с богатыми возможностями прикладного использования как в терапии и консультировании, так и в образовании и социальной работе.

Исторически сложилось, что российский путь развития интермодальной терапии искусствами отличается от зарубежного. В России отсутствовал долгий период существования узкоспециализированных мономодальных школ и направлений в терапии искусствами (таких как арт-терапия и танцевально-двигательная терапия). Можно сказать, что различные школы и обучающие программы, и в том числе интермодальный подход, стали возникать сравнительно недавно и практически одновременно, хотя профессиональные ассоциации по арт-терапии и танцевально-двигательной тера-

пии появились раньше.

В 1995 году была создана Российская ассоциация танцевально-двигательной терапии (по инициативе Бирюковой И.В.), а в 1997 году – Российская арт-терапевтическая ассоциация (по инициативе Копытина А.И.). Ассоциация интермодальной терапии искусствами¹ в России создана недавно, в 2016 году (по моей инициативе). Мы растем и продолжаем учиться, и сообщество терапевтов искусствами в России очень выросло с 2005 года – года основания первой обучающей программы. Проводятся конференции и фестивали, появляются новые обучающие программы, издаются книги и статьи. Я надеюсь, что эта книга станет вкладом в развитие этого направления терапии в России.

¹ Более подробно об Ассоциации можно узнать на странице: <http://www.artstherapy.ru/associaciya.html>

Структура книги

Первая часть, «Теория интермодальной терапии экспрессивными искусствами», посвящена рассмотрению общих вопросов на стыке искусства и психологии, истории и философии терапевтической эстетики интермодальной терапии искусствами, языку и основным понятиям этого направления, принципам работы в подходе, имеющим прямое отношение к практике.

В первой главе мы коснемся вопросов сознания и искусства, в частности, психологии сознания, поскольку термин «сознание», на мой взгляд, является ключевым для понимания теории интермодальной терапии. Мы поговорим об основных свойствах и природе сознания, которая сама по себе может быть обоснованием интермодального подхода в терапии искусствами. Затем мы обратимся к территории искусства и вкратце рассмотрим, а скорее, поставим вопросы происхождения искусства и языков искусства.

Во второй главе читатели познакомятся с историей подхода, теориями, лежащими в основе философии интермодального подхода, прежде всего с феноменологическим и гуманистическим подходами. Эти философские школы являются основаниями, из корней которых растут два основных ствола дерева интермодальной терапии экспрессивными искусствами – арт-центрированная терапия экспрессивными искус-

ствами Паоло Книлла и человеко-центрированная терапия Натали Роджерс. И в конце второй главы мы коснемся направления, которое уже осознанно говорит о такой возможности, как исследования сознания через искусства, – речь идет об арт-основанных исследованиях (art-based research).

В третьей главе мы более подробно коснемся языка и основной терминологии этих подходов и принципов работы в них. Поговорим о базовых концептах арт-центрированного подхода, развиваемого Паоло Книллом и его коллегами и учениками Стивенем Левайном, Марго Фукс Книлл и др. Среди наиболее важных терминов – «поэзис», «буквальная, воображаемая и действительная реальности», «эстетический отклик и эстетическая ответственность», «интермодальная децентрация», «кристаллизация», «расширение репертуара игры».

В параграфе, посвященном человеко-центрированному подходу в интермодальной терапии, я прежде всего коснусь таких терминов, как «творческая связь» и «коллективный резонанс».

Четвертая глава посвящена искусству выстраивания терапевтической работы. Мастерство терапевта заключается в том, чтобы из отдельных «нитей» – знаний, умений, представлений – сплести единое полотно терапевтических отношений, когда каждая сессия превращается в особый «танец» клиента и терапевта. Терапевту точно понадобится умение организовать пространство, пригодятся представления о

специфике роли и позиции терапевта в интермодальной терапии, о «рамках» процесса, о механизмах терапевтического воздействия в терапии искусствами и о том, каков творческий процесс изнутри, каковы его терапевтические возможности, каковы принципы подхода к созданию и анализу арт-формы. Мы подробно рассмотрим форматы работы, стадии терапевтического процесса и конкретные приемы, которые могут применяться для создания композиции встречи.

В пятой главе мы познакомимся с различными арт-модальностями по отдельности. Терапевту искусствами, для того чтобы уверенно чувствовать себя на территории различных видов искусств и предлагать клиентам нужные именно в данный момент переходы в различные модальности, надо сформировать свою палитру модальностей, а для этого необходимо понимать особенности и свойства отдельных видов искусств.

Вторая часть, «Практика интермодальной терапии искусствами», наполнена конкретными упражнениями – моими авторскими наработками и техниками, полученными из первых рук от основателей направления и в процессе обучающих программ и международных конференций.

В шестой главе речь пойдет о базовых, основных упражнениях интермодальной терапии искусствами в групповом и индивидуальном контекстах. Эти упражнения – широкой специализации и могут быть использованы с различными ка-

тегориями клиентов.

Седьмая глава посвящена натур-ориентированной терапии экспрессивными искусствами, в ней рассмотрены возможности применения интермодальной терапии искусствами в контексте работы на природе, в соединении с эко-терапией и лэнд-артом, терапией дикой природой. Работа на природе и с природными материалами дает дополнительные возможности, о которых и пойдет речь в этой главе.

В восьмой главе я ввожу новый термин – «культур-ориентированная терапия искусствами», объясняю и привожу примеры использования конкретных арт-форм инаковых культур и традиционных культур в контексте интермодальной терапии. Акцент сделан на культурах России, Индии и Японии. В этой главе приведены лишь некоторые примеры различных арт-форм и возможностей их использования в терапевтическом контексте. Количество арт-форм различных культур огромно и представляет собой богатейший материал для вдохновения, исследования сознания и клиентской работы.

В третьей части, «Прикладные возможности интермодальной терапии экспрессивными искусствами», мы рассмотрим применение экспрессивных искусств с различными категориями клиентов, а также вне терапевтического контекста. Мы познакомимся с наиболее актуальными темами – работа с отношениями, семейной и женской проблематикой,

возможности экспрессивных искусств в образовании, в работе с организациями и сообществами и в клинической практике. В каждой из этих сфер – своя специфика работы, мы коснемся ее частично, но сосредоточимся на конкретных, наиболее эффективных, на мой взгляд, техниках и упражнениях.

Девятая глава посвящена работе с отношениями, семьей и семейной проблематикой. Очень часто источники проблем клиента коренятся в раннем опыте детско-родительских отношений и в семейных сценариях, поэтому и в индивидуальной, и в групповой работе мы обращаемся к работе с семьей и в этой главе рассматриваем техники и упражнения, помогающие проявить наиболее часто встречающиеся темы и проблемы семейных отношений.

В десятой главе мы касаемся применения методов интермодальной терапии в работе с женщинами и женской проблематикой. То, как женщина воспринимает себя, отражается на том, как ее воспринимают другие, и дело здесь даже не в физической красоте и привлекательности, речь идет, скорее, о большем присутствии в своем теле, большем контакте с собой, с другими и с миром. И, находясь в таком контакте, чувствуя принимающий мир, женщина способна выстраивать более здоровые отношения с противоположным полом, с детьми и со всем своим окружением. Интермодальная терапия способна помочь и в этой работе.

Одиннадцатая глава посвящена применению интермо-

дальной терапии в клинической практике. Здесь приводится пример работы в психиатрическом стационаре с использованием японской поэзии, рассмотрены основные направления работы с этой категорией клиентов.

Двенадцатая глава рассказывает о том, как экспрессивные искусства используются вне терапевтического контекста – в работе с сообществами, в образовательной среде, с организациями.

Я надеюсь, что эта книга будет полезна студентам, изучающим интермодальную терапию искусствами, а также арт-терапевтам, танцевально-двигательным терапевтам, терапевтам искусствами и всем, кто интересуется исцеляющими возможностями искусств и практическими исследованиями на стыке психологии, искусства и психотерапии.

Часть 1. Теория интермодальной терапии экспрессивными искусствами

Глава 1. Языки сознания и языки искусстваа

В самом наименовании «терапия искусствами» присутствуют понятия, указывающие на принадлежность этого междисциплинарного феномена к двум различным мирам – миру психотерапии, или прикладной практической психологии, и миру искусстваа.

Наука и искусство являются двумя основными способами постижения реальности. И в то время как научный, гносеологический способ познания мира, основанный на умозрительном познании, рациональном, разумном постижении мира, появился сравнительно недавно, если рассматривать всю историю человечества, то искусство является древнейшей антропологической практикой. Методология интермодальной терапии искусствами предлагает новый взгляд на исследование человеком себя и мира и на возможности трансформации сознания с помощью искусстваа.

В этой главе мы попробуем задать контекст, в котором существует интермодальная терапия экспрессивными искусствами. В русле этого направления проводятся исследования, посвященные восприятию искусства на нейрофизиологическом уровне, – все чаще исследователи обращаются к вопросу происхождения синестезий (то есть таких состояний, при которых мозг обрабатывает информацию несколькими органами чувств сразу), все сильнее тенденция к более однородному восприятию связки «тело – сознание»; ведутся эксперименты в области современного танца и современного искусства; большое значение приобретают исследования мифов и ритуалов (*McNiff*, 1998 и др.).

В психологической науке в целом усиливается интерес к исследованиям с помощью искусства, что проявляется в попытках комбинации количественных и качественных исследований и исследований с применением различных форм творчества и искусства (*McNiff*, 1998; *Laplante*, 2000; *Noë*, 2000; *Gombrich*, 2000). Таким образом, можно говорить о сближении науки, искусства и практической психологии как об общем процессе, в котором каждая из перечисленных составляющих питает друг друга.

Психология – молодая наука, практическая прикладная психология и тем более терапия искусствами еще моложе, и на протяжении всей истории психологии существовал и продолжает существовать огромный разрыв между теоретической психологией, методологией и прикладной практиче-

ской психологией, или психотерапией. И если теоретическая психология выработала некий объективный взгляд на вещи и, как положено любой науке, за годы своего существования прекрасно научилась членить изучаемое – психику – на составные кирпичики (так, собственно, родились направления психологии – психология мышления, восприятия, памяти, эмоций, кросс-культурная, нейропсихология и т. д.), то в практической психологии и психотерапии первичны методы работы и подходы, которые, как правило, носят яркий отпечаток личности создателя, поэтому они весьма разнообразны и субъективны.

Многие российские и зарубежные ученые, практики (В.П. Зинченко, Ф.Е. Василюк, В.Ф. Петренко, А.А. Пузырей, Г. Хант, С. Крипнер и др.) пытались воссоединить разрыв между теоретической и практической психологией и найти некую объединяющую категорию, способную описать все многообразие психического опыта, – все они говорили о сознании и исследовали его свойства. Мы вслед за ними будем говорить о *сознании*. Сознании, понимаемом не узконаправленно, как сумма осознаваемых состояний, а гораздо шире, как все проявления, в том числе и бессознательные процессы, трансперсональные процессы, личностные, надличностные, межличностные взаимодействия, взаимодействия с информационной, предметной, культурной средой, которая окружает человека. Конечно же, сознание включает и тело как часть видимого проявления сознания, и практическим

психологам хорошо известно, что весь опыт человека с рождения записывается на телесном уровне.

Второе важное понятие в поле нашего рассмотрения – *искусство*. Искусство в данном случае понимается не как изящные искусства, а как широкий объединяющий термин. Одним из определений искусства является «творческое отражение и воспроизведение действительности в художественных образах». Интересно, что само слово «искусство» произошло от старославянского слова «искоушь», что означает «опыт», «испытание». Это один из способов познания и осмысления окружающей действительности наряду с наукой, способ передачи знаний и мудрости, накопленной поколениями.

Для того чтобы глубже понять механизмы терапевтического процесса в интермодальной терапии искусствами и вообще приблизиться к объяснению возможностей терапевтических искусств, рассмотрим базовые свойства человеческого сознания, а также различные трактовки и взгляды на понимание природы искусства.

§ 1. Языки и модальности сознания

История изучения сознания многообразна, и здесь мы не будем подробно ее рассматривать. По сути, все попытки описать сознание сводятся к нахождению метафоры, способной дать нам представление о нем через что-то другое. Более то-

го, У. Джеймс в своих последних работах утверждал: «между миром и сознанием нет никакой неустранимой двойственности», т. е. мир представляет собой бесконечное метафорическое отображение сознания (Джеймс, 2003). То же утверждение даже в большей степени имеет отношение и к языку, который устроен наподобие метафоры.

В основе подобных связей языка – мышления – сознания, по словам Г. Ханта, лежит межмодальный зрительно-кинестетический синтез (Хант, 2004). Хант, опираясь на свои исследования, говорит о наблюдаемых им феноменах синестезий при спонтанных измененных состояниях сознания, когда одна чувственная модальность говорит на языке другой. Эти и другие исследования синестезий, по его мнению, хорошо согласуются с теорией невролога Нормана Гешвинда, согласно которой все символическое познание основано на способности к межмодальной трансляции между разными модальностями восприятия. Эти мысли поддерживают идею Говарда Гарднера о том, что символический ум состоит из множества непрочно связанных друг с другом относительно автономных «структур, в число которых входят математика, межличностные отношения, музыка и изобразительное искусство» (Хант, 2004).

Подобные свойства сознания и его способности к *межмодальной трансляции* и *саморазворачиваемости* стали основой немалого числа современных направлений психотерапии: например, процессуально-ориентированной терапии А.

Минделла, нарративной психологии и предмета нашего рассмотрения – интермодальной терапии искусстваами, делающей акцент на использовании в одной терапевтической сессии разных видов искусств (танца, музыки, рисования и лепки, сочетающихся с работой с телом).

Так же как сознание есть отражение мира, зона культуры представляет поле создания метафор и способов манипулирования ими. На важность метафор, их культурную обусловленность указывал В.Ф. Петренко: «Именно особенности географического положения страны, климатические условия, особенности природы, привычного быта становятся своеобразным метафорическим мета-языком, на который переводится реальность» (*Петренко, 1988*). Сознание определяется мета-языком и метатекстом культуры.

В русле развивающегося подхода изучения сознания (*consciousness studies*) последнее рассматривается целостно, в нем не выделяются отдельные психические процессы. Ведь сознание конкретного человека реально сталкивается с «кентаврами» – полумыслями, почувствами, полуобразами, да еще локализованными в теле. «Подвижная плазма» (метафора Ф.Е. Василюка) каждого конкретного движения образа сознания в реальности очень сложно организована. И этот язык сознания ближе к языку искусств, нежели к привычному нам вербальному языку, ему свойственны нелогичность, метафоричность, противоречивость, разнонаправленность, быстрая изменчивость и др.

Возможности интермодального подхода в терапии искусствами базируются на основных свойствах сознания, среди которых выделяют:

- ◆ полимодальность;
- ◆ образную природу;
- ◆ метафористичность;
- ◆ единство сознания – тела;
- ◆ саморазворачиваемость сознания.

Рассмотрим эти свойства подробнее.

Полимодальность и образность сознания

Давайте разберемся с ключевым для нашего направления понятием, часть которого встречается в определении подхода, – с «модальностью». Что значит модальность в психологии, модальность в искусстве и модальность в интермодальной терапии искусствами? Начнем с того, что это слово используется в различных областях научных знаний и работы с информацией. Само слово «модальность» произошло от латинского слова «modus», что значит «способ». Таким образом, слово «полимодальный» обозначает некий сложный объект, объединяющий в себе различные модусы, способы функционирования.

Модальности сознания. Когда мы говорим о «полимодальности сознания», мы понимаем под различными моду-

сами сознания различные психические функции, такие как память, восприятие, мышление. Память «записывает» поток сознания, используя все органы восприятия, она интермодальна и может быть чувственной, телесной, звуковой, вербальной. Например, если вы в детстве наступили на осу и она вас укусила, то и впоследствии, даже по прошествии множества лет, слово «оса» будет отдаваться еле заметным уколом в пятку. Это заметили ранние интроспекционисты, а позднейшие исследования подтвердили многомерность и многоуровневость потока сознания.

Если мы задумаемся о том, что происходит у нас в голове, как мы мыслим, думаем, то мы увидим не текст на внутреннем экране, мы осознаем, что нас постоянно посещают полумысли, полочувства, полуобразы, мы «мыслим эмоциями» и «ощущаем мысли», переживая их на телесном уровне. Поток сознания скорее напоминает оркестр, где каждый инструмент играет свою партию, работая на создание единой мелодии, а когда на сцену выходит солист, оркестр аккомпанирует ему, оттеняя его выступление.

В статье «Структура образа сознания» Ф.Е. Василюк приводит пример литературной интроспекции:

«Набоков в “Весне в Фиальте” пишет: “Я этот городок очень люблю: потому ли, что во впадине его названия мне слышится сахаристо-сырой запах мелкого, темного, самого мягкого из цветов, и не в тон, хотя внятное, звучание Ялты”. Название городка, так поданное, воспринимается не привыч-

но-механически, как указание места действия, не условно, как знак, а чувственно, как если бы оно было вещью. Слово имеет вкус, запах и цвет, объем и фактуру. Но почему же “впадина”? Стоит попробовать произнести это слово медленно, особенно на вдохе (иначе как же ощутить запах фиалки?), и проследить эволюцию движений рта, языка, гортани, чтобы явственно ощутить остающийся после “а” объем во рту, впадину» (Василюк, 1993).

Модальности восприятия. Однако для нас важно еще одно значение слова «модальность», принятое в психологии, и здесь мы переходим на территорию психологии восприятия. Здесь модальностью называют принадлежность отражаемого раздражителя к определенной сенсорной системе, она обусловлена строением органов чувств и особенностями среды, воздействующей на них.

Мы живем в объемном мире, где длина световой волны отражается как цвет, а частота звуковых волн – как тон и т. д. Таким образом, каждой модальности соответствует своя сенсорная система, и наоборот. Наиболее известными сенсорными системами являются зрение, слух, осязание, вкус и обоняние.

Все сенсорные системы работают в соответствии с принципами многоканальности, дублирования информации. Нейронные связи, ответственные за восприятие, являются не прямыми, а сложно переплетенными. Эти принципы

говорят о полимодальности восприятия и о взаимодействии сенсорных систем.

Некоторые люди могут слышать цвета, ощущать цвета на вкус, такие довольно часто встречающиеся примеры синестезий тоже говорят о полимодальности нашего восприятия. Синестезии скорее описывают полимодальный характер именно чувственного восприятия, хотя, как я уже писала выше, в этом симфоническом оркестре сознания участвует не только восприятие, но и мыслительные, эмоциональные процессы, телесные ощущения.

Среди знаменитых людей синестетиками были композиторы А. Скрябин, различавший цвет и даже вкус музыкальных нот, и Н. Римский-Корсаков, обладавший цветным слухом на звуковысотность. У поэта Артюра Рембо гласные звуки окрашивались разными цветами, а художник В. Кандинский мог слышать звуки красок.

Если говорить о происхождении синестезий, то, скорее всего, по одной из версий, синестетическое восприятие естественно на ранних этапах развития человека, младенцы воспринимают сигналы от всех органов чувств вместе, целостно, сами являясь неким «чувствилищем». Но с возрастом происходит разделение, отмирание нейронов, которые образуют синаптические мостики. А у некоторых людей либо не происходит это разделение и способности к звуко-цветовому восприятию в различных модальностях остаются, либо они сознательно тренируют эти способности. В основе многих

зарядок для мозга лежит установление межмодальных связей, прочерчивание новых нейронных путей в коре головного мозга, а значит, развитие мозга. Занятия интермодальной терапией искусствами тоже являются своеобразной тренировкой для мозга, участникам часто предлагаются необычные задания или игры, например, игра «Угадай цвет», когда один из участников группы движением показывает какой-то цвет, а остальные участники группы должны угадать его.

