

ПОЛЬЗА ОТ ТВОРЧЕСТВА

ИЛИ

КАК ИСКУССТВО ВЛИЯЕТ
НА НАШУ ЖИЗНЬ



Марисабель Хәрди

Марисабель Харди

Польза от творчества, или Как искусство влияет на нашу жизнь

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69366148
SelfPub; 2023*

Аннотация

Марисабель Харди – художник, арт-энтузиаст и дизайнер в данном произведении исследует влияние искусства на нашу жизнь, предлагая глубокий взгляд на то, как творческий процесс и выражение себя формируют наше мышление, эмоции и общественное взаимодействие. В книге особенно подчеркивается, что искусство играет значимую роль в повышении качества жизни любого из нас и способствует нашему личностному развитию. Также рассматриваются различные формы искусства и исследуется их воздействие на наше эмоциональное состояние, креативность и способность критически мыслить. Марисабель приводит множество примеров и исследований чтобы продемонстрировать, как искусство может быть средством самовыражения, терапии, социального сближения и изменения нашего мировоззрения. Данная книга представляет

собой путеводитель для всех, кто хочет глубже понять роль искусства в нашей жизни и перестать бояться действовать!

Содержание

I. Почему искусство важно для нашей жизни?	5
II. Искусство и эмоциональное благополучие	25
Как искусство помогает управлять эмоциями	25
Роль искусства в лечении психологических расстройств	43
Как регулярное творчество может улучшить ваше настроение	87
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Марисабель Харди

Польза от творчества, или Как искусство влияет на нашу жизнь

I. Почему искусство важно для нашей жизни?

*Жизнь познается из книг и произведений искусства,
быть может, еще в большей мере, чем из самой жизни*
Т. Драйзер

Задумывались ли вы когда-нибудь, соприкасаясь с тем или иным произведением искусства, будь то поразившее вас стихотворение, повесть, картина или же фильм – как ясно художник отобразил то, о чем Вы и сами размышляли, что Вас тревожило или волновало?

Таково удивительное свойство искусства касаться глубины души человека, ставить перед ним самые важные, а может и предельные вопросы любви и ненависти, жизни и смерти, добра и зла. И кто бы что ни говорил, но человек определенно чрезвычайно остро нуждается в познании мира сквозь

призму искусства. Искусство позволяет нам вновь и вновь всматриваемся разные аспекты жизни, открывая не только богатство и многообразие всего окружающего, но, прежде всего, нас самих, разноцветие граней нашей личности. Это позволяет нам развиваться, устремляясь вперед к совершенству.

Любовь к искусству способна превратить жизнь человека в увлекательное, поистине волшебное путешествие, в котором не будет недостатка ни в радости, ни в мрачных эмоциях. Действительно удивительно, но искусство – это не только прекрасное зрелище, но и мощный инструмент, который сильно влияет на нашу жизнь, на наше самочувствие, на принимаемые нами решения, даже если мы этого не замечаем. Искусство может оказывать положительное или отрицательное воздействие на нашу психику, повышать или портить настроение, а также управлять эмоциями. Поистине, искусство – это ключ к самому себе.

Искусство сопровождает человечество не менее 30 тыс. лет [30]. Десятки тысячелетий оно будоражит лучшие умы, заставляя каждое новое поколение переосмысливать его сущность и назначение.

Так что же такое искусство? Первые теории относительно сущности искусства мы находим уже в Древнем мире. В античности роль искусства в жизни человека настолько явно осознавалась, что на нем была основана вся система воспитания господствующего класса античного общества. Именно в

этот период мы находим первые размышления об искусстве у Платона. Как известно, Платон был поразительно разносторонне художественно одаренным человеком – ему легко давались сочинения и живопись. Философ немало рассуждал о роли искусства в жизни человека и общества, придя к выводу о том, что искусство, оказывая сильнейшее воздействие на чувственное восприятие человека обязательно должно использоваться именно в воспитательных целях [102].

Поскольку учение Платона лежит в основе мировоззрения античных авторов, то продолжение этих идей мы видим и у Аристотеля, первого обратившегося к системному изучению искусства («Поэтика», 335 год до н. э.). Однако, в отличие от Платона, Аристотель полагает, что искусство является одной из форм познавательной деятельности человека. Именно стремление к познанию мира и самого себя, согласно Аристотелю, является источником эстетического удовольствия. При этом Аристотель вторит Платону в том, что искусство неразрывно с нравственной жизнью человека, его главной целью является «усовершенствования в добродетели», очищение от страстей [10].

Таким образом, еще со времен античности искусство осознается нами как одна из основ воспитания гармонической, целостной личности, важнейшая составляющая духовного освоения человеком действительности во всем богатстве ее проявлений.

Безусловно, не только искусство влияет на общество. Это

взаимодействие обоюдное. Проявление искусства формируются различными факторами, свойственными той или иной эпохе и ее основным художественным методом, то есть способом фиксации и интерпретации информации, понятным современному той или иной эпохе обществу. Так складывается особая система художественного языка конкретного исторического периода. У каждой эпохи свой образ, свои мелодии, ритмы, символы, смыслы. Они формируются под влиянием социальной потребности масс, духовной атмосферы времени.

Однако независимо от эпохи, искусство всегда выступает для общества ориентиром, поскольку оно «не может быть нейтральным к действительности» [79]. Художник, погруженный в контекст окружающего его мира, отражает его проблемы, пропуская через собственный внутренний мир. Поэтому нет сомнений в превосходной истинности фразы «Я художник – я так вижу», однако лично для меня более приближенными к истине ощущаются слова «Я художник – я так творю!».

Столетиями искусство трансформировалось вместе с обществом. Если в Древнем мире оно было сугубо элитарным, малодоступным, то сегодня мир фактически преисполнен искусством [105]. Современное искусство окружает нас с вами настолько естественно и непринужденно, что мы часто даже не задумываемся о его присутствии в нашей повседневной жизни [109].

Вот несколько проявлений искусства, с которыми мы сталкиваемся ежедневно.