В интермодальной терапии искусствами «модальностями» мы называем различные арт-формы, или виды искусства. На основе каждой из ведущих модальностей восприятия возник свой вид искусства, однако в сознании человека невозможно четко разграничить модальности восприятия, мы воспринимаем мир целостно, всеми органами чувств.

Все это лишний раз доказывает, что язык терапии экспрессивными искусствами ближе всего к естественному, первородному, довербальному языку сознания. И, несмотря на всю разницу человеческого опыта, в пределах одной культурной системы координат существуют системы невербальных значений, понятные всем. Мой собственный опыт творчества в различных видах искусства подсказывает мне, что разные виды искусства – это лишь разные наречия одного языка, а интермодальный подход очень естественен и наиболее полно соответствует природе сознания человека и языку души. Недаром эпитафией к книге стали слова Дарьи Халприн: «Душа любит говорить на языке искусств» (*Halprin*,

1999).

Важность телесного измерения, метафоричность сознания

Психотерапевты-практики, работающие в самых разных подходах, понимают важность телесного измерения. Можно сказать, что наше тело и сознание являются своеобразной картой, на которой записан весь наш опыт начиная с внутриутробного периода, а иногда и раньше, опыт тел наших предков (если брать во внимание трансгенерационный и трансперсональный аспекты). И ресурсный, и травматический опыт записываются на телесном уровне. Наши основные представления о мире переживаются на психофизиологическом уровне, они являются укорененными в теле и в наших ощущениях. Они формируются в раннем детстве и основываются на опыте физического исследования мира, позднее являясь материалом для построения метафор и описания мира.

К примеру, острая фигура воспримется опасной, а следовательно – злой, а мягкая и круглая – доброй (*Артемьева*, 1980). По словам Р. Арнхейма: «Понимание глубины ума немислимо без понимания физической глубины» (*Арнхейм*, 1994).

Тело очень часто является тем интегратором, внутри которого происходит психическая межмодальная жизнь (*Васи-*

люк, 1993). Метафоры же позволяют обозначить особенности телесного опыта в культурном контексте. Примерами таких метафор могут быть выражения типа: «Я ощущаю внутри пустоту», «Не могу сдвинуться с места». Подобные метафоры могут быть посредниками и посланниками в интермодальной терапии искусствами, они могут рождать образ, рисунок, могут быть выражены, исследованы и трансформированы в танце или в музыке.

Огромную роль в таких психотерапевтических «маршрутах» играет тело и задействование телесного опыта. Джордж Лакофф и Марк Джонсон (*Lakoff, Johnson, 1980*) утверждают, что движение и телесный опыт лежат в основе таких когнитивных функций, как категоризация, метафора и арифметика. Первичные метафоры (например, верх~сила, легкость~радость) происходят из телесного опыта. Смысл метафоры заключается в переносе смысла с ситуации, в которой мы имеем непосредственный опыт восприятия, на ситуацию, с которыми мы ранее не сталкивались. Непосредственное сенсорное восприятие подвергается категоризации и впоследствии может храниться в памяти в виде образов, которые, в свою очередь, являются материалом для создания базовых и комплексных метафор, а также новых образов. Таким образом, тело начинает играть существенную роль в нашем понимании реальности.

Теоретик интермодальной терапии искусствами Шон Макнифф замечает, что процесс взаимодействия с образом

в интермодальной терапии искусства имеет кинетический характер и позволяет запечатлеть «движения» психики. Но, по сути, в подходе интермодальной терапии искусства мы просто проявляем и делаем видимыми невидимые движения психики, выражая их в образах и с помощью тела. Паоло Книлл говорит о том, что практика интермодальной терапии искусства делает видимой реальность сна. И эти невидимые движения психики, переведенные на язык движений реального тела, становятся понятными, их можно осознать и трансформировать путем прочерчивания новых нейронных связей, используя новые объемные метафоры.

Некоторые исследователи (например, Хант, 2004) выделяют такое свойство как саморазворачиваемость сознания.

В потоке сознания нет пауз, он функционирует по закону ассоциаций или ассоциативных связей: один образ, чувство, телесное ощущение влечет за собой другие, и на этом свойстве основаны многие методы психотерапии, в том числе всем известный метод «свободных ассоциаций» З. Фрейда. С другой стороны, под саморазворачиваемостью сознания понимают развитие высших психических функций, когда один процесс влечет за собой другой, например, развитие речи связано с развитием моторики. В интермодальной терапии происходит похожий процесс: свободная игра на территории искусств и свободный поток творчества также функционируют по принципу свободных ассоциаций, когда один жест, движение рождает линию или образ, который, в свою

очередь, рождает чувство, смысл или понимание.

Паоло Книлл говорит о том, что экспрессивные искусства можно назвать сном, который становится видимым наяву. Позволяя клиенту переходить от одного вида искусств к другому, подключая телесные и сложные ассоциативные процессы, мы тем самым стимулируем саморазворачивающийся процесс выражения, создания и рефлексии посредством искусств. Этот процесс можно сравнить с игровой терапией для детей, когда ребенок увлекается игрой и игра ведет его, позволяет ему освободиться от напряжения и беспокоящих чувств.

§ 2. Языки и модальности искусства

Обратимся теперь к искусству, его происхождению и некоторым характеристикам, важным с точки зрения подхода интермодальной терапии экспрессивными искусствами. Мы, как уже говорилось, можем рассматривать искусство как один из языков человечества, используемых для выражения, осмысления, познания мира и себя.

Происхождение искусства с точки зрения терапии искусствами

Как вообще появилось искусство? Зачем первобытному человеку понадобилось, например, рисовать? Наиболее ран-

ние наскальные рисунки традиционно обнаруживают в труднодоступных местах, что указывает на сакральный, а не на бытовой смысл их происхождения.

По одной из версий происхождения искусства через рисунок или скульптуру, человек получал некоторый контроль и власть над изображенным и пытался тем самым привнести какой-то порядок в окружающий его хаотический мир. Сюжеты ранней первобытной наскальной росписи достаточно однообразны: чаще всего изображаются животные и связанные с ними сцены охоты. По мнению некоторых исследователей, такие изображения были частью ритуалов «охотничьей магии» (согласно этнографическим наблюдениям, существуют обряды, во время которых в изготовленную скульптуру животного кидают копья, как бы предваряя удачный исход охоты). Цель таких обрядов – обретение символического контроля над животным, присвоение себе его силы.



Рис. 1.1. Отпечаток руки на стене пещеры²

Первыми магическими изображениями большинство исследователей первобытного искусства считают отпечатки руки на стенах и отдельных предметах. Это и знак присутствия, и знак обладания, и знак контроля, и способ осознать себя. Многим детям тоже нравится обводить свою руку, и в терапии искусствами множество техник построены на использовании этого древнего символа.

В современном мире медведи не ходят по улицам, но остались первобытные страхи, беспокойство, вина, и многие чувства могут быть выражены, вынесены вовне через рисунок и частично взяты под контроль, с помощью различных видов искусства по меньшей мере можно установить с ними контакт. Фактически ту работу, которую клиент осуществляет во время творческого художественного акта в рамках терапии искусствами, можно обозначить как структурирование хаоса и нахождение смысла в сложном и запутанном. Выступ камня или сталактит в пещере, отпечаток руки или ноги, кусочек глины, сжатый рукой, похожий очертаниями на зверя, – все это достраивание случайно уловленных образов свойственно человеческому сознанию, вечно ищущему смысл, целостность, гештальт.

И не только изобразительное искусство выросло из охот-

² Рис. 1.1–1.4 взяты из книги «Художественная культура первобытного общества» (сост. И.А. Химик. – СПб.: Славия, 1994.)

ничьей магии, танец и театр тоже уходят корнями в первобытное творчество. Подражание животным, маскировка – все это могло помочь в охоте. Так, например, бушмены наряжались в костюмы страусов и, мастерски подражая их повадкам, могли подобраться близко к реальному страусу.



Рис. 1.2. Бушмен, переодетый в страуса, во время охоты

Песни и охотничьи пляски, маски, помогающие в охоте и очерчивающие принадлежность самого племени, контакт с особой реальностью, духами, душами, призраками осуществлялся через магическое действие с предметом или рисунком, и таким образом рисунок или предмет, сопровождаемый особым ритуальным действием, становился магическим предметом. В процессе магического действия происходило некое преобразование, переход в иную реальность, мир снов и воображения. Надевая маску, ее носитель сам как бы превращался в фигуру предка или духа, которого она изображала. По одной из легенд Австралии, когда пес и кенгуру были людьми, они разрисовали друг друга так, что стали похожи на этих животных, и превратились в настоящих кенгуру и собаку (Художественная культура первобытного общества, 1994).



Рис. 1.3. Сцена охоты

Если говорить об изобразительном искусстве, то вместе с развитием культуры изображения развивалась и культура восприятия этого изображения. То, что мы можем, глядя на прямоугольный плоский лист бумаги, видеть изображение, узнавать его, отмечать эстетические достоинства, читать это изображение как текст, – совсем не очевидный навык. Совершенно маленькие дети неспособны различать изображения, не привыкли к такому способу чтения изображения и представители некоторых сохранившихся, живущих в изоляции

племен Центральной Африки и Австралии.

Вспоминаются эксперименты, когда жители этих племен не могли узнать друг друга и себя на фотографии, так как такой способ изображения был чужд им. Мы привыкли к тому, что изображение – это, скорее всего, прямоугольный лист бумаги или холста, заключенный в раму, но ведь есть изображения на стенах пещер, где условно нет верха и низа, есть китайские и японские свитки, которые могут насчитывать в развернутом виде десятки метров, и необходима особая подготовка, чтобы читать подобные изображения. Есть еще изображения на различных предметах, на телах, например, татуировки, и чтение таких изображений тоже требует навыков.

Так или иначе, культура создания и чтения изображения имеет свою историю, частично стадии развития детского рисунка повторяют этот путь. На самых ранних стадиях человечества искусство сопровождало человека и выросло из религиозных обрядов и культов, неотъемлемой частью которых были коллективные танцы, пляски, песнопения, различного рода мистерии, сопровождаемые разыгрыванием и театральными действиями, украшением себя и созданием культовых изображений, которые впоследствии трансформировались во фрески на стенах различных культовых строений и храмов.



Полиэстетика

Искусство разделилось на виды только в последние века, раньше в традиционных культурах многие виды искусств перетекали один в другой. Паоло Книлл в книге «Менестрели Души. Интермодальная терапия искусствами» описывает такое явление, как полиэстетика (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*), под которым понимается связь и взаимовлияние различных видов искусств друг на друга.

Также под полиэстетикой понимается мультидисциплинарный подход к преподаванию музыки, театра, танца, литературы и искусства, предложенный в 1950-х гг. немецким педагогом Вольфгангом Рошером, который исходил из того, что все виды искусства в какой-то степени содержат в себе все сенсорные и коммуникативные модальности (образы и ритм в поэзии, движение и действие в рисунке, цвет и формы в музыке). Паоло Книлл упоминает систему музыкально-ритмического воспитания, созданную Эмилем Жак-Далькросом: согласно его теории, музыкальный ритм должен быть не объяснен, а «телесно пережит, претворен в движении». На идею создания этой системы Далькроса натолкнуло наблюдение за учениками, которым он преподавал сольфеджио: выяснилось, что даже самые слабые ученики, неспособные запомнить и воспроизвести музыкальную фра-

зу, сразу понимали задание, как только начинали двигаться вместе с музыкой.

Полиэстетика не отрицает специфичности каждой отдельной дисциплины, но справедливо утверждает, что все виды искусства – части одного гармоничного целого. Достаточно вспомнить, что отдельные дисциплины искусства в различных культурах всегда питали и углубляли друг друга.

К примеру, в восточном искусстве и восточной системе обучения занятия музыкой, философией, эстетикой, визуальным изобразительным искусством существовали как одна традиция. Согласно современному японскому философу Китаро Нисиде, различия между наукой, моральными нормами, религией, искусством чисто внешние, в глубине все они включены в единый поток движения к доконцептуальному «чистому опыту» (Нисиде, 2002).

В Индии традиционно музыка, танец, драма, поэзия перекликаются и пересекаются. Так, тамильский поэт Ирайянар в своем трактате «Музыкальная грамматика» (IV в.) пишет о поэзии-пении, музыке и драме-игре как о трех «языках», которые могут сливаться в едином движении. (Рыжакова, 2004). В древние времена различные виды искусств действительно составляли наречие одного языка. «Цветовое восприятие звуков очень характерно для индийской музыки... В ведическую эпоху существовало всего три музыкальных тона и наиболее актуальны были три цвета (белый, красный и черный). В поздневедический период возник *сампак* – гамма

из семи “нот”, соответствующих семи цветам... Музыкальные мелодии *раги* (индийской музыкальной формы) нередко зашифровывались в полихромном мозаическом орнаменте индийских храмов и мечетей... Единство индийской поэзии, музыки и танца ощутимо и по сей день» (*Рыжаскова, 2004*).

В Древнем Китае еще сильнее прослеживается синкретичность различных видов искусств и их взаимосвязь. Так, ученый в древнем Китае должен был владеть всеми видами искусств: пейзажной живописью, которая могла содержать в себе стихотворные строки, написанные с помощью каллиграфии, игрой на музыкальных инструментах, боевыми искусствами, т. е. владеть своим телом, рукой, голосом в соединении со своим сердцем. Каллиграф для того, чтобы написать иероглиф «море», должен сам стать морем, так чтобы движение моря отразилось в движении его тела и кисти.

Еще дальше продвинулись в этой синкретичности японцы, придумав особый жанр живописи – *хайга*, который объединяет в себе рисунок и каллиграфическое написание трехстишия *хайку*.

*Летняя луна
На стойле для верблюда
Поставила печать.*

(Ватанабэ Кадзан)

В каллиграфическом написании стихотворения можно было разглядеть и стойло верблюда, и луну, и еще что-то

невидимое, что передавало смысл и ощущение этого стихотворения. Изображение луны и иероглифа «луна» слиты в единый образ, напоминающий печать.

В тибетской культуре тоже можно видеть соединение различных видов искусств в единую систему, призванную гармонизировать и совершенствовать речь, движение и мысли человека. Искусства, причем не одно, а многие искусства сразу, служат цели самосовершенствования и становятся способом самовыражения, хотя при этом от посвященного требуется соблюдение определенных канонов.

В соответствии с тибетскими воззрениями, одни и те же законы творчества действуют в любом виде искусства – пении, рисунке, поэзии, перформансе или представлении, а также в астрологии и геомантии (гадании с помощью земли, песка). К особому виду творчества тибетские мыслители относят возвращение детей, где мать тоже должна проявить мудрость и чувство меры, чтобы, воспитывая ребенка, поддержать в нем его естественные таланты.

В отличие от канонизированных форм выражения, принятых в традиционных культурах, в современном подходе интермодальной терапии искусствами клиенту предоставляется полная свобода самовыражения, хотя часто так бывает, что бессознательно человек сам обращается к архетипическим образам и формам в движении, рисунке или поэзии. И иногда терапевты могут осознанно использовать образцы и приемы тех или иных традиционных культур в терапевтиче-

ских целях (см. ч. 2, гл. 8 «Дыхание корней. Культур-ориентированная интермодальная терапия искусствами» – с. 267).

Познавательная, катарсическая и гармонизирующая функции искусства

В древнеримской культуре традиционно искусства не существовали сами по себе, а служили *одним из способов познания мира*. Искусства составляли часть философии, тогда еще тесно связанной с религией: например, Лукреций Кар, древнеримский поэт и философ, излагал свои философские научные концепции, блестящие догадки об устройстве мира в поэтической форме.

О единстве искусства и науки говорят и современные исследователи, они сходятся во мнении, что принципы строения мира на уровне макро- и микрокосма сходны, единые узоры или геометрические орнаменты, спирали, круги, разветвляющиеся линии являются базовыми в строении различных природных организмов как на молекулярном и клеточном, так и на видимых уровнях. Узоры, названные фракталами, сложные сплетения форм и цвета растений и клеточных структур часто похожи на предметы искусства (*Бриггс, 1992*).



Рис. 1.5. Рисунок Василия Кандинского из книги «Точка и линия на плоскости», напоминающий клетки под микроскопом

Василий Кандинский в своей книге «Точка и линия на плоскости» называет мироздание «замкнутой космической композицией, которая, в свою очередь, состоит из бесконечно самостоятельных, также замкнутых в себе, последовательно уменьшающихся композиций... если мы откроем чудесную, гладко отполированную, подобную слоновой кости головку мака (она в итоге тоже крупная шарообразная точка), то обнаружим в этом теплом шаре выстроенные в регулярную композицию скопления холодных серо-голубых точек, несущих дремлющие силы плодородия, так же точно, как и в живописной точке» (Кандинский, 2006). Художники Серебряного века и квантовые физики исследовали одну и ту же Вселенную разными способами и, объясняя ее разными, по сути, языками, приходили к единым выводам.

«Квантовая физика описывает субатомный уровень материи как танец частицы и волны, управляемый энергетикой хаоса и порядка. Теория хаоса описывает внутренний процесс разбалансирования, который генерирует хаотическую активность и последующий неизбежный процесс самоорганизации» (Пригожин, Стенгерс, 1986). Таким образом можно описывать любой психологический или творческий процесс, где мы должны сначала пройти через неизбежные ста-

дии фрагментации, разложения и отчаяния, за которыми в правильной среде или с необходимыми исходными данными неизбежно последуют процессы реорганизации и трансформации.

Перефразируя слова Паоло Книлла, можно сказать, что процесс интермодальной терапии искусствами – это приведение хаоса к порядку и порядка к хаосу с дальнейшим ожиданием того, когда хаос сам себя организует и реорганизует вновь (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Еще одной важнейшей характеристикой искусства являются его **катарсическая и трансформативная функции**.

Под катарсисом часто понимают бурные проявления эмоций и чувств, переживаемые на психофизиологическом уровне и сопровождающиеся слезами, плачем, моторной реакцией и др. Однако исследователи различают *прямой* и *выкарный* (замещающий) катарсис. Первый представляет собой непосредственное бурное переживание негативных эмоций, второй основан на сопереживании литературному персонажу, герою произведения или телевизионной передачи.

Механизмы катарсического переживания в искусстве и в психотерапии схожи: и там, и там речь идет об искусственно созданных или поднятых из памяти бессознательного переживаниях. В психотерапии мы имеем дело с повторными переживаниями в отсутствие острой ситуации, в которой эти переживания впервые появились. В искусстве зритель или читатель сталкивается с переживаниями героев, но чувства,

которые рождаются у него в результате сопереживания, принадлежат ему самому, они настоящие.

Представьте, вы сидите в уютном кресле и читаете Фенимора Купера. Вы сопереживаете герою книги и чувствуете то же, что и литературный герой, описанный автором: азарт, смелость и страх спасающегося от погони индейца, ваши чувства, конечно, менее сильные, но они реальны. В игре и в экспрессивных искусствах мы можем представить себе ситуацию «если бы», так же как дети представляют что-либо «понарошку», проживая при этом реальные чувства и реальный опыт.

И именно смена ролей, отстранение и дистанцирование в занятиях искусством создают условия для трансформативного катарсиса, следствием которого является освобождение от негативного переживания и ощущение облегчения, освобождения, очищения. Здесь стоит вспомнить, что, помимо охотничьей магии, предтечей всех видов искусств были и религиозные, культовые ритуалы, целью которых в том числе было как раз очищение. Исследования показали, что именно катарсис, в котором есть когнитивный компонент, работа сознания и бессознательного вместе, опыт творческого преобразования действительности является эффективным, в противовес просто выражению эмоций (Bohart, 1980).

Катарсическая функция искусства связана с *гармонизирующей*, или *уравновешивающей, функцией*.

«Все наше поведение есть не что иное, как процесс урав-

новешивания организма со средой. Чем сложнее и тоньше становится взаимодействие организма и среды, тем зигзагообразнее и запутаннее становятся механизмы уравнивания... роль искусства в жизни гораздо серьезнее, чем просто украшение, оно есть способ уравнивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты» (Выготский, 1998).

Мы все время находимся в ситуации перевода самим же себе тонких телесных и эмоциональных ощущений, наши рецепторы переводят и преобразуют ощущения в нервные импульсы, затем они переводятся в коре головного мозга в определенные переживания, идеи, мысли, а это, в свою очередь, побуждает нас к определенному действию. Самый простой пример: в разговоре с собеседником мы переводим и интерпретируем его слова, его выражение лица, его позу, и в то же время мы воспринимаем, переживаем, вспоминаем, ощущаем огромное количество информации.

Можно сравнивать сознание с музыкальным инструментом, и больше всего оно напоминает орган, где задействовано много клавиш и регистров. И задача этого инструмента – гармоничное звучание, ежесекундное установление баланса внешней и внутренней среды.

* * *

Мы затронули общие вопросы искусства и психологии, в

частности, психологии сознания, коснулись истории понимания сознания в психологии, поговорили о языках сознания, его основных свойствах и природе, которая сама по себе может быть обоснованием интермодального подхода в терапии искусствами. Пришли к выводу о том, что сознание полимодально и образно по своей природе, всегда работает в связке с телом, при этом сам способ функционирования сознания неразрывно связан с культурой и имеет культурспецифические черты.

Затем мы обратились к искусству и вкратце рассмотрели или, скорее, поставили вопросы происхождения искусства и языков искусства. Выяснили, что изначально искусство было целостным, в нем не существовало направлений, – один вид искусства вытекал, питал и находился в диалоге с другим видом искусства, как в традиционных культурах, например, Японии, Индии. Все это суть наречия одного языка, цель которого – высказать единую, неделимую истину. Эта же истина ведет свое происхождение из окружающей человека природы, которая выступает видимым проявлением сил и законов Вселенной, частью которой также выступает и человек, пытающийся через произведения искусства так или иначе приблизиться к пониманию этих законов.

Понимание того, что сами виды искусства основаны на базовых свойствах человеческой природы и человеческого сознания, позволяет нам глубже приблизиться к раскрытию механизмов целебного потенциала искусств.

Глава 2. История и философия интермодальной терапии искусствами

Невозможно говорить об истории возникновения и развития интермодальной терапии, не упоминая о фундаментальных теоретических и практических положениях этого направления. Речь идет о феноменологическом подходе, гуманистической философии Карла Роджерса и об эстетике.

И также невозможно не упомянуть об арт-основанных исследованиях, базирующихся на интермодальной терапии и в то же время независимых, развивающихся параллельно с ИТИ.

§ 1. Научные и философские основы интермодальной терапии экспрессивными искусствами

Феноменологический подход

Способность к безоценочному выражению и беспристрастному наблюдению за феноменами психоэмоциональной жизни является чуть ли не важнейшим принципом в работе с экспрессивными искусствами. Любой возникающий

продукт, любая линия, жест, движение, звук, вообще любые проявления сознания, чувства, эмоции – это феномены, означающие не больше, чем они есть, без чрезмерных интерпретаций, не «плохие» и не «хорошие». Эти голоса, послания бессознательного, приходят из глубины естества, их надо просто услышать и принять.

Феноменологический подход, созданный Эдмундом Гуссерлем, в центр внимания ставит движения души, ощущения, переживания, субъективный взгляд на вещи. Основой познания чего бы то ни было является непосредственное созерцание, главным образом чувственное восприятие. Гуссерль отстаивал чистое сознание, свободное от догм, навязываемых шаблонов мышления. Он говорил о том, что следует «строго воздерживаться от любых теорий; то есть предварительных мнений какого бы то ни было вида» и исходить только из того, что с очевидностью дано в опыте.

Призыв, который сформулировал Гуссерль, звучит так: «Назад, к самим вещам!», что подразумевает восстановление связи между сознанием и предметами, когда предмет воспринимается сознанием как нечто обладающее определенными свойствами, без изучения его функций, строения и т. д. Сознание и мир находятся во взаимодействии, сознание открыто миру или направлено на мир, и оба находятся во взаимовлиянии.

Таким образом, философия феноменологии инкрустирует субъекта обратно в чувственный мир и делает этот мир до-

ступным для осознания. То есть можно сказать, что феноменология становится философией субъективного бытия в мире и задачей философии феноменологии становится исследование данности, в которой вещи в широком смысле проявляются в сознании, а опыт становится основой любого знания.

Методы интермодальной терапии опираются на базовые принципы феноменологического подхода, для которого характерно пристальное безоценочное внимание к проявлениям души в обстановке поддержки и принятия, и это уже само по себе целительно.

Гуманистическая философия К. Роджерса

Бок о бок с феноменологическим подходом стоит гуманистическая философия Карла Роджерса. Личностную теорию К. Роджерса называют феноменологической или холистической. К. Роджерс исходил из холистического принципа, считая, что человек функционирует как единая, целостная личность, несводимая к ее частям.

Этот принцип холистичности лежит в основе интермодальной терапии искусствами. Человек рассматривается во всей своей целостности: мысли, чувства, образы, впечатления, воспоминания, телесный опыт сплетаются в единую симфонию, выражаемую на языке экспрессивных искусств. В процессе терапии клиент учится понимать и принимать

свои чувства, становится творцом и хозяином собственно-го мира, даже если изначально он ощущал безысходность и отсутствие свободы выбора. Дело в том, что формулировка и озвучивание проблемы, помещение ее в творческий контекст экспрессивных искусств позволяет по крайней мере овладеть темой, выразить ее и попытаться трансформировать.

Карл Роджерс использует термин «организм», который охватывает все возможные уровни существования человека – от бессознательного физиологического функционирования до уровня духовных переживаний. И именно этот «организм» целиком включается в процессе занятий интермодальной терапией искусствами, меняя «Я-концепцию» клиента, т. е. представление о себе и своем функционировании в мире (*Роджерс, 1994*).

При этом у каждого организма есть врожденное стремление к самоактуализации, к развитию своих способностей, – это закон природы, общая тенденция ко все большему упорядочиванию и взаимосвязанному усложнению, очевидная как на неорганическом, так и на органическом уровне.

Еще один важный для интермодальной терапии принцип – не существует некой единой реальности, она преломляется во множестве субъективных реальностей. Именно с ней, с субъективной реальностью (пользуясь терминологией Паоло Книллы, «действительной реальностью» – см. «Буквальная, воображаемая и действительная реальности»,

с. 55), мы имеем дело. И тут мы снова приближаемся к тому, что человек – единственный эксперт своей жизни, своей субъективной реальности. «Единственная реальность клиента – это его действительная реальность, ее следует уважать, а не диагностировать» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Клиент и в гуманистическом подходе, и в подходе ИТИ занимает центральное место при искреннем любопытстве и уважительном, безоценочном отношении со стороны терапевта, создающего пространство и возможность для принятия, исследования и развития клиента через экспрессивные искусства.

Таким образом, мы говорим о некоем внутреннем познании, цель которого – не нахождение объективной истины, существование которой уже поставлено под вопрос, а открытие и выплавление единственно правильной субъективной реальности, кристаллизуемой в образе и опыте. Образно выражаясь, мы говорим об алхимии личного опыта или поиска личного философского камня, существующего в единственном экземпляре и предназначенного для конкретного человека, того, чей опыт послужил сырьем для выплавки этой уникальности.

И в этом процессе «кристаллизации» личной истины искусства являются теми эликсирами, с помощью которых можно добиться максимальной чистоты опыта, не редуцируя его до уровня слов. Именно все разнообразие видов искусства позволяет образам, метафорам разворачиваться в пол-

ную мощь, становится ярче, звучать чище и громче, исполняя танец души. В этом процессе переплавляются не только искусства, переплавляются различные языки сознания: идеи, эмоции, они наполняются чувственной тканью, воплощаются и обретают телесную наполненность, трансформируются и дорастают до уровня трансперсональных смыслов и архетипов. В общем потоке поиска и воплощения смыслов каждый из нас может обрести некое древнее знание, простое, дающее ориентиры и бережно поддерживающее, – свой собственный, личный смысл.

Эстетика и философия искусства

Для интермодальной терапии искусствами важен дискурс о красоте и философии искусства – эстетике. Человечество с древнейших времен задумывалось о роли и смысле красоты, но сам термин «эстетика» был введен только в XVIII веке, и тогда же она выделилась в самостоятельный раздел философии. Автор термина «эстетика», Александр Баумгартен, находился под влиянием картезианского мировоззрения и обозначал «эстетическое» как первую, низшую форму познания, отличая ее от «логической», т. е. рациональной формы познания, исследующей законы мышления.

С тех пор эстетическая мысль развивалась в разных направлениях, сейчас существуют различные подходы к пониманию эстетики. Для теории интермодальной терапии искус-

ствами важна феноменологическая эстетика, которая старается описывать то, что сопутствует творческому процессу, и ценит в субъекте не активность мышления, а способность к созерцанию.

По словам японского философа начала прошлого века Китаро Нисиды, «если кто-либо желает обрести подлинное ощущение прекрасного, ему следует противостоять всем вещам в состоянии чистого *муга*³. Ощущение прекрасного возникает из этого необходимого условия, известного в искусстве как “божественное вдохновение”. Сама же красота, вызывающая это чувство *муга*, есть интуитивная истина, превосходящая интеллектуальную проницательность. Вот почему красота возвышенна. <...> Иногда люди тщеславно превозносят логическую истину, отрицая интуитивную как не более чем выдумку поэтов. Однако, по моему мнению, эта интуитивная истина обретается, когда мы отстраняемся от собственного “я” и становимся едиными со всеми вещами; это, иными словами, истина, видимая глазами Бога. Поскольку такой вид интуитивной истины проникает в глубочайшие тайны вселенной, он гораздо глубже и величественнее, чем логическая истина, обретаемая посредством обыденного мышления и проницательности» (Нисида, 2002).

Действительно, там, где мы прикасаемся к самому серд-

³ Состояние *муга* в японской философии и культуре обозначает состояние или переживание, связанное с ощущением «отсутствия Я» или личных интересов, это отсутствие лишних мыслей, эгоистических переживаний, направленности на свое «Я».

ду красоты, замолкают все слова и мы приближаемся к переживанию, близкому к духовному. То есть красота – это некое объективное свойство произведений искусства, которые могут быть более или менее красивыми, а субъективная истина («красота в глазах смотрящего»), и тогда мы можем ощущать красивыми даже самые обыденные вещи.

Понятие и переживание «красоты» очень важно для подхода интермодальной терапии искусствами, однако философы и методологи интермодальной терапии экспрессивными искусствами вынуждены описывать свое понимание эстетики скорее через отличие от общепринятых описанных или негласно существующих в социуме установок, имеющих отношение к красоте, творцу, творческому процессу.

Так, например, один из философов и методологов направления Стивен Левайн говорит о том, что, в соответствии с новой философией эстетики, человек творящий не может быть описан как демиург, который создает образы и формы, руководствуясь идеями своего ума. И сами творения в эстетике экспрессивных искусств не должны подвергаться критике, исходящей из классического понимания красоты как совершенства форм.

Традиционная эстетика и традиционное понимание красоты отделяют реальность искусства от каждодневной реальности жизни. Художник творит некий новый мир, но для того чтобы обрести способность создавать этот мир, художник вынужден долго учиться, чтобы обрести особые навыки.

В философии эстетики нового подхода Стивен Левайн предлагает «отпустить все иллюзии формальной эстетики... для того чтобы искать формы для бесформенного, позволяя хаосу нашего опыта разбить ограничения нашей культуры и появиться в новых формах» (*Knill, Levine, Levine, 2005*). То есть опять мы видим призыв вернуться к чистому опыту, к чему нас подводил Гуссерль, и не создавать эстетику, основанную на старых канонах создания арт-форм и даже способов восприятия, а перейти к созданию субъективной эстетики, единственным критерием которой будут аутентичность и особое переживание красоты.

Таким образом, эстетика позволяет приблизиться к выражению единственной субъективной правды жизни, данной в чувственном переживании.

Арт-основанные исследования.

Исследования сознания через искусство

Арт-основанные исследования (от англ. *art-based research*) развиваются параллельно с интермодальной терапией искусствами. Это междисциплинарная область знаний, основанная на применении творчества и искусства в исследовательском контексте. Она поддерживает и питает теоретическую и методологическую базы подхода экспрессивных искусств.

Арт-основанные исследования, как и интермодальная те-

рапия искусствами, выросли из феноменологического подхода. По представлениям одних авторов, они являются частью качественных методов исследования в науке, в том числе в психологии, в противовес количественным. По другим представлениям, они являют собой новую исследовательскую парадигму.

Мы привыкли связывать понимание «исследования» с научной парадигмой и прежде всего с некими количественными исследованиями – подсчетами, измерениями. Однако существует и другой способ изучения реальности, основанный на других языках сознания – образном, полимодальном, метафорическом, который связан больше с искусством, нежели с наукой.

Это направление рассматривает создание арт-формы (art-making) как способ познания. Под арт-формами понимают любые жанры и формы любых видов искусства: литературы (эссе, короткие истории, новеллы, экспериментальное письмо, поэтические произведения и др.), сценического искусства (музыка, пение, танец, творческое движение, театр), визуального искусства (фотография, рисунок, живопись, коллаж, инсталляция, скульптура), мультимодальных жанров, соединяющих несколько форм.

Это холистический подход, в котором методологические границы между областями знаний свободно пересекаются. Ему свойственен отказ от стандартизации и единых измерительных процедур. Его характеризует ценность субъективных

ного знания и опыта, полученного в процессе исследования. Ему свойственно представление о несводимости образа и выражения чего-либо к каким-либо способам описания. Образ значит больше, чем слова о нем. Исследователь превращается в «художника-ученого», который должен «думать как художник».

В этом подходе отразилось признание того, что искусство и творческий процесс могут порождать и передавать смыслы, что искусство способно передавать истину и помогать осознанию себя и других, что «не только феномены научной осознанности, но также самые различные реальности опыта, включая мораль, эстетику, политические измерения становятся легитимными полями для феноменологических исследований» (*Knill, Levine, Levine, 2005*).

Такой способ исследования может быть использован в различных контекстах, например, в психотерапевтическом, как исследование себя с помощью творчества. Можно использовать арт-основанные исследования, например, для:

- ◆ получения новых инсайтов и изучения различных тем;
- ◆ описания, получения новой информации;
- ◆ разрешения проблем;
- ◆ исследования микро- и макровзаимосвязей;
- ◆ социальной коммуникации, в том числе в провокативных целях;
- ◆ изменения стереотипов, доминирующей идеологии, предоставления возможности высказаться маргинализиро-

ванным субкультурам и сообществам.

Кажется, что такой способ исследования будет более субъективным, однако если изучение какого-либо вопроса проводится в группе, то ответ на него может быть выведен из суммы отдельных ответов участников и он будет не менее объективным, чем результат, полученный с помощью количественных измерений.

Экспрессивные искусства, как рентген, проявляют невидимую реальность. Эта метафора родилась на одном из групповых занятий, в ходе которого мы с помощью интермодальной терапии исследовали тему архетипов. Сначала участникам было предложено в танце воплощать движения, связанные с тем или иным архетипом, а потом зарисовывать наиболее яркие образы и впечатления, пережитые в танце. Так, например, рисунок одной из участниц напоминал рентгеновский снимок позвоночника, но для автора этот образ позвоночника олицетворял мужскую силу, опору, надежность – один из аспектов Анимуса. Другая участница упомянула такие аспекты, проявившиеся у нее в рисунке, как мудрость, глубина. Следующая участница проявила в своем рисунке этого архетипа аспект Анимуса, связанный с активностью, ориентацией в пространстве, экспансией, выраженный в образе первобытного охотника с луком. В итоге мы получили объемную картину этого архетипа.

Подобным образом с помощью этого подхода мы можем исследовать любые проявления сознания через искусство и

наоборот⁴. Вот как описывает Шон Макнифф исследования, основанные на искусстве: «Эксперименты с творческим процессом показали, что существуют более глубокие и эффективные способы получения и передачи опыта, чем те, которыми мы обычно пользуемся. Эти способы незнакомы многим людям, но они вполне могут использоваться в исследованиях, в особенности тех, в которых участвуют художники... Основной задачей основанных на искусстве исследований должно быть использование иного подхода к изучению человеческого опыта, предполагающего более глубокое и полное понимание творческого процесса и наших отношений с миром. Эксперименты за рамками общепринятых подходов к исследованиям могут обогатить современную научную практику и помочь в понимании человеческих возможностей» (Макнифф, 2006).

Интермодальная терапия экспрессивными искусствами продолжает развивать свои философские и методологические основы, соединяя черты психотерапевтической и социальной работы, духовной практики и, шире, – способа бытия в мире, по большому счету пытаюсь ответить на непростой вопрос: что значит быть человеком?

⁴ Частично подход исследования культур через искусства был продемонстрирован в книге «Культура образа: кросс-культурный анализ образа сознания» (Сидорова, 2012, 2017).

§ 2. История возникновения и развития интермодальной терапии за рубежом и в России

Прежде чем говорить об истории развития интермодальной терапии искусствами, стоит сказать несколько слов о тех философских и мировоззренческих тенденциях, которые лежали в основе самого факта появления этого уникального, несомненно, авангардного подхода на стыке психологии и искусства. Совершенно невозможно игнорировать тот факт, что в сферах современного искусства, как и в сфере современной психологической практики, за последние десятилетия произошли и продолжают происходить глобальные изменения, расширяющие и изменяющие представления о природе сознания и, в свою очередь, изменяющие конфигурацию и виды самой психотерапии и современного искусства.

Вернемся к началу прошлого века, который стал революционным во многих сферах искусства и науки, чтобы проследить предысторию возникновения интермодальной терапии. Появление в искусстве интереса к «чистому опыту» привело к возникновению новых авангардных художественных течений, в изобразительном искусстве в фокусе внимания – линия, движение (примером могут служить работы Кандинского, Малевича, Поллока, Ротко и др.), в литературе – попытки описать поток сознания, отказ от жестких по-

этических канонов.

За всем этим последовали смелые эксперименты 60-х годов, когда художники, музыканты, актеры свободно творили, легко заходя на территории друг друга. По словам Дарьи Халприн, тогда «все элементы создания искусств были брошены вверх и упали в тотально непредсказуемом порядке», тем самым породив смешанные проекты, в которых танцоры работали с музыкантами, поэтами и художниками вместе.

В искусстве того времени появляется тенденция более осознанно воспринимать связку тело – сознание. Подобная тенденция продолжает развиваться почти во всех направлениях современного танца, в искусстве перформанса, в театральном действе (театр Гротовского), а в современной психотерапии получила очень мощное развитие в телесно-ориентированной терапии.

В современном искусстве, театральном и танцевальном, все отчетливее прослеживается стремление к импровизации как возможности непосредственно наблюдать проявления жизни «тела – сознания», где один образ, мысль, ощущение, чувство, движение сознания влечет за собой другие. Импровизация активно используется в терапии экспрессивными искусствами, и можно говорить о саморазворачивающемся творческом процессе индивидуума и группы.

В современном искусстве, вообще, часто используется активная позиция зрителя. Создается образ или череда образов, оставляющих пространство для полифонии воспри-

ятия и высвобождения ресурсов в сознании воспринимающего. Примером такого совместного творчества исполнителя и зрителя может быть современный танец и, в частности, японский танец буто, например, в исполнении Мина Танаки.

Меняются представления об эстетике, например, художник Марсель Дюшан говорит об искусстве как о том, на что указывает художник. Все помнят революцию в выставочном искусстве, когда этот художник поместил в выставочном пространстве писсуар. Таким образом, переход или сдвиг совершается в сознании воспринимающего, все что угодно может быть искусством.

Постмодернизм породил ряд новых художественных стилей, таких как хэппенинг, перформанс. Современное искусство со времен экспериментов авангардного движения 60-х годов выходит из галерей и сценических пространств, и зрители или случайные прохожие могут стать участниками арт-процесса, а незапланированным реквизитом могут служить обычные бытовые вещи, находящиеся вокруг.

Постмодернизм как явление общественной и культурной жизни современного общества стал разрушителем мифов, «освободителем смыслов», манифестом равноправия читателя, зрителя и автора произведения, однако утрата «вечных ценностей» дезориентировала современного человека, лишила его внутренней опоры и душевной устойчивости. Мир постмодерна создал мир массовой информации, где постоянно возникающие формы смыслов конкурируют друг с дру-

гом. От нас, живущих в современном пространстве культуры постмодерна, требуется совершенно новый способ взаимодействия с информацией. В отличие от совсем еще недавнего прошлого, когда нужные сведения приходилось добывать, теперь, в век интернета и переизбытка информации, нам нужно тщательно дозировать и отбирать информацию, а для этого должны быть сформированы четкие внутренние ориентиры, которым часто неоткуда взяться в условиях культуры потребления.

По словам Дарьи Халприн, «восстановление души в нашей культуре требует от нас освободить тело и воображение из-под власти потребительства, научиться основывать наше отношение к эстетике не только на внешней красоте принадлежащего нам или того, что мы хотим иметь своим, но на содержании внутреннего мира за пределами внешних проявлений», «скорее, нам надо совершенствовать способность *быть* в потоке жизни, как верят гуманисты, врожденную способность к осознанию и творчеству, что ведет нас содержательному существованию», «умение “танцевать” со связкой противоположных сил внутри и вокруг нас – это основа для прикладного искусства жизни» (Halprin, 2003).

Что же касается психологии, в том числе практической, то известно, что практическая психология началась с психоанализа, и в начале прошлого века можно было видеть господство именно этого объясняющего подхода. Это же касалось и так называемых мономодальных направлений в терапии

искусствами, которые стали возникать в 40-е годы прошлого века. И арт-, и танцевально-двигательная терапия опирались во многом на философию и теорию, предлагаемые психоаналитическим подходом, где искусство рассматривалось как символическое выражение бессознательных сил, влечений и конфликтов, играло сублимирующую функцию и терапевт должен был прежде всего владеть искусством интерпретации. Но уже к 70-м годам проявляется тенденция к междисциплинарному диалогу, в том числе и внутри направленной терапии искусствами, и представители различных видов терапии искусствами стали проявлять интерес к работе своих коллег.

«Новые парадигмы XX и XXI веков пытаются заставить нас переосмыслить понимание сложности жизни в эпоху постмодерна – включая необходимость действовать в хаосе и многообразии, несомненное рождение нового порядка и постоянное движение самопознания во всем. Мы возвращаемся к принципам и законам, по которым люди жили в самые древние времена. При этом делаем этот полный круг по-новому, на новом основании, с новыми, более сложными вызовами. В области философии, психологии, искусства, образования, медицины и науки эти новые парадигмы направляют нас в сторону более полной, воплощенной жизни, в которой искусство, наука, психология и духовность не разделены, а, скорее, воссоединены через общие метафоры и универсальные принципы и идеи» (Halprin, 2003).

Это очень важный призыв, может быть, даже манифест современного человека, которому нужно найти центр в хаосе нынешней жизни, жизни, в которой каждый сам создает себе цели и ориентиры, выплавляя тот единственный субъективный философский камень, в котором соединяются цели, представления, верования, тело и его движения и высшие человеческие ценности, красота и любовь. Экспрессивные искусства приглашают нас жить в большей осознанности, в ощущении мудрости и красоты жизни, в каждодневном поиске баланса между различными силами.

Однако мы отвлеклись. Все эти фундаментальные преобразования в области искусства, науки, философии и психологии стали причиной и следствием возникновения в 70-х годах прошлого столетия нового направления психотерапии и социальной практики – интермодальной терапии экспрессивными искусствами, или терапии выразительными искусствами.

Моментом основания ИТИ можно считать открытие магистерской программы по терапии экспрессивными искусствами в одном из Кембриджских колледжей (Lesley college) в штате Массачусетс, США. Основатели подхода ставили во главу угла интермодальный и интердисциплинарный подходы к терапии искусствами, в противоположность существующим в то время узкоспециализированным мономодальным программам, делающим акцент на одном виде искусства (изобразительное искусство, или танец, или музыка и т. д.).

Музыкант и психотерапевт из Швейцарии Паоло Книлл, американский психолог и художник Шон Макнифф, танцовщица и танцевально-двигательный терапевт Норма Канер и американский психолог и психотерапевт Натали Роджерс дали мощный старт этому удивительному направлению психотерапии и социальной работы, где в одной терапевтической индивидуальной или групповой сессии соединялись различные виды искусств, при этом клиентам не надо было быть специалистами в них.

Мы обязаны также упомянуть имена философов, методологов и практиков направления – Стивена и Эллен Левайн, Херберта Эберхарда, Джека Веллера, Дарьи Халприн, Салли Аткинс и первого поколения учеников, которые ныне являются активными продолжателями подхода, – Марго Фукс Книлл и Маркуса Александра.

В 1994 году Паоло Книлл с учениками вернулись в Европу и основали Европейское высшее учебное заведение (European Graduate School) – уникальный образовательный частный университет в Швейцарских Альпах, где в атмосфере свободы и интернациональности получают образование терапевты и консультанты в области экспрессивных искусств.

В том же году была создана Международная ассоциация терапии экспрессивными искусствами (International Expressive Arts Therapy Association), целью которой стало предоставление мировому сообществу возможностей диало-

га, профессионального роста и выдвижения стандартов профессиональной практики, а также продвижение экспрессивных искусств как мощного инструмента психологического, физического и духовного оздоровления. Ассоциация объединила не только психотерапевтов, но и поэтов, художников, танцовщиков, певцов и музыкантов, т. е. людей искусства и преподавателей разных видов творчества⁵.

На сегодняшний день терапия экспрессивными искусствами используется в самых разных областях как основной подход и в виде отдельных техник. Это междисциплинарное направление, предлагающее огромные возможности для личностного роста и самоисследования, оно применяется в детской и семейной терапии, терапии супружеских пар, при работе с эмоциональными расстройствами, кризисами развития, травмами, ПТСР, неизлечимыми болезнями, например, СПИДом. Также терапия экспрессивными искусствами успешно применяется в домах сирот, специальных школах, при работе с детьми с ограниченными возможностями и их родителями, с больными людьми в госпиталях. Методы терапии экспрессивными искусствами могут использоваться и в индивидуальной работе, и в групповой – с сообществами, например, при работе с жертвами катастроф и терактов, в миротворческой работе, в работе по разрешению конфликтов. Усиливается современная тенденция применения экспрессивных искусств в образовании, в работе с организаци-

⁵ Подробнее об Ассоциации – на сайте www.ieata.org.

ями в целях улучшения групповой коммуникации, творческого решения проблем.

Теперь, спустя почти 50 лет, существует целая международная сеть учебных центров и институтов по всему миру.

В России интермодальная терапия развивается с 1998 года, с визита Натали Роджерс. Сейчас растет число обучающих программ для арт-терапевтов и терапевтов искусствами, проводится больше арт-терапевтических конференций.

В 2005 году появилась программа повышения квалификации на базе Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) по благословению профессора Джека Веллера и доктора психологических наук Ф.Е. Василюка, которая успешно развивается и расширяется. С 2015 года она стала полноценной двухгодичной программой переподготовки.

Появляются другие обучающие программы по этому направлению, растет сеть региональных программ.

С 2012 года проводится ежегодный Международный фестиваль по терапии экспрессивными искусствами, посвященный именно интермодальному подходу, – это место встреч, обмена опытом, место, где выпускники нашей обучающей программы могут попробовать свои силы в проведении мастер-классов и где начинающие терапевты встречаются с более опытными коллегами.

В 2016 году в России по моей инициативе создана Ассоциация интермодальной терапии экспрессивными искус-

ствами – профессиональная организация, которая объединяет последователей и практиков этого направления, постепенно растущая и расширяющаяся.

В настоящее время это направление психотерапии искусства продолжает развиваться. Рожденное в практике, оно задействует различные научные и философские направления и углубляет опыт, полученный на практике.

Глава 3. Подходы интермодальной терапии искусствами

Метафорически выражаясь, дерево интермодальной терапии искусствами разветвляется на несколько стволов – несколько подходов. В числе самых заметных направлений – подход Паоло Книлла, *арт-ориентированный*, или, как в последнее время он его называет, *ресурсно-ориентированный подход*, теорию и методологию которого он продолжает разрабатывать. И вторая большая ветвь дерева интермодальной терапии искусствами принадлежит Натали Роджерс и носит название *человеко-центрированной терапии экспрессивными искусствами*. Помимо этих двух ведущих подходов, существует еще подход Дарьи Халприн, дочери одной из основательниц танцевально-двигательной терапии Анны Халприн. Подход получил название *танцевально-двигательно-ориентированная терапия экспрессивными искусствами* (Dance-movement oriented expressive arts).

Довольно сложно и, наверное, не нужно жестко разграничивать все эти подходы, поскольку каждый психотерапевт работает индивидуально и привносит в работу что-то свое из каждого направления. К тому же становление ведущих подходов проходило в одно время, можно говорить о том, что они развиваются параллельно и многое заимствуют друг у друга. Сама Натали Роджерс посещала занятия, проводимые

Паоло Книллом и Анной Халприн, будучи при этом постоянной участницей групп личностного роста, проводимых ее отцом, и со временем сформировала свой подход работы и свое направление, в котором, несомненно, отразились ее яркая и харизматичная личность и личность ее отца.

Интермодальная терапия искусствами рождается в органичном переплетении, соединении и смешении основных принципов работы с личностью их создателя или терапевта. Каждый основатель и последователь транслирует что-то свое, привнося свой неповторимый вклад в работу. Когда я обучаю студентов, то предлагаю им найти и в дальнейшем разрабатывать и развивать на практике свой стиль, свою систему или, как говорит Шон Макнифф, свою «антисистему». Но тем не менее на страницах этой книги для удобства читателей мы все же разграничим основные подходы.

Вначале разберем общие психотерапевтические принципы и положения, которые являются едиными для ведущих направлений в терапии экспрессивными искусствами и в терапии искусствами вообще.

Джек Веллер, один из основателей интермодальной терапии искусствами и экс-декан факультета интермодальной терапии искусствами Калифорнийского института интегральных исследований, выделяет общие принципы ИТИ, описанные им в статье «Семья практиков, работающих средствами интермодальной терапии» (Weller, 2004).

Все специалисты, работающие в русле этого подхода:

◆ Имеют дело более чем с одной художественной модальностью.

◆ Так или иначе связаны с искусством, но не обязательно с тем, что мы называем изящным искусством. Они понимают, что где-то в глубине каждого из нас живет художник, который может выразить себя с помощью самого широкого спектра видов деятельности.

◆ Убеждены в высокой ценности творчества и разделяют веру в то, что за различными формами выразительной деятельности лежит понимание и почитание одних и тех же творческих процессов. Многие верят в то, что мужество творить – основа аутентичной, полностью актуализированной жизни и лучшим проводником этого творческого процесса является само творчество в различных видах искусств.

◆ Стараются подчеркнуть терапевтическую ценность процесса создания произведения искусства. Исходя из этого и отделяя себя от некоторых других подходов терапии искусствами, специалисты этого направления стараются избегать интерпретаций и использования искусства в целях оценки и диагностики.

◆ Испытывают глубокое доверие и уважение к самоисцеляющим способностям психики. Многие практики подчеркивают, что они помогают клиентам в их собственном процессе исцеления или роста.

◆ Открыты к исследованию того, что может быть названо «духовным измерением жизни». Многие видят взаимо-

связь между художественными и духовными практиками и процессами.

◆ Стараются включать больше, чем исключать, т. е. стараются включать в работу различные виды искусств, открываться новому, что благотворно сказывается в целом на самом направлении – оно остается восприимчивым к изменениям.

Описание основных понятий и положений интермодальной терапии экспрессивными искусствами поможет нам приблизиться к пониманию особенностей терапевтического процесса в интермодальной терапии искусствами.

§ 1. Арт-центрированная терапия экспрессивными искусствами II.

Книлла, основные понятия и положения

Поэзис и игра воображения⁶

Стивен Левайн и Паоло Книлл вводят термин «поэзис», который, по их мнению, является ключевым для понимания терапии экспрессивными искусствами (*Knill, Barba, Fuchs, 1993; Knill, Levine, Levine, 2005*). «Poesies» – это греческое слово, которое означает то же, что «art» на английском языке-

⁶ Далее в тексте все понятия приводятся без кавычек как устоявшиеся в подходе термины и выражения.

ке, и в то же время его вторым значением является «активность делания чего-либо» или «создание чего-то нового в мире». Современное значение слова более соответствует английскому «art-making» – создание произведения искусства, будь то рисунок, скульптура или поэзия. Использование термина основано на представлениях Аристотеля о трех видах знания: знание через умозрительные наблюдения (theory), знание через тренировку (praxis) и знание через создание чего-либо (poesies).

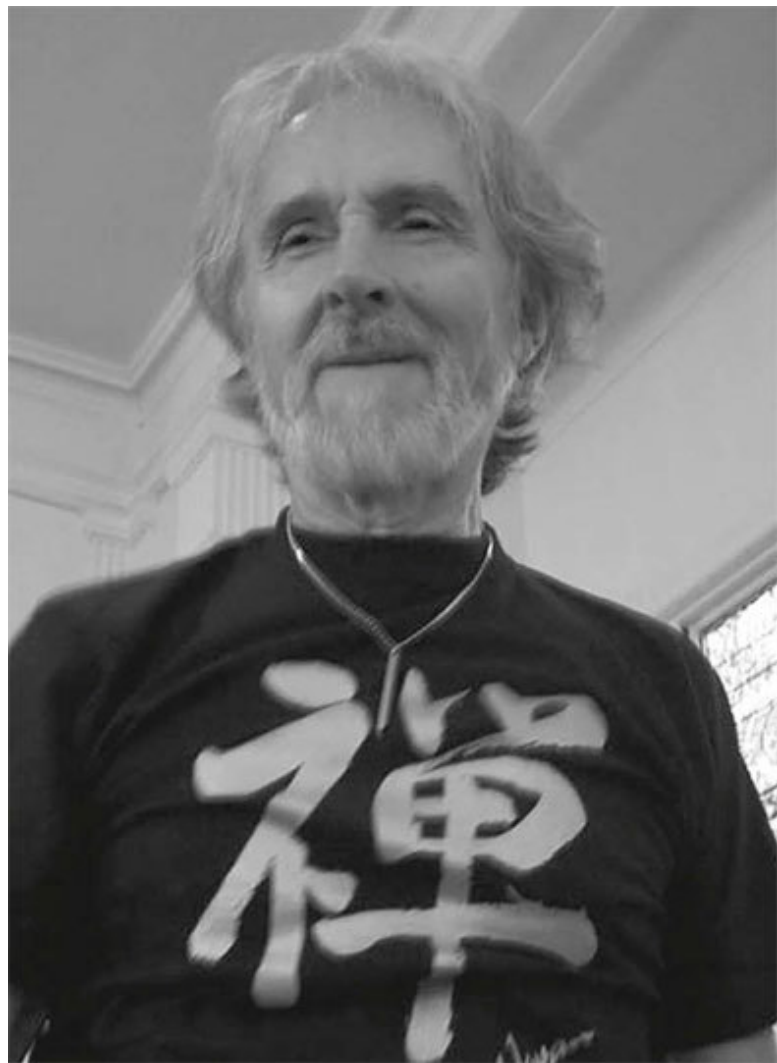


Рис. 3.1. Паоло Книлл

Поэзис является новым принципом создания выразительной формы. Поэзис, по словам Стивена Левайна, – «это творческий акт формирования, создания формы как ответ на то, что дает мир, он зависит от моей способности слышать то, что адресовано мне» (*Knill, Levine, Levine, 2005*).

Поэзис рождается в игре, это способ создавать себя и мир. Таким образом, теоретики интермодальной терапии искусствами возрождают и превозносят чувственно-делательный способ познания мира и себя, это сотворчество с миром, которое происходит каждую минуту жизни, если уметь это видеть, чувствовать и настраиваться на эту волну.

Если мы вернемся к аристотелевскому определению слова «*поэзис*», то мы увидим, что он определяет поэзис как имитацию (*мимезис*) действий в драматической форме, приводящую к *катарсису* наших эмоций (*Knill, Levine, Levine, 2005*). И здесь мы встречаемся с понятием «*катарсис*», которое имеет отношение и к медицине, и к ритуалу как к обряду очищения.

Во время акта творения, поэзиса, всегда присутствует фаза хаоса – некое ожидание рождения новой формы и нового значения. Находясь в этой хаотической фазе творчества (Стивен Левайн называет ее «дионисийской») клиент и терапевт попадают в особое состояние, называемое *лими-*

нальным пространством. Можно сказать, что каждая сессия повторяет смерть и рождение нового бога и нового смысла (Knill, Levine, Levine, 2005).

Паоло Книлл сравнивает интермодальную терапию искусстваами с игровой терапией для взрослых, он говорит о том, что интермодальный подход как нельзя лучше проявляет реальности сна или воображения и делает их доступными, видимыми и очевидными. Часто Паоло Книлл сравнивает опыт интермодальной терапии искусстваами с проживанием сна, который становится доступным и зримым. К примеру, если кто-то расскажет вам сон о своем полете, вы сможете представить его, но, если вы предложите автору нарисовать его видение или изобразить полет из сна движением, этот опыт станет более очевидным для вас.

Таким образом, работа, осуществляемая в интермодальной терапии искусстваами, происходит на территории поэзиса, т. е. особой поэтической реальности, или особой реальности создания искусстваа, которая оперирует другим, собственным метафорическим языком и дает возможность проявиться игре воображения, с одной стороны, а с другой, она и становится возможной именно благодаря воображению и его игре.

Буквальная, воображаемая и действительная реальности

В интермодальной терапии реальность имеет особое значение для клиента и терапевта. В своей книге «Менестрели Души» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*) Паоло Книлл вводит понятия *буквальной, воображаемой и действительной реальностей*. Он определяет *действительную реальность* как «пространство, в котором мы существуем в мире», пересечение *воображаемой реальности* наших мыслей, фантазий, воспоминаний и снов и *буквальной реальности* мира вокруг нас. Единственная «объективная» реальность для клиента – *действительная*, она должна быть уважаема терапевтом, ему не нужно пытаться ее «диагностировать». Задача терапевта искусствами – работать с действительной реальностью клиента, помогая ему добраться до сущности образов, задавая вопросы, как бы обращаясь к ним («Кто вы? Что вы? Как вы себя чувствуете?») и без предубеждений прислушиваясь к ответам.

Искусства являются мостом между воображением и когнитивным мышлением, между миром снов и практическим миром, между сознательным и бессознательным и позволяют нам менять и создавать здоровые действительные реальности.

«Действительная реальность может считаться экзистенци-

ально хорошо “заземленной”, когда она открыта ко всем реальностям, воображаемым и буквальным, и когда есть свободное течение между всеми состояниями сознания» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Эстетический отклик, эстетическая ответственность

Как терапевт и группа могут отреагировать на создающееся произведение искусства, не затрагивая его оценочно, не измеряя количество красоты или уродства, которое есть в работе? Этими вопросами задавался Паоло Книлл.

Ответ был найден в концепции «эстетического отклика», который можно описать как способ бытия в присутствии креативного акта или арт-формы, способ, который позволяет душе быть затронутой, который будит воображение, вовлекает эмоции и мысли. Паоло Книлл, предлагая концепцию «эстетического отклика», определяет ее как «определенную реакцию, рождающуюся в теле на продукт воображения, художественный акт или в ответ на восприятие художественного произведения. Когда отклик является глубоким и “берет за душу”, мы описываем его как “трогающий” или “захватывающий дух”. Мы можем испытать его в присутствии прекрасного, даже если иногда мы и не испытываем этого буквально» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Для терапевта *эстетический отклик* – это умение присут-

ствовать во время творческого акта и реагировать на него эмоциями, мыслями, телом, воображением и душой. Это может произойти только при условии высокого уровня доверия внутри психотерапевтического процесса. Эстетический отклик получает преимущество над коррекционным, и психологические интервенции должны быть основаны на эстетических критериях.

Например, можно сказать, что работа клиента или участника группы рождает чувство одиночества и легкой тоски, но это не будет эстетическим откликом. А вот поэтическое словосочетание, например, «потерянное облако», – это пример эстетического отклика. Здесь нет оценки, нет описания чувств, но есть опыт, выраженный поэтически, и само это высказывание, если оно откликнется человеку, может перенести его в особое измерение, может стать поэтической метафорой, в которой найдут отражение чувства клиента, может помочь в дальнейшем развитии образа. Эстетический отклик требует от терапевта постоянной работы души, но при этом надо понимать, что он не всегда может вызвать ответный отклик.

«Альтернативный подход состоит в обмене откликами артистическим способом, с помощью образов. Например, после того как групповой процесс сконцентрировался на одном из членов группы, другие участники могут создать зрительные образы, которые отражают их реакцию на созданный материал. Или отдельные люди могут рассказать истории, опи-

сывающие всплывающие воспоминания или свой похожий опыт. Кто-то может поделиться просто звуком или жестом, который воплощает определенное чувство, вызванное презентацией. Этот творческий подход имеет то дополнительное преимущество, что он подтверждает истинность опыта и чувств человека – то, в чем часто он больше всего и нуждается, – не вызывая искушения со стороны других участников «устранить проблему» или броситься на поиски быстрого и, возможно, незрелого решения» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

«Эстетический отклик» может быть выражен в другой модальности, например, в создании пластического образа из глины в ответ на движения другого человека или группы, или в написании короткого трехстишия или картины, или в танце.

Интервенции терапевта должны служить появляющейся на свет работе, а не фантазиям на тему того, что «должно произойти», и приводить процесс психотерапии к точке, где и клиент, и терапевт могут быть тронуты, удивлены и воодушевлены «достаточной правильностью» непредвиденного. Мы должны постоянно рассматривать мотивацию наших реакций; замечать, что привлекает нас в работе или отталкивает от нее; отличать спонтанную реакцию от «наигранной» и естественное отсутствие реакции от состояния «анестезии». В этом могут помочь следующие вопросы к себе (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*):

– Насколько сильно меня привлекают красота и положи-

тельные чувства? Могу ли я спокойно переносить страшные или болезненные образы?

– Насколько сильно меня притягивает искусство, которое подтверждает правильность моих теорий и спекуляций? Не слишком ли сильно я влюблен в роль Шерлока Холмса, подтверждающего свои гипотезы, в свою правоту и в роль «успешного психолога»?

– Могу ли я быть открыт новым и незнакомым эстетическим формам или для меня важнее влиять на развитие образа своими реакциями, чтобы удовлетворить мои эстетические критерии и подготовить свое «портфолио работ клиента»?

– Могу ли я честно признать отсутствие своего эстетического отклика и продолжать работу с образом или мне легче симулировать отклик для того, чтобы почувствовать себя хорошо, или для того, чтобы привести сессию к завершению?

Неразрывно связанное с эстетическим откликом понятие, применимое к способностям терапевта, – понятие «эстетической ответственности».

Эстетическая ответственность – это способность терапевта откликнуться на то, что возникает в процессе творчества, в рамках искусства, это не интерпретация произведения. Эстетическая ответственность проявляется в том, что терапевт, основываясь на своих знаниях и художественном опыте, предлагает клиенту те или иные шаги или интервенции для улучшения эстетического качества арт-формы, над

которой работает клиент. В свою очередь, эстетическая ответственность неразрывно связана с понятием интермодальной чувствительности.

Интермодальная чувствительность

Интермодальная чувствительность – это способность терапевта почувствовать момент, когда нужно предложить переход к другой модальности и выбрать подходящую для этого момента модальность в зависимости от течения терапевтического процесса. Такой подход требует интуитивных и наблюдательских способностей от психолога, а также постоянной практики разных видов искусства. Терапевт не должен быть мастером определенного вида искусства, он должен чувствовать и уметь находить подходящий вид искусства, который соответствует сенсорно-моторному, визуальному или вербальному «приданию формы пространству».

◆ «Об образах можно говорить и писать, но лучше всего они кристаллизуются в рисунке или скульптуре.

◆ Движение может быть выражено музыкой, рассказом или серией картинок, но сильнее всего движение переживается через танец.

◆ Действие можно описать, нарисовать, о нем можно спеть, но эффективней всего его демонстрировать, используя театр.

◆ Ритм можно выразить через движение, разговор, стон

или свист, но интенсивней всего звук и ритм чувствуются в музыке» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Важно учитывать личное отношение клиента к каждому виду искусства, его способности и ограничения, его уровень развития, возможные прошлые травмы и уважать его внутренние барьеры. Безопасней всего начинать с того, с чем клиент чувствует себя наиболее комфортно. С возникновением доверия открывается поле для дальнейших экспериментов с разными видами искусства.

Модальности воображения

Паоло Книлл, говоря о модальностях, предлагает использовать термин «модальности воображения», понимая под воображением работу сознания, которая осуществляется на территории искусства и которая более близка реалиям сна или сна наяву. Паоло Книлл так и называет искусство – «возможность видеть сны наяву».

Он говорит о том, что воображение является интермодальным или мультимодальным, указывая тем самым на полимодальность сознания (см. главу 1) без использования, однако, терминологии, связанной с сознанием.

Воображение использует *поэтический язык*. Поэтический в широком смысле слова – имеется в виду язык метафорический, образный. И по-русски, и по-английски в этимологии слова «воображение» есть слово «образ» (*image*) – это про-

дуцирование образов или вхождение в образ, во-ображение. Вхождение в образ может быть осуществлено разными путями, изначально именно эти пути воображения Паоло Книлл и называл модальностями.

В книге «Менестрели души» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*) авторы выделяют пять модальностей: образ, звук, акт, слово и движение. Каждая из выделенных модальностей соответствует одному из видов искусства, в котором она является ведущей: образ в рисунке и живописи, звук в музыке, акт или действие в театре, слово в поэзии, движение в танце. Постепенно модальностями стали называть виды искусств, используемые в терапии искусствами, – рисунок, поэзию, движение или танец и т. д. Один из учеников Паоло Книлла, Жак Стительман, указывает на это смещение в понимании использования слова «модальность» в своей статье «Модальности: феноменологический концепт экспрессивных искусств» и добавляет две другие модальности – запах и вкус, которые могут вносить с собой два других вида искусства: кулинарное искусство и искусство работы с запахами – парфюмерия (*Stitelman, 2017*).

Я думаю, что для понимания концепта модальностей во-ображения важно помнить о том, что воображение, так же как и сознание, полимодально. Что модальности не так жестко разделены, а могут перетекать одна в другую в воображении и в действии. Например, мы не можем представить себе рисунок или живопись без движения хотя бы руками, а

иногда и всем телом, при этом часто во время рисования мы можем слышать звук, издаваемый предметом, которым мы рисуем, по поверхности, на которой рисуем.

Мы живем в объемном многомерном мире, в котором одновременно представлены и вкусы, и запахи, и образы, и движения. Если мы обратим внимание на такой сложный вид искусства, как кино, мы увидим, что в нем задействованы сразу несколько модальностей. Так же и наше воображение является мультимодальным, но мы, однако, всегда можем выделить ведущую модальность. По словам Ирины Бирюковой, «модальность воображения не всегда соответствует виду творчества. Например, мы различаем “образы” и “ритмы” в поэзии, а в живописи “действия” и “движения”, даже если мы ассоциируем ритм с музыкой, действие с театром, а движение с танцем. Подобные пересечения существуют и между сенсорным вовлечением в восприятии и выражении внутри одного вида искусства» (*Бирюкова*, электронный ресурс).

Паоло Книлл отделяет активность воображения от других типов работы сознания, как, например, бытового или рационального мышления, сравнивая воображение больше с реальностями сна или видимой реальности искусства. «Воображение – это посещение обители души» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

«В визуальных искусствах мы можем говорить, двигаться и звучать с помощью визуальных образов.

В танце мы можем представлять, говорить, звучать и

разыгрывать действия с помощью движений.

В театре мы можем говорить, представлять, звучать и двигаться с помощью действий.

В музыке мы можем говорить, представлять, двигаться, звучать с помощью звука и ритма.

В литературе и поэзии мы можем представлять, двигаться, звучать с помощью слов» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Таблица 2. Модальности искусств, модальности воображения и сенсорные системы

Модальности искусств	Танец	Изобразительное искусство	Музыка	Театр	Поэзия	Кулинарное искусство	Парфюмерия
Модальности воображения	Движение	Образ	Звук	Действие	Слово	Вкус	Запах
Сенсорные модальности (сенсорные системы)	Кинестетическая	Визуальная	Аудиальная	Совокупность сенсорных систем	Аудиальная	Вкусовая	Ольфакторная

Кристаллизация

Паоло Книлл предлагает теорию «кристаллизации», в которой нашла отражение базовая человеческая потребность в упорядочивании психического материала, в движении к оп-

тимальной ясности и точности мыслей и чувств.

Ошибочно считается, что терапевт искусствами не обязан владеть способностью формулировать и выражать свои мысли в словах, ему достаточно отзываться на действия клиентов с помощью образов. Но это не так, именно нахождение ясной, хорошо сформулированной метафоры дает наиболее глубокий терапевтический эффект, и терапевт должен своими вопросами и своими ассоциациями побуждать клиента к нахождению уникальной формулировки. Сам Паоло Книлл часто играет со словами, находя метафоры и определения на границе обычных значений слов, как бы подчеркивая многозначность и уникальность, максимальную точность облеченного в слово смысла, так чтобы слово было не мало и не велико для смысла, облеченного в него, а сияло, как кристалл, разными гранями. Ему присущ, образный поэтический язык, он вводит много новой терминологии, пытаясь описать новое с помощью привычных категорий, предлагая свои образы для описания процесса и методологии интермодальной терапии, например, у него есть термин «архитектура сессии», интермодальную терапию искусствами и тот процесс, который происходит в этой работе, Паоло называет «кормлением души», а самих терапевтов искусствами – «мечестрелями души».

Когда материал эффективно кристаллизован, пишет Паоло Книлл, мы переживаем ощущение ясности, правоты и истинности. Он также считает, что язык искусства как нель-

зя лучше подходит для того, чтобы выразить часто противоречащие друг другу мысли и чувства, приходящие к нам в реальности воображения и во время терапевтической работы. Поиск и нахождение образа, символа, метафоры – часть процесса кристаллизации психического материала.

Для того чтобы кристаллизация была эффективной, терапевту необходимо создать оптимальные условия для этого процесса (помочь клиенту подобрать наиболее подходящий материал, структуру, место, время, модальность для всплывающих образов, чтобы раскрыть их смысл с помощью искусств). Терапевт должен обладать умением стать коучем, фасилитатором творческого процесса, дать возможность клиенту «децентрироваться от проблемы».

Интермодальная децентрация

Термин «децентрация» в интермодальной терапии отличается от принятого в психологическом консультировании понимания децентрации как способности фокусироваться на другом, а не на себе⁷. Здесь речь идет о способности отстраниться не от своей точки зрения, а от проблемы. После того как проблема обозначена, ее предлагается на время оставить, забыть про нее и, перейдя на территорию искусства,

⁷ *Децентрация* – механизм преодоления эгоцентризма личности, заключающийся в изменении точки зрения, позиции субъекта в результате столкновения, сопоставления и интеграции ее с позициями, отличными от собственной (Краткий психологический словарь. – Ростов н/Д: Феникс, 1998).

просто работать над созданием какой-то арт-формы или погрузиться в игровой процесс. Сам Паоло Книлл говорит, что мы можем работать «далеко от проблемы», т. е. намеренно забыв про нее, или «близко» к ней, т. е. сфокусировавшись на ее разрешении, например, нарисовав проблему, далее работать с проявившимся материалом.

Паоло Книлл предлагает разделить пространство внутри терапевтического кабинета, подчеркивая тем самым две позиции терапевта, проявляющиеся на разных стадиях терапевтической сессии.

В первой позиции терапевт выступает в более привычной для нас терапевтической позиции: организует рефлекссию, дает обратную связь, практикует внимательное слушание, перефразирование и т. д. Во второй позиции терапевт становится коучем, или фасилитатором, помощником в создании произведения искусства. Он помогает найти максимально ясную форму (согласно теории «кристаллизации»). Например, он может предложить взять лист большего или меньшего формата, использовать тот или иной арт-материал, добавить какой-то вид искусства, конечно, не навязывая своего мнения. Он активно использует эстетический отклик и эстетическую ответственность, предлагая разные формы для поиска наиболее выразительной и вместе с тем аутентичной формы. И в конце опять происходит переход в терапевтическую позицию.

Для обозначения разных стадий терапевтического про-

цесса могут использоваться два отдельных пространства внутри одного кабинета: условно терапевтическое, например, два стула, кресла, где может начинаться диалог, и пространство искусства, куда плавно перемещается действие, это особо организованная арт-студия, находящаяся здесь же, внутри кабинета, снабженная мольбертом, местом для движения и др. После формулирования запроса, проблемы в терапевтической зоне и вступительной беседы терапевт просит клиента перейти в условно «арт-студийную зону» и абсолютно забыть о вопросе, проблеме, отвлечься от них. Именно в этом смысле понимается понятие «децентрация». Выразительная игра и совместный поиск формы вместе с коучем позволяют подспудно найти ответы на поставленные вопросы, хотя они и не находятся в фокусе арт-работы. При переходе на территорию искусства терапевт превращается в арт-коуча.

«Термином “децентрация” мы обозначаем выход из тупикового состояния и ограниченности в мышлении, порожденных сложной проблемной ситуацией, а зачастую бесплодными поисками решения (когда процесс не сдвигается с мертвой точки), и движение в направлении решения новых задач, навстречу неожиданному, непредсказуемому результату художественного процесса или игры. “Децентрация” открывает некое свободное поле деятельности, которое, хотя и содержит в своей основе ограничивающие рамки и условия в отношении пространства, времени и материала, одна-

ко, поскольку игра или художественный процесс умышленно выбираются дистанцированно от проблем клиента, открывает дверь к новаторству, стремлению экспериментировать, к очарованию и изумлению, которым сопровождается возникновение арт-продукта» (*Eberhart, Knill, 2010*).

Модель замещения

Паоло Книлл предлагает следующую схему для понимания роли клиента и терапевта в интермодальной терапии. Он назвал эту схему «модель замещения» (см. схему 1). Название отражает тот основополагающий сдвиг, который предлагает произвести Паоло Книлл, – поставить искусство, а не проблему клиента, в центр сессии. Именно поэтому его подход называется арт-центрированным подходом.

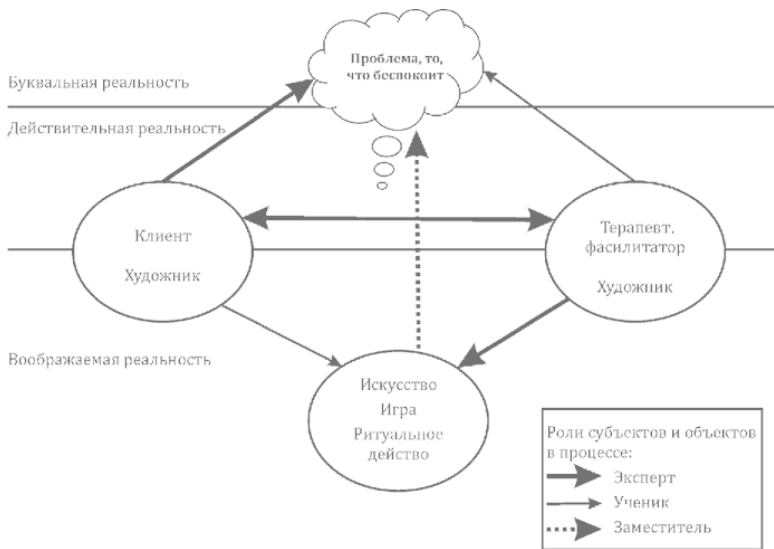


Схема 1. Модель замещения

Клиент, описывающий терапевту свою проблему, всегда является экспертом в своей области, так же как и терапевт, находясь в терапевтических отношениях с клиентом, является экспертом в своей. Пока терапевт и клиент разговаривают о проблеме, они находятся на территории действительной реальности клиента, а затем, когда терапевт предлагает клиенту отстраниться от проблемы и перейти на территорию искусства, они попадают в воображаемую реальность. Неважно, в какой именно модальности они работают, предлагает ли терапевт переместиться на территорию искусства, поиграть

или совершить некое «ритуальное действие». Именно на территории искусства и клиент, и терапевт становятся художниками и меняются местами: терапевт становится ведущим, он помогает клиенту в создании арт-формы, являясь экспертом в этой области. А клиент становится как бы учеником терапевта в совместном создании произведения искусства.

*Таблица 3. Влияние арт-центрированного подхода на различные аспекты состояния клиента*⁸

⁸ Автор таблицы – Одетта Велес Варкартел, перевод на английский – Эрнесто Янес, перевод на русский – Варвара Сидорова.

Аспекты проблемно-ориентированного состояния клиента	Изменения в процессе работы в арт-центрированном подходе
Клиент нуждается в помощи, он неспособен самостоятельно найти решение	Клиент получает помощь и способен самостоятельно найти решение с помощью создания произведений искусства
Клиент чувствует, что у него недостаточно ресурсов для того, чтобы найти решение проблемы	Клиент находит ресурсы, создавая что-то на территории искусства
Существует злокачественное слепое пятно, в котором не видно перспективы, и существует фокус на том, что сложно	За счет обращения к сенсорному опыту при создании произведений искусства, происходит расширение перспективы
Клиент не знает, что делать, он парализован, он предпочитает говорить, а не делать	Клиент действует на территории искусства, исследует, создает что-то и принимает решения. Агрессивные импульсы могут быть привнесены в искусство как ресурс
Язык бедный, повторяемый, фиксированный на болезненном и сложном	Клиент отстраняется от проблемы и описывает сенсорный опыт. Язык феноменологичен, конкретен, точен, нет ничего болезненного в том, что клиент описывает сложности в процессе создания арт-формы
Тело и ум разделены. Превалирует ригидность мышления	Тело и ум объединены, интегрированы и представлены в настоящем моменте. Искусство проявляется через тело

Аспекты проблемно-ориентированного состояния клиента	Изменения в процессе работы в арт-центрированном подходе
Ощущение отсутствия будущего. Есть тенденция не замечать ресурсы, но фиксироваться на беспокоящем, отсюда отсутствие надежды или ложная надежда, самообман	Искусства всегда ориентированы на будущее, это чудо, сюрприз и появление нового. Есть надежда в сотворении чего-то нового и возможность прожить этот опыт заново
В ситуации беспокойства или проблемы клиент не может видеть новизну и удивляться	Если работа на территории искусств проходит эффективно, то клиент может встретиться с удивлением. То, что он видит в первый раз, часто воспринимается красивым
Говорить о проблеме неприятно, это болезненно, и в этом нет красоты	Создание произведения искусства дает чувство удовлетворения. Сложности разрешаются с помощью создания арт-форм на территории искусства, и часто клиент хочет повторить этот опыт
Клиент одинок со своим беспокойством. Одиночество болезненно	Клиент делится своим беспокойством с фасилитатором, и они проживают опыт вместе. Совместное творчество создает связь

Расширение репертуара игры

Выразительная игра или совместный, будь то с партнером или с терапевтом, поиск формы дает возможность «расширить репертуар игры», а именно выйти из стагнации, чем, по сути, является любое переживание проблемы или невоз-

возможности ее решить. «Расширение репертуара игры» дает возможность найти новые, нестандартные способы действия или взаимодействия на территории искусства и потом перенести их в реальную жизнь.

В качестве примера можно привести работу, которая была итогом интермодальных переходов, начавшихся с зарисовки углем впечатлений от падения листа бумаги. После объединения в группы каждая из них получила задание создать совместный перформанс. Один из перформансов носил название «Скала, Ветер и Вода».

Человек, изображавший скалу, оставался почти неподвижным, позволяя себе лишь небольшие движения, человек, изображавший ветер, плавно двигался вокруг «скалы», но не «улетал» далеко. Человек, изображавший воду, водил платком в одном ритме, немного поворачиваясь то к одной, то к другой фигуре.

После перформанса терапевт попросил участников смелее использовать пространство сцены и проиграть действия еще раз.

Второй вариант перформанса отличался большей эмоциональностью и энергичностью. Человек, изображавший ветер, стал больше использовать пространство, его движения стали более свободными, раскованными. Тот, кто изображал скалу, стал входить во взаимодействие с другими танцующими и даже начал передвигаться в пространстве. Изображавший воду тоже изменил танец на более свободный, с большим

использованием пространства. Во время обратной связи девушка, изображавшая скалу, сказала: «Сначала я ощущала скалу как нечто важное, неподвижное, и мне пришли слова про бремя жизни, что я должна стоять и переносить это, но после перформанса, когда мне предложили использовать больше пространства, я поняла, что я могу оставаться скалой, двигаясь. И в стихотворении у меня появилась фраза про то, что лед плавится, и это оказалось самым важным для меня».

Вот так при помощи интервенции терапевта произошло «расширение репертуара игры» на территории искусства, опыт был перенесен в реальную жизнь и буквальную реальность клиента.

* * *

Часто, говоря об экспрессивных искусствах, Паоло Книлл использует метафору диеты или медицины. Так же как врачи используют различные медикаменты, чтобы исцелить больного или хотя бы облегчить его страдания, так и терапевты, работающие в интермодальном подходе, используют различные модальности и материалы для того, чтобы инициировать естественный процесс исцеления клиентов.

Процесс терапии искусствами и вообще использование искусства в повседневной жизни Паоло Книлл сравнивает с лечением, предупреждением болезней, со здоровой диетой.

Искусства поддерживают психический метаболизм: внутренние психические процессы протекают быстрее, не оставляя застоев, не допуская стагнации невыраженных чувств и эмоций, которые имеют свойство откладываться в теле в виде болезней и могут превратиться в соматические или психические заболевания.

В детстве для нас было естественно выражать себя с помощью различных видов искусства, хотя тогда мы вряд ли задумывались о том, что делаем: если нас переполняли эмоции, мы напевали что-то, прыгали, танцевали, если грустили – плакали, кто-то рисовал или лепил из пластилина. С возрастом этот естественный способ саморегуляции и поддержания тела и души в равновесии забывается, социум накладывает свои ограничения, мы учимся сдерживаться, и естественный процесс регуляции эмоций, связь между внутренней реальностью наших желаний, снов, чаяний и внешней реальностью прерывается. Искусства поддерживают здоровый метаболизм нашей психики, а экспрессивные искусства – это способ «законно» использовать различные виды искусства для психической саморегуляции и во взрослом возрасте.

§ 2. Человеко-центрированная терапия экспрессивными искусствами Н. Роджерс

Направление интермодальной терапии искусствами, раз-

виваемое Натали Роджерс, называется *человеко-центрированная терапия экспрессивными искусствами* – это подход, объединяющий экспрессивные искусства с философией человеко-центрированной терапии Карла Роджерса.

Натали Роджерс посещала занятия, проводимые Паоло Книллом и Анной Халприн, будучи при этом постоянной участницей групп личностного роста, проводимых ее отцом. На занятиях у своего отца она заметила, что людям было тяжело долго сидеть на одном месте и разговаривать, а работа в основном проходила в разговорном жанре. Натали стала предлагать людям рисовать и двигаться и со временем сформировала свой подход работы и свое направление.

В 1985 году Натали Роджерс основала Институт человеко-центрированной терапии экспрессивными искусствами в Санта-Розе (Калифорния). Я очень рада, что в моей жизни были встречи с Натали Роджерс в 2009 и в 2013 годах на Международной конференции по интермодальной терапии экспрессивными искусствами, и рада быть причастной к изданию книги Натали Роджерс «Творческая связь: исцеляющая сила экспрессивных искусств», вышедшей в России в 2015 году (М.: Манн, Иванов и Фербер). Поэтому я не буду подробно останавливаться на изложении подхода Натали Роджерс, у русскоязычных читателей есть возможность ознакомиться с ее книгой из первых рук. Однако мне важно привести здесь основную терминологию и принципы ее подхода, чтобы дать объемное и полное представление об особенно-

стях интермодальной терапии искусствами.



Рис. 3.2. Натали Роджерс

Если подход Паоло Книлла называется *арт-центрированная терапия экспрессивными искусствами* и в центре находится процесс и результат создания арт-формы, то в подходе Натали Роджерс в центре находится сам клиент. И если в подходе Паоло Книлла основной вопрос, который задается клиенту: «Что ты делаешь? Как ты преобразуешь арт-форму?», поскольку знание и ответы на вопросы рождаются в действии, в создании арт-формы, то в подходе Натали Роджерс основным вопросом остается: «Что ты чувствуешь?» Конечно, подход Паоло Книлла также предельно гуманистичен по своей сути, но в нем предполагается дистанцирование от проблемы, децентрация и переход на территорию искусства. В подходе Натали Роджерс возможна работа с проблемой, и тогда на запрос клиента терапевт может предложить нарисовать свою проблему или свое чувство.

Основные принципы человеко-центрированного подхода гуманистической терапии – это *эмпатия, позитивный взгляд и конгруэнтность*.

«*Эмпатия* представляет собой понимание мира с точки зрения другого человека так, как если бы вы могли смотреть на мир глазами другого человека, исходя из его жизненного опыта. *Конгруэнтность* можно описать как прозрачность между тем, что один человек думает, делает, чувствует, и тем, как он выражает это в коммуникации с другими

людьми. *Позитивный взгляд* представляет собой установление и поддержание атмосферы ценности того, что человек выражает... Базовые качества – эмпатия, конгруэнтность и позитивный взгляд являются основными терапевтическими факторами в человеко-центрированной терапии экспрессивными искусствами» (Ханна, 2013).

В гуманистическом подходе самое важное – создание атмосферы безопасности и принятия, которая ощущается как теплое, окутывающее покрывало, но вместе с тем оставляет место для свободы и любых проявлений. Сам терапевт выступает фасилитатором творческой активности, поддерживает это безопасное пространство свободного самовыражения, для чего необходимо принятие всеми участниками группы правил безоценочности, взаимоуважения и др., которые также демонстрирует сам терапевт.

Творческая связь

Термин «творческая связь» (англ. *creative connection*) был изобретен Натали Роджерс. Он отражает процесс перехода от одной арт-модальности к другой. Натали Роджерс говорит о том, что, используя переходы от одного вида искусства к другому, мы углубляем естественный процесс самоисцеления и переходим глубже к пониманию себя, при этом один вид искусства углубляет другой, как бы питает другой вид искусства и проявления каждого человека в нем. Образ, сна-

чала выраженный в рисунке, а потом протанцованный, будет более ярким, многогранным, будет таить в себе больше открытий. Он как будто начинает говорить с его автором. К тому же сама Натали Роджерс заметила, что, если рисовать или лепить после танца или движения, рисунки и скульптуры становятся более насыщенными, в них появляются жизнь и большая экспрессия, большая смелость и способность к самовыражению. «Когда мы двигаемся, это влияет на то, как мы пишем или рисуем. Когда мы пишем или рисуем, это действует на то, как мы чувствуем и думаем» (Роджерс, 2015).

«Мы выражаем наши внутренние чувства путем создания внешних форм. Экспрессивное искусство – это выражение эмоциональных, интуитивных аспектов нашего существа с помощью различных средств. Использовать искусство экспрессивно – значит войти в свой внутренний мир, чтобы обнаружить там свои переживания, а затем выразить их посредством художественных форм, движения, звука, письма или драматического акта» (Роджерс, 2015).

Говоря о творческой связи, Натали Роджерс описывает ее в терминах процессуальности и процесса, например, у нее есть выражение «делать процесс творческой связи», т. е. исследовать ту или иную тему или даже двигаться без темы, переходя от одного вида искусства к другому, например, от рисования к движению и затем к письму или лепке из глины, к свободному письму и поэзии.

«Экспрессивные искусства – включая движение, рисунок,

письмо, звук, музыку и образность – ведут нас в подсознательное и позволяют нам выразить доселе неизвестные аспекты себя, вынося на свет новую информацию и осознание» (Роджерс, 2015).

Основные идеи и принципы, воплощенные в психотерапевтической системе Натали Роджерс, можно сформулировать следующим образом:

- ◆ Все люди обладают природной способностью к творчеству.
- ◆ Творческий процесс исцеляет.
- ◆ Исцеление достигается погружением в переживания.
- ◆ Переживания служат неким тоннелем, по которому нужно пройти, чтобы обрести целостность.
- ◆ Творческая связь экспрессивных искусств приближает человека к его внутреннему ядру, или сущности.
- ◆ Между сущностью человека и сущностью всего живого существует связь.
- ◆ На пути к собственной сущности и целостности человек обнаруживает свою связанность со всем миром (Роджерс, 2015).

Это чувство связи со всем миром и некоего Единства с Источником Вселенной, контакт с которым мы обретаем через процесс творческой связи в безопасном, поддерживающем, принимающем окружении, – очень важное условие человеко-центрированной терапии искусствами.

Вот как Натали Роджерс описывает процесс творческой

связи: «переходя от одной художественной формы к другой, мы как будто освобождаемся от слоев запретов, приближаясь к нашему центру – нашей индивидуальной творческой силе. Этот центр открывает другим доступ к источнику универсальной энергии, наполняющей нас жизненной силой единства со всем сущим» (Роджерс, 2015).

Коллективный резонанс

Группа дает дополнительную возможность резонанса, когда размыкаются границы невротической идентичности и отделенности и все в группе чувствуют причастность и единство, происходит это благодаря языку искусств и безопасной доверительной атмосфере принятия.

«Резонанс случается, когда группа или различные люди глубоко настроены на собственные чувства и мысли и так же они чувствительны к чувствам и мыслям других людей... Резонанс приходит от доверия и знания, что каждый человек в группе поддерживает другого человека в его аутентичном бытии собой. Это чувства единства и осознания, что мы все Одно» (Rogers, 2011).

Таким образом, это глубокая сонастроенность со своими мыслями и чувствами и открытость к мыслям и чувствам других. Натали Роджерс приводит в пример образ паутины, в которой каждый член группы связан с другим, происходит это через взаимодействие на уровне образов, рисунков, дви-

жений, повторений движений друг за другом и т. д.

Для меня всегда остается загадкой и чудом, как подбираются группы с людьми, имеющими сходные запросы, и как из коллективного бессознательного группы, находящейся на территории искусства, можно черпать ответы для каждого и греться в этих смыслах, как у невидимого костра. Здесь становятся видны *феномены магнетизма*, которые трудно объяснить рационально, разве только призвав на помощь квантово-волновую теорию строения сознания, механизмы, лежащие в основе синхронистичности, или физические законы, описывающие «эффект бабочки», в соответствии с которыми мир пронизан невидимыми связями и незначительное изменение одного элемента системы может привести к серьезным изменениям на другом конце Вселенной (*Минделл*, 2008).

Приведу пример работы на одной из конференций, где я продемонстрировала возможности интермодальной терапии искусствами. Это был четвертый день выездной конференции, в которой участвовало более 100 человек, и к четвертому дню участники уже были хорошо сонастроены, но то, что случилось на моем мастер-классе, удивило всех. Мы работали с линией, и каждому участнику было предложено нарисовать одну линию, перевести ее в двигательную модальность и найти себе группу людей с похожими линиями. Возникло четыре группы, каждая из которых перешла к приготовлению перформанса, объединенного смыслом и посланием линий.

Далее группы, не сговариваясь, спонтанно установили порядок и очередность выхода на импровизированную сцену.

Появились четыре мини-перформанса, объединенные названием «Формы жизни, или Эволюция жизни», при этом от первого к последнему перформансу разыгрывались важные архетипы. Первый отражал зарождение жизни: общая композиция, ритм, плавность движений отсылали к мифу о зарождении мира. Во втором перформансе возникла вертикаль, в которой многие увидели дерево, появилась метафора мирового древа с животными и птицами, сменяющимися временами года, и в следующем перформансе появился человек с его стремлением к полету и ускорению. В четвертом перформансе, в основу которого легли спиралевидные линии, участники разыграли разворачивающуюся и сворачивающуюся вселенную, в метафоре жизни одного человека – разворачивание и сворачивание жизни от рождения до смерти. Многие заметили фигуры традиционного хоровода, спонтанно возникшие в четвертом перформансе, все были тронуты и поражены глубокими смыслами, можно сказать, космогоническими историями и мифами, которые были проиграны, как в ускоренной киносъемке, оставив чувство глубокой причастности и приобщения к таинству.

Работа, совершающаяся на группах по экспрессивным искусствам, имеет глобальный характер, можно сказать, это напоминает работу с миром в подходе процессуально-ориентированной терапии. Сама Натали Роджерс неоднократно ука-

зывает на то, что занятия экспрессивными искусствами имеют глобальный миротворческий эффект и, работая с собой, создавая коллективный резонанс в наших телах, чувствах и рождая творческую связь друг с другом, мы привносим в мир взаимопонимание и экологичность. Экспрессивные искусства – это мощный инструмент, который может привести к социальным изменениям как в отдельно взятых группах, так и во всем мире.

В этой главе я постаралась представить краткое изложение базовых принципов двух основных подходов интермодальной терапии экспрессивными искусствами. И, хотя существуют видимые отличия между этими подходами, последователи обеих школ часто развивают и объединяют эти принципы в своей практике.

Глава 4. Искусство выстраивания работы

Опытный терапевт экспрессивными искусствами может синтезировать разные подходы терапии искусствами в единый и индивидуальный эклектический подход, используя творческий процесс. Таким образом, сама практика психотерапии, социальной работы или применения экспрессивных искусств в других сферах становится творчеством.

§ 1. Территория встречи: пространство для работы и пространство отношений

Организация пространства для занятий

Кабинет терапевта искусствами должен быть оснащен всеми необходимыми для мультимодальной работы материалами и должен быть защищенным, надежным контейнером, в котором поддерживается постоянство форм и предметов, в том числе предметов мебели, так как именно постоянство создает ощущение надежности и является основополагающим фактором успешности терапевтического процесса, особенно на ранних этапах терапии. Практикующие терапевты часто описывают случаи, связанные с перестановкой ме-

бели и изменениями в кабинетах, которые вызвали отрицательные реакции клиентов. И в моей практике произошло нечто подобное, когда я обзавелась новым столом, выставив за дверь старый, а клиентка бурно отреагировала на изменения в кабинете слезами. К счастью, после работы по принятию изменений она смогла принять этот факт и впоследствии легче справлялась с переменами в жизни.

Крайне нежелательно заниматься в разных пространствах – это будет влиять на результаты и глубину терапии. Также важно, чтобы кабинет был достаточно хорошо звукоизолирован, чтобы шум в соседнем помещении не отвлекал от работы и чтобы клиент не беспокоился о том, что в процессе работы его может кто-то потревожить или что его слова могут быть кем-то услышаны.

Кабинет терапевта искусствами можно условно разделить на несколько зон: зона разговора, зона для хранения материалов и для работы с ними, зона для движения.



Рис. 4.1. Кабинет для занятий интермодальной терапией искусствами (центр терапии искусствами «АртДОм»)

В зоне разговора могут стоять кресла или диван. В зоне работы с арт-материалами обязательно должно быть предусмотрено место для грязной работы, например, одну из стен и часть пола можно заклеить клеенкой – там можно будет лить воду и замешивать глину. Должен быть стол и/или мольберт, их можно использовать и для работы, и для того, чтобы иметь возможность посмотреть на работы со стороны или издалека.

Нужно отвести место для материалов: бумаги, красок, глины, пастели, гуаши, акрила, акварели, губок, кистей, карандашей и т. д. и предусмотреть место для хранения работ. (*Я храню работы клиентов в кабинете за ширмой* – см. рис. 4.1.) В кабинете должны быть музыкальные инструменты. А еще место для движения, лежания или сидения на полу, подушки или коврики. Идеально, если место для движения достаточно обширно, рядом с моим кабинетом есть зал – 40 кв. м., я использую его, если требуется много пространства для движения в индивидуальной или групповой работе.

В моем кабинете есть песочница и базовый набор для песочной терапии, ящик для работы с глиной – «глиняное поле», столик для песочной анимации.



Рис. 4.2. Зал для групповой работы (центр терапии искус-

ствами «АртДОм»)

Умение грамотно организовать пространство, сделать его комфортным и вдохновляющим для клиента – важный навык для терапевта, он входит в базовое умение терапевта создавать благоприятную и безопасную для занятий атмосферу.

Создание и поддержание безопасной атмосферы

В создании безопасной атмосферы индивидуальных и групповых занятий наиболее важным для интермодальной терапии принципом, вытекающим из философии феноменологии, является *принцип* и *правило безоценочности* – ни один жест, слово, рисунок, движение не должны подвергаться оценке – хорошей или плохой, неважно. Ведущий группы создает и поддерживает атмосферу безоценочности, в групповой работе побуждает других участников придерживаться этого принципа, а так как люди в нашем обществе, да и во многих других, периодически подвергаются давлению, критике, осуждению и сравнениям, то это правило часто служит спусковым механизмом, запускающим терапевтические процессы и пробуждающим способности к свободному творчеству.

На групповых занятиях атмосфера безопасности и игры,

творчества и принятия создается введением правил, которые должны быть безусловно приняты всеми участниками:

◆ ***Правило конфиденциальности*** – запрещается разглашать информацию о других участниках группы или клиентах, нужно соблюдать анонимность.

◆ ***Разрешение не участвовать***. Обычно я говорю участникам группы, что, если я предлагаю какое-то упражнение, а им по каким-то причинам не хочется его делать, они могут не участвовать в его выполнении, оставаясь в пространстве группы. Главное – слушать себя. Это правило очень важное, оно дает разрешение быть собой. Часто озвучивание именно этого правила является стимулом к участию в работе группы. К тому же это правило позволяет участникам принимать на себя ответственность за свой собственный выбор. Однако я прошу участников, если они решили не принимать участия в упражнении по тем или иным причинам, оставаться в пространстве группы в позиции наблюдателя и обратить внимание на свои мысли, чувства по поводу своего отказа, ответить себе на вопрос, с чем это связано. Иногда проявлением смелости и шагом вперед может стать участие в упражнении, а иногда – наоборот.

◆ ***Уважение к арт-материалам и пространству группы*** – материалы и пространство занятий являются особой зоной, за сохранность которой участники группы несут коллективную ответственность. Конечно, это не должно препятствовать свободному творчеству, и задача ведущего – поза-

ботиться о грязной зоне для работы, в которой возможно снятие ограничений, но относиться к пространству работы участники все равно должны бережно.

◆ **Уважение времени** – уважительное отношение к временным границам занятия, ведущий просит участников всегда предупреждать в случае задержек или неявки. Тем самым участники проявляют уважение к другим членам группы, поскольку группа – единый организм и включает каждого участника, даже временно отсутствующего.

◆ **Правило «Я-высказывания»**. Это правило напрямую связано с базовым принципом безоценочности, оно особенно важно в работе с арт-модальностями. Я прошу участников группы избегать оценок в адрес творческих работ, действий и слов членов группы, вместо этого говорить о собственных чувствах от первого лица. Например, вместо того чтобы наделить картину эпитетом «грустная» или «страшная», можно сказать так: «Когда я смотрю на ту или иную часть картины, я испытываю грусть или страх». Правило «Я-высказывания» очень важно в контексте создания атмосферы безопасности и принятия. Ведущий обязан внимательно следить за соблюдением этого правила и мягко поправлять участников в случае необходимости. Это кажущееся легким правило совсем не так легко в исполнении.

В пространстве отношений терапевта и клиента важную роль играет **механизм контейнирования** как способности

выдерживать сильные эмоции, свои и чужие, и трансформировать их в более приемлемую и переносимую форму. Один из способов контейнирования – определение границ отношений между клиентом и терапевтом в рамках этики психотерапевтических отношений⁹, наиболее важными пунктами которой являются:

- ◆ конфиденциальность;
- ◆ анонимность;
- ◆ ясность психотерапевтических отношений, создание и поддержание именно психотерапевтических отношений и не смешивание их с житейскими или другими ролями;
- ◆ постоянство места и времени, где сам кабинет, в котором проходят занятия, является контейнером для работы, а неизменность времени создает ощущение устойчивости и безопасности;
- ◆ ясность, надежность и соблюдение психотерапевтического контракта – проговоренного на первой встрече с клиентом устного договора о количестве встреч, вознаграждении и т. д.

Также очень важен ритуал завершения сессии и выхода из особого пространства воображения, это может быть символическое снятие ролей, переход в другую часть терапевтического пространства, «заземление», возврат контакта с бук-

⁹ Этический кодекс сертифицированных терапевтов экспрессивными искусствами (REAT, International Expressive Arts Therapy Association): <https://www.ieata.org/reat-code-of-ethic>, на англ. Кодекс психолога: <http://psyurus.ru/tpo/documentation/ethics.php>.

вальной реальностью и т. д.

Сама личность терапевта также является контейнером для чувств и психического материала клиента, терапевт должен уметь принимать и переносить часто деструктивные проявления психики клиента.

Кроме того, предполагается, что созданные участниками работы, которые нуждаются в хранении, действительно остаются и хранятся в кабинете терапевта искусствами на протяжении всего времени терапии. Клиент может по желанию забирать избранные работы домой. В случае завершения терапии и если клиент не забрал свои работы, они хранятся в кабинете терапевта еще год. Обычно для каждого клиента существует своя папка или полка, коробка. Уважая работы клиента, мы тем самым демонстрируем уважительное отношение к нему самому. На группах мы просим не брать и не трогать работы других участников группы без разрешения, тем самым демонстрируя уважение к границам каждого участника группы. А если мы хотим, описывая свои ощущения, свой процесс, рассказать при этом о процессе другого участника, мы спрашиваем у него разрешения, чтобы поделиться этим в группе.

Таким образом, в понятие «контейнера» мы включаем:

- ◆ постоянство места и времени;
- ◆ терапевтическое пространство (кабинет);
- ◆ терапевтические отношения, роль и позицию терапевта;
- ◆ любые творческие работы, в том числе уважительное и

бережное отношение к ним со стороны терапевта и участников.

Искусство выстраивания психотерапевтических отношений

Терапевтические отношения определяют успех психотерапии. Отношения терапевта и клиента – это искусство. Каждая сессия, каждый момент, каждое переживание, открытие и трансформация становятся частью совместного танца терапевта и клиента, частью творческого процесса. «В конце концов, музыка, рисунок, танец, стихотворение и театр сами по себе не “делают терапии”. Отношения, коммуникация и общность между людьми – вот что наиболее существенно в жизни, терапии и образовании. Искусства способствуют им» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

В различных подходах терапии искусствами роль терапевта немного различается, в зависимости от теоретических и методологических оснований подхода (отличительные черты каждого из подходов мы рассмотрим ниже), но более всего на терапевтический процесс влияют личность терапевта и его уникальный синкретичный стиль работы. Трудно встретить специалиста, сохраняющего в чистоте применяемый подход. И именно терапевтические отношения, а не знание техник, являются основой терапии. Опытный и успешный терапевт искусствами соединяет в себе много уникаль-

ных навыков и метанавыков, которые выплавляются годами в практике неутомимого творческого исследования возможностей терапевтических искусств. Поэтому для терапевта так важны личная проработанность, личный опыт, телесная эмпатия, знание своих ограничений и внимательная, уважающая, открытая позиция с четким обозначением и поддержанием границ.

Общим для всех подходов, кроме динамическо-ориентированной арт-терапии, является то, что терапевт наравне с участниками вовлечен в процесс творчества, будь то индивидуальная или групповая сессии. Он может со всеми вместе рисовать, лепить, танцевать и т. д., регулируя уровень своего участия и уровень своей включенности так, чтобы он оставался безопасным для группы и для самого терапевта.

Это означает, что терапевт не остается дистанцированной, отстраненной фигурой, как во многих других терапевтических подходах, он использует свои сознание и тело, переживая свои реакции как часть терапевтического процесса. Это могут быть контрпереносные чувства, и терапевт вправе выразить их и внести их в терапевтический процесс, на территорию искусства. И тогда работы терапевта, будь то рисунок или движение, также становятся частью сессии и помогают участникам двигаться к большей целостности.

Часто я сама участвую в процессе, т. е. создаю свою арт-продукцию или выполняю вместе со всеми упражнения, обычно на стадии разминки, чтобы участники имели воз-

возможность познакомиться и со мной на невербальном уровне. Глядя на свою работу, сделанную в группе, я лучше понимаю и чувствую группу, так как часто в ней отражается групповой процесс или моя реакция на него.

Можно даже сказать, что терапевт так или иначе работает своим телом и своей личностью. Личность терапевта является его рабочим инструментом. Именно поэтому важна личная проработанность терапевта, а также его навык содержать свой рабочий инструмент – свое тело и сознание – в рабочем состоянии, не допуская профессионального выгорания, используя специальные приемы. Очень часто терапевты искусства сами являются художниками, танцорами или актерами, вовлеченными в творческий процесс, они хорошо и глубоко знают и понимают его изнутри. Личное творчество и терапия, как два крыла, часто поддерживают одно другое. Именно личное творчество терапевта является его ресурсом, пространством восстановления сил.

В этом смысле терапевт искусства должен быть уникальным специалистом, соединяющим в себе многие знания, навыки и умения. Мне, например, очень важно иметь картину или скульптуру в работе, к которой я могу вернуться после дня консультаций или обучающих групп. Мои картины неоднократно участвовали в выставках, в том числе персональных, и этот опыт очень помогает мне в работе со студентами и клиентами. Личное творчество поддерживает душу и тело в живом, подвижном, чистом состоянии, это становится

ся еще одним значимым приемом профилактики профессионального выгорания.

Еще одна особенность терапии искусствами состоит в том, что мы все время имеем дело с производением искусства, которое может быть названо «третьей стороной» в терапии. Таким образом, коммуникации, которые возникают в арт-терапии и в терапии искусствами, имеют другую структуру, нежели в вербальной терапии. Помимо терапевта и клиента, мы имеем еще и произведение, которое также говорит по-своему и с клиентом, и с терапевтом, которое может принимать проекции и терапевта, и клиента и быть контейнером или выразителем для переносных и контрпереносных чувств (см. схему ниже).



Схема 2. Проективные отношения в терапии искусствами

Давайте посмотрим, какова роль терапевта искусства в различных подходах терапии искусствами и как различаются в них позиции терапевта.

Таблица 4. Роль терапевта искусствами в различных подходах

Вид терапии	Суть подхода	Позиция терапевта
<i>Человеко-центрированная терапия экспрессивными искусствами (Натали Роджерс)</i>	Творчество включает самоисцеляющие способности психики. Вся жизнь может быть выражена через искусство	Терапевт — фасилитатор творческого процесса, поддерживающий, присутствующий, создающий безопасное пространство для творчества и самоисцеления
<i>Арт-центрированная терапия экспрессивными искусствами (Паоло Книлл)</i>	Возможно решить проблемы на территории искусства и перенести этот опыт в обычную жизнь	На территории искусства терапевт превращается в арт-коуча, помогающего найти оптимальную форму. На терапевтической территории он помогает наладить диалог с образами и услышать их послание
<i>Гештальт арт-терапия (Мала Бетенски)</i>	Терапевт и клиент вместе рассматривают произведение, пытаясь увидеть части целого и послание частей. «Если бы это пятно могло говорить, что бы оно сказало?..»	Терапевт помогает наладить коммуникацию с частями произведения и переструктурировать материал. Терапевт — помощник в переструктурировании материала, внимательно наблюдающий, присутствующий
<i>Объектно-ориентированная динамическая арт-терапия (Мелани Кляйн, Дональд Винникотт, Маргарет Наумбург, Эдит Крамер)</i>	«Хороший объект» — это постоянный объект. Акцент делается больше на отношениях терапевта и клиента, нежели на арт-продукции. Созданное произведение выступает как посредник и контейнер, важными становятся понятия «перенос» и «контрперенос» в арт-терапевтическом процессе	Терапевт — «хороший объект», с точки зрения психоаналитической теории — постоянная, надежная фигура, способная контейнировать разрушительный психический материал

Вид терапии	Суть подхода	Позиция терапевта
<i>Трансперсонально-ориентированная арт-терапия</i>	Искусство помогает обнаружить высшие смыслы и почувствовать себя частью большего, что само по себе снимает невротическую отделенность	Терапевт является гидом и проводником, помогающим увидеть надличные смыслы
<i>Юнгианская арт-терапия (Пенни Льюис)</i>	В фокусе рассмотрения — стадии сепарации и индивидуации. Рисунок как архетипическая метафора процесса и послание из бессознательного	Терапевт помогает клиенту прожить стадии сепарации и приблизиться к индивидуации. Терапевт использует интуицию и интерпретации

На одной из супервизий у меня родился образ роли терапевта искусствами, который можно было описать словами «живая танцующая земля». Это опора под ногами танцующих, пространство, движущееся вместе с танцорами, помогающее им проявить себя, сделать свои движения выразительнее. Какое-то время этот образ «живой танцующей земли» был со мной, помогая мне в работе. Это метафора, показывающая, что на территории искусства возможно соединение невозможного, нелогичного в обыденной жизни. Как земля может танцевать? Как танец может поддерживать? Как земля может принимать и поддерживать? Что значит быть живой? Все вместе это означает – откликаться, чутко реагировать, отзеркаливать движения, танцевать рядом. Всего один из возможных ответов, в метафоре может быть упаковано гораздо больше смыслов, и каждый увидит в ней что-

§ 2. Алхимия встречи: основы и принципы интермодальной терапии искусствами

В этом параграфе мы рассмотрим необходимые составляющие терапевтического процесса в подходе интермодальной терапии, те принципы, на которые опирается работа в подходе и без которых не было бы экспрессивных искусств. Овладение большинством из этих принципов и умение применять их в работе создает условия для эффективной работы в подходе.

Диалог с образами

Один из основных принципов интермодальной терапии искусствами – *принцип безоценочности, или неинтерпретации*, т. е. творческий диалог с образами с использованием разных видов искусства, который ведется до тех пор, пока они не будут готовы к «когнитивной кристаллизации» с помощью языка воображения (*поэзис*) – поэтического (визуального, метафорического, чувственного), а не буквального языка. Первый и главный «интерпретатор» работ и образов клиента – сам клиент, терапевт должен уважать его мнение и прислушиваться к нему, всегда позволять ему первым ре-

агировать на собственные работы, а свои идеи по поводу работы терапевт выражает в форме *эстетического отклика в каком-либо виде искусства* или с помощью «Я-высказывания» («Когда я смотрю на эту часть работы, я чувствую...»).

Жесткая, неуместная или невнимательная интерпретация может помешать клиенту и разрушить терапевтическое доверие. Истинный смысл образа проясняется только в продолжительной работе с материалом в процессе взаимодействия терапевта и клиента. Психологическая теория, «навязанная» терапевтом и не имеющая отношения к клиенту и его процессу «здесь и сейчас», должна расцениваться как «разговор на заднем плане», как вид контрпереноса. «Если единственное орудие, которое у вас есть, – это молоток, любая проблема для вас будет выглядеть как гвоздь» (Абрахам Маслоу).

Мы относимся к образам с уважением, как к «менестрелям души», и поэтому стараемся побыть с ними и с симптомами, а не избавляться от них. «Образы проходят сквозь нас, как ангелы и демоны, которые знают свой путь, они агенты целительной силы, которая лечит расстройство души с душой» (McNiff, 1993). Попытки игнорировать или «заметать под коврик» неприятные образы только загоняют их глубже в подсознание, откуда они продолжают воздействовать на нас. Весь мир может быть выражен на территории искусства, любое страшное, тяжелое, болезненное переживание преобразуется и трансформируется, попадая на территорию искусства, давая возможность человеку без страха смотреть на это

переживание, взаимодействовать с ним и восхищаться им. «В искусстве нет действительного противника, весь материал, независимо от того, какой он – уродливый, угрожающий или болезненный, может быть передан в эстетически красивой форме» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*). «Независимо от того, насколько уродлив образ, он может быть ценен как необходимое излияние подавляемых эмоций. Когда вулкан извергается на бумаге или в танце, становится намного менее вероятно, что он будет извергаться в реальной жизни» (*Поджес, 2015*).

Вместо спекуляций о происхождении образов мы фокусируемся на сущности их «действительной реальности», мы «входим в образ». «Мы просто открываем двери образам, а затем приглашаем их и учимся тому, чему они учат нас» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Вместо того чтобы говорить *об* образах, мы говорим *с* образами или *от лица* образов. «Руководящая идея этого метода – обращение с образами как с одухотворенными предметами. Мы подходим к ним, как подошли бы к человеку» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*). С образами также можно говорить, как с героями снов, умершим гуру или персонификацией Божественного. «Разговор» может быть вербальным, а может происходить в других модальностях, в движении, музыке, создании звуков. То есть рисунок мы можем станцевать, линию – спеть или позволить ей как-то прозвучать, движение может вызвать к жизни стих или рассказ, историю.

«Диалог с образом приводит к углублению его красоты и богатства и к выявлению сущностных значений» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

«Низкое мастерство – высокая чувствительность»

Из базового принципа неинтерпретации вытекает следующий, не менее важный, который сформулировал Паоло Книлл, но на самом деле ему интуитивно следуют и другие направления терапии искусствами, например, арт-терапия. Принцип называется «Низкое мастерство – высокая чувствительность» (*Low skill – high sensivity*). Его суть в том, что для установления диалога с образом не обязательно обладать высоким мастерством, важно уметь слушать и слышать голос даже самой простой формы или бесформенного. И самому терапевту экспрессивными искусствами, и клиенту не обязательно быть виртуозом в каком-то из видов искусств, но важно обладать высокой чувствительностью, тогда можно расслышать голос даже простой линии или жеста, которые могут быть многозначными посланиями.

Обычно на группах и индивидуальных консультациях я говорю участникам и клиентам, что не нужно иметь навыков рисования, танца, пения или стихосложения, чтобы принимать участие в процессе. Качество значения не имеет, важно, чтобы рисунок, действие, объект были аутентичными и

отражали внутреннее содержание, появлялись вне зависимости от опасений или ожиданий участников. Тем самым мы снимаем комплекс неумения, страх белого листа и многие другие запрещающие и сдерживающие концепты. Часто профессиональным художникам, танцорам, тем, кто имеет определенные высокие отработанные навыки создания продукта искусства, бывает сложно выйти за рамки привычного способа создания формы для самоисследования.

Сам Паоло Книлл, приводя в пример японскую традиционную поэзию хайку, говорит о том, что «в разных культурах существуют различные концепции и материалы формообразования, приводящие к возникновению непривычных для нас форм. Несмотря на это, они часто трогают нас именно своей простотой. В западной культуре принято считать, что качество искусства состоит в совершенстве навыка, который позволяет придавать материалу идеальную форму, а также идеально творить во времени и пространстве. Если мы рассмотрим это подробнее и прежде всего обратим взгляд на другие культуры, мы отыщем многочисленные примеры того, что далеко не всегда виртуозные навыки приводят к возникновению шедевра, который зачастую создается особой чувствительностью в отношении того материала, из которого создается произведение искусства, и присущих ему качеств» (*Eberhart, Knill, 2010*).

Использование рамок искусств

Однако сами искусства также задают рамки. Искусства могут быть использованы как контейнер для терапевтического материала, помогая встретить действительную реальность в атмосфере безопасности, не путая роли и образы с их исполнителями. Рамки защищают игру от смешивания с буквальной реальностью и дают нам разрешение исследовать глубокие истоки образов и выражать сложные чувства и переживания.

Более того, следуя теории «кристаллизации», терапевт сам может накладывать ограничения и создавать рамки в процессе формообразования, и эти рамки будут только помогать клиенту оформить свое внутреннее содержание, выразить то, что должно быть выражено. Такими рамками могут быть ограничения в выборе материала, например, рисовать только углем на бумаге, или в движении использовать только ходьбу и остановку как выразительные средства. Однако, по словам Паоло Книлл, для сохранения любопытства в клиенте и в пространстве исследования должно быть предложено более чем одно направление.

Сам Паоло Книлл в книге «Искусство решать проблемы» (*Eberhart, Knill, 2010*) вводит следующие правила для установления рамок, способствующих эффективному нахождению образа:

◆ Материал, инструменты и модальность должны быть доступны для клиента и хорошо знакомы терапевту или консультанту.

◆ Организация: скорее простая, чем сложная, но при этом использование необычных направлений исследования.

◆ Четко выделенные временные и пространственные рамки работы.

◆ Форма, предложенная терапевтом, скорее простая, чем сложная.

Этот принцип создания формы в подходе Паоло Книлла звучит как «Less is more», или «Лучше меньше». По словам Паоло Книлла, «он базируется на опыте того, что “меньшее” в поле игры или формообразования дает больше открытий и глубины, чем некое “большее”».

Примеры рамок (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*):

◆ холст для художника;

◆ сцена для танцора;

◆ декорации, маски и костюмы в театре;

◆ игра «как будто» или «понарошку»;

◆ «замораживание» и «стулья» в драматерапии;

◆ рифма в поэзии и обороты в прозе;

◆ паузы и темп в музыке;

◆ особенное время и место встречи.

Доверие образам, «голос третьего»

По сути, все экспрессивные искусства имеют дело с поиском формы. Иногда это поиск формы для внутреннего содержания и выражение его вовне, которое, в свою очередь, как-то формирует нас самих: по словам Стивена Левайна, то, как мы преобразуем или формируем мир, отражает то, как мы формируем себя.

Мы можем предложить клиентам начать лепить что-то из невидимой глины, и тогда терапевт может задать такие вопросы: «Какие движения вы сейчас совершаете, как вы формируете это невидимое, что вы с ним делаете?» В ответ рождаются разные образы – «я глажу кота», «я создаю безопасное пространство», «я прорубаю проход», «я скручиваю хаос». Это пример того, как только руки и воображение участвуют в создании формы. Важно то, что мы не предлагаем клиенту сразу придумать способ своего формирования пространства, а просим начать делать движения руками и найти форму и слова для тех движений, которые начинают проявляться. Так мы плавно вливаем на территорию поэзиса, нам открываются невидимые, незнакомые аспекты нас. И здесь очень важной становится способность доверять появляющимся образам и формам.

Доверие появляющемуся, приветствие появляющегося в игре, в новой форме – очень важный процесс. «Художни-

ки знакомы с парадоксом взаимодействия между активным формированием и подчинением руководству являющейся нам формы» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*). Так, появившийся в спонтанной игре и творчестве образ становится неким важным, имеющим голос «третьим», к нему нужно прислушаться, с ним можно попробовать повзаимодействовать.

Важно, что в процессе работы мы взаимодействуем с материалом, с пространством, и они также влияют на появляющееся произведение. Иногда таким образом проявляется некое «третье» – что-то новое, что мы не планировали, но что является важным добавлением, расширяющим наш взгляд на создающуюся форму и на нас самих.

Краски, глина, бумага – помощники и друзья, фасилитаторы и супервизоры. Арт-материалы принимают и бережно хранят чувства и мысли, настраивают на работу, помогают сосредоточиться и успокаивают, помогают найти форму. Кроме того, они могут помочь установить контакт с терапевтом, прояснить запрос, отреагировать чувства и эмоции, стать эффективным контейнером для чувств.

И, наверное, самое важное – появившуюся форму можно трансформировать. А, изменяя форму, мы меняем себя и мир вокруг. Иногда я говорю, что, внося изменения в созданные нами рисунок, скульптуру, танец, невидимое пространство или музыкальное произведение, мы меняем нашу жизнь. По-другому посмотреть на созданное произведение помогают интермодальные переходы.

И часто в конце концов появляется некая завершенная форма, взаимодействие с которой тоже помогает клиенту как бы подтверждать изменения, происходившие с ним во время работы. Я не настаиваю на создании готовых или завершенных арт-форм, но часто, особенно на группах, я побуждаю участников заканчивать свои произведения и «экспонировать» их на завершающей выставке.

Сам процесс подготовки картины к выставке – ее оформление в рамку – становится важным и терапевтическим процессом, предполагает заботу и дополнительное внимание к произведению. Это вызов для автора: представить свою работу на выставке – как заявить о себе. К тому же выставка и картины, представленные на ней, являются визуальным посланием всем, кто ее видит. Например, таким посланием является наша ежегодная студенческая выставка в стенах МГППУ. Таким посланием были выставки работ душевнобольных в стенах психиатрической клиники, где я работала, и для многих авторов это оказалось новым опытом, по-разному, но позитивно влиявшим на них.



Рис. 4.3. Выставка работ студентов программы в стенах МГППУ

Завершенное произведение становится ресурсным объектом, клиент обычно забирает его домой, и диалог с ним продолжается и дальше. На группе или в индивидуальной терапии могут изготавливаться предметы, которые потом будут использоваться в домашних ритуалах. Например, стих может стать мантрой. Чаша, созданная на занятиях, становится оберегом, защитным предметом, предметом силы.

Игра, импровизация и спонтанность

В интермодальной терапии искусство часто называют «дисциплинированной агрессией» или «дисциплинированной игрой» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*). Для того чтобы отпустить и трансформировать агрессию, ее нужно испытать. Клиент, придающий форму психическому материалу, используя творческий акт, выражает и вступает в контакт с вол-

нующей его темой; это переживание становится его действительной реальностью, и ему уже не нужно буквально осуществлять эти действия. Деструкция (слепая агрессия и уничтожение) отличается от деструктуризации (творческой трансформации). И иногда, именно переводя деструктивную агрессию в «дисциплинированную агрессию» на территории искусства, мы обращаемся к деструктуризации и возможности найти форму для выражения, безопасного отреагирования и трансформации деструктивных чувств и переживаний.

Искусства являются прекрасным контейнером для работы с сильными переживаниями. Образы сами по себе невинны. Они не плохие и не хорошие. Только внутреннее отношение автора этого образа наделяет его теми или иными качествами, окрашивает его эмоционально. В восприятии образа важна субъективная, «действительная» реальность клиента. «Образы не могут быть разрушительными или плохими; действительная реальность определяет, будут ли образы восприниматься с болью, огорчением или отчаянием» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Возможность выразить чувства, облеченные в образ, проиграть их на территории любого искусства приводит к чувству освобождения, это своего рода катарсис, который может испытывать клиент в процессе работы. И арт-материалы позволяют проявлять агрессивные или разрушительные чувства. Глину можно рвать и бросать, бумагу можно рвать

или резать ножницами. И даже из клочков порванной бумаги можно создать новое произведение, по-другому структурировав арт-материал, а значит, и часть своего внутреннего мира. Психологи, социологи, физиологи давно пытаются объяснить феномен игры как в детском, так и во взрослом возрасте. Все исследователи сходятся во мнении, что игра совершается без некоей биологической целесообразности.

Важными составляющими игры являются символические действия с символическими предметами, замещающими реальные. «Инобытие и тайна игры вместе наглядно выражаются в переодевании. Здесь достигает законченности “необычность” игры. Переодеваясь или надевая маску, человек играет другое существо. Он и есть это “другое существо”! Детский испуг, бурный восторг, священный ритуал и мистическое претворение неразлучно сопутствуют всему, что есть маска и переодевание» (Хейзинга, 1997). Игра может быть связана с переодеванием или нет, но, так или иначе, она переносит нас в иную, воображаемую реальность, где действия с символическими предметами также становятся значимыми. Например, можно изображать скрипку и игру на скрипке, просто прижимая к подбородку палочку и водя по ней другой палочкой как смычком.

Д.В. Винникотт определяет специфику игры, выделяя «Play-игру» и «Game-игру». Первую отличает отсутствие правил, они могут создаваться и меняться в процессе, главное – быть в потоке действия. Вторая связана с игрой по пра-

вилам, с навыковыми функциями, с возможностью удерживаться в рамках правил, эта игра имеет цель, в отличие от Play-игры, которая нацелена на процесс, а не на результат. В нашем ориентированном на достижение и результат обществе человек, взрослея, практически изолируется от возможности получать удовольствие и наполняться силами в спонтанной игре. И именно пространство интермодальной терапии экспрессивными искусствами предлагает возможность безоценочного творчества и игры, направленной на процесс, а не на результат, что пробуждает внутреннего творца, ведь творчество и игра часто рождаются из одного и того же корня.

И в то же время различные искусства предлагают определенные рамки, и возможность вписать спонтанную игру в эти рамки дисциплинирует игру, делает ее более целенаправленной, развивает ее. Свободная игра с материалом приводит к рождению большого количества творческой энергии, которая может стать целительной и трансформационной.

Я много раз наблюдала взрослых людей, получающих удовольствие от процесса совместной игры, спонтанного и незапланированного: их лица розовеют, появляются улыбки, уровень энергии повышается. Они отмечают, что нечто подобное испытывали, будучи детьми, – то самое ощущение более плотного и насыщенного времени, осознанности как пребывания «здесь и сейчас», внимания к происходящему в данный момент. Например, я могу дать задание

группе взрослых поиграть с одним листом бумаги вместе. Каждый начинает совершать какие-то действия с листком, прислушиваясь и присматриваясь, согласуя свои действия, свои внутренние импульсы с действиями других участников, предлагая и повторяя, стремясь или не стремясь к созданию общей формы. Для кого-то это процесс легкий и захватывающий, кого-то он повергает в панику. Спонтанная игра учит нас многому, учит нас быть гибкими, творческими, приветствовать появляющееся, интегрировать различные части психики.

Еще одним важным аспектом детской игры является освоение ролей, но то же самое важно и для взрослых, у которых появляется возможность в игровом пространстве разыграть разные периоды жизни, роли, аспекты самого себя и даже мироздания. «По выражению Лео Фробениуса, “человечество разыгрывает порядок вещей в природе так, как оно этот порядок воспринимает”» (*Хейзинга, 1997*). Если мы вспомним культовые мистерии и священные праздники и обряды многих культур, связанные со сменой времен года, сменой дня и ночи, то заметим, что человечество разыгрывает весь порядок бытия в священной игре.

Игра, спонтанность и доверие – важные понятия для терапевта. Сессия – то совместный танец терапевта и клиента, иногда в буквальном смысле слова. Это особое состояние сознания и прежде всего диалог в особом едином пространстве. Это настоящее серьезное, захватывающее путешествие,

где по пути может встретиться все что угодно – боль, ненависть, счастье, сомнения, радость. «Игра и импровизация» – вот те слова, которые часто отражают дух групповой и индивидуальной работы. Спонтанность и умение отпускать настолько же важны в интермодальной терапии, как и умение применять правильные техники в правильный момент.

Для того чтобы создать атмосферу игры и спонтанности, стимулирующую воображение клиента и поощряющую его креативность, необходимы:

- ◆ безоценочная атмосфера;
- ◆ нацеленность на процесс, а не на результат;
- ◆ отношение к происходящему «как будто» или «понарошку»;
- ◆ присутствие в моменте, пребывание «здесь и сейчас»;
- ◆ кругообразность и повторение – имеется в виду то, что, если игра закончена, она может начаться сначала, так как цель игры – в самой игре;
- ◆ ритуалы вхождения в игру и снятия ролей (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*).

Терапия искусствами в сочетании с игровой терапией помогает детям и взрослым выразить, отпустить и трансформировать травматические переживания, освобождает от жесткости, которую травма создала в подсознании. Искусство становится переходным объектом, созданным клиентом и терапевтом. Задача терапевта искусствами – мобилизовать, расширить, углубить и освободить воображение кли-

ентов, чтобы игра стала спонтанной и свободной, поддерживать клиента в его творческом процессе восстановления себя.

Импровизация и спонтанность дают человеку возможность непосредственно наблюдать проявления связи «сознания – тела», которая, как известно, функционирует как поток, живое непрекращающееся движение, где один образ, мысль, ощущение, чувство, движение сознания влечет за собой другие.

Доверие самоисцеляющим способностям психики

Так же как в свободной игре ребенок бессознательно проигрывает беспокоящее его напряжение, так же как сны являются целебными снадобьями и смазывают, сглаживают своими тихими чарами впечатления дня, так и свободное творчество залечивает раны и, обращаясь к ресурсной части души, приводит тело и сознание к состоянию большей целостности и живости. На этом основана и гуманистическая философия Карла Роджерса. Практики интермодальной терапии разделяют ее положение о том, что каждый человек творческий по своей природе и что творчество и искусство пробуждают самоисцеляющие силы души. Нам известны истории о художниках, которые занимались гармонизацией своей психики, поддержанием своего психического здоровья и даже ле-

чением с помощью личного творчества и взаимодействия с созданными ими образами (*Ноймар, 1997*).

«Творческий процесс сам по себе целителен. Несмотря на то, что продукт творческого выражения приносит человеку важные и полезные для понимания сообщения, сам процесс создания глубоко трансформативен» (*Роджерс, 2015*).

Принцип доверия самоисцеляющим способностям психики исходит из концепции саморазворачивающегося потока сознания, который, меняя направление, течет в зону наибольшего эмоционального напряжения, или заряженности. Вспомним, к примеру, метод свободных ассоциаций, который является наиболее распространенным способом работы в психоанализе, или эксперименты ранних интроспекционистов, а также современных исследователей сознания, представителей нарративной психологии и психотерапии, писателей (Д. Эпстона, Дж. Джойса), наблюдавших свой поток сознания. В интермодальной терапии применяется тот же принцип – так же как дерево, получившее рану на своей коре, мобилизует внутренние процессы и со временем залечивает рану, направляя внутренние токи и соки в сторону пореза, так и в терапии при создании атмосферы поддержки и принятия поток сознания начинает течь в сторону исцеления.

Проведем простой эксперимент – попробуйте выбрать любое слово и построить от него цепочку ассоциаций из пяти слов. Например, «птица – полет, дерево, тутовое дерево,

дача». Примерно через пять слов вы придете к эмоционально насыщенному для вас слову или переживанию, выраженному и упакованному в конечном слове. На этом свойстве психики основаны многие, если не все, психотерапевтические техники и приемы, например, метод свободных ассоциаций, работа с метафорическими картами, различные проективные методы, трансформационные игры и т. д. То же происходит и в свободном творчестве, терапия экспрессивными искусствами, по выражению П. Книлла, это «игровая терапия для взрослых».

Открытость духовным переживаниям и ощущению прекрасного

Паоло Книлл отмечает очень важную роль ощущения красоты или эстетики, которое, так или иначе, присуще всем людям, даже не имеющим какого-то специального художественного образования. По его словам, принцип безоценочности иногда понимается слишком буквально, иногда мы «выплескиваем вместе с водой младенца»: стараясь уйти от оценок, мы тем самым пропускаем особое переживание красоты, которое должно быть увидено, найдено, засвидетельствовано. Терапевт должен балансировать между безоценочностью и открытостью чувству прекрасного, рождающемуся в творчестве. Это особое тонкое ощущение красоты трудно описать, но узнается оно многими.

Искусство говорит на языке души, сердца, и *любовь* и *красота* являются важными составляющими нашей работы. Особое переживание красоты, которое часто испытывают клиенты на индивидуальных и групповых занятиях, заставляет их застыть, а души их – задышать заново.

Паоло Книлл часто называет это ощущение «*Ага-переживанием*», или «захватывающим дух» переживанием, которое очень важно в терапевтическом процессе на территории искусств. При этом эстетичным, красивым могут быть страшные, болезненные и угрожающие явления. И само это поднятие переживания на территорию искусства преобразует и трансформирует это переживание. Так, например, вы можете рассказывать про проблемы своей жизни, а можете, переходя от одного вида искусства к другому, обнаружить слова, которые наиболее ярко описывают вашу жизнь сейчас, и написать стихотворение. И это будет возведением прозы в поэзию, т. е. переходом на территорию искусства, и один этот взгляд многое меняет в жизни.

Девизом одной из студий терапии искусствами в Лондоне является высказывание «*All world can be framed within arts*» – «Весь мир может быть выражен в рамках искусства». И парадоксальным образом эти рамки искусства не делают опыт и мир уже, а, наоборот, помогают кристаллизовать и расширить наше представление о любом аспекте мира. Искусства предоставляют рамки, но эстетическое переживание парит над всеми видами искусств.

По словам одного из основателей терапии искусствами, Джека Веллера, одним из отличительных признаков терапевтов искусствами является то, что они открыты духовному изменению. Я бы сказала даже больше, занятия терапией экспрессивными искусствами становятся некой духовной практикой, практикой самоисследования, личностного и духовного роста для практикующих терапевтов и не только. Почти во всех упражнениях, предлагаемых Паоло Книллом, в так называемых групповых упражнениях, или «community art», присутствует элемент глубокой настройки и сонастройки, благодаря которому каждый чувствует себя частью большего организма, единым с ним целым. И проявляется это в совместном незапланированном действе, основанном на глубокой чувствительности и некоторой самоотдаче. Мы можем говорить о подъеме или расширении сознания, который испытывают участники в ходе подобной работы, иногда это сопровождается усилением яркости восприятия красок, повышенной чувствительностью к музыке и при этом ощущением покоя и глубокой внутренней гармонии и единения с другими людьми и миром, ощущением поддержки и чувством, что все происходит правильно, что по большому счету является глубоко духовным переживанием, описываемым в различных культурах как опыт смирения или опыт недеяния в деятельности.

Например, на семинаре в Москве в 2012 году группа из 50 человек стояла с закрытыми глазами, переживая образ рас-

пускающихся цветов. Необходимо было почувствовать момент и по возможности одновременно повернуть ладони в круг, изображая распускающиеся цветы. Группа после некоторой сонастройки смогла сделать это почти одновременно. И этот момент переживания единения и чувствования себя частью большего становится экзистенциальным опытом, в котором оживает чувство, которое можно выразить словами «это движет мной», или «it moves me, it dances me, it arts me». То есть опыт экспрессивных искусств дает возможность почувствовать, как нечто большее танцует через нас, рисует через нас и движет нами, постоянно заботясь о нас. А это уже духовное переживание, переживание, в котором каждый может найти успокоение и отход от невротической отделенности. Этот опыт дает почувствовать глубокое принятие себя и других, пережитое и увиденное изнутри и снаружи и воплощенное в рисунке, перформансе или музыкальном фрагменте коллективное или индивидуальное произведение искусства. На этом переживании основаны многие практики и психотехники в различных культурных традициях, например, русские хороводы, суфийские танцы и др.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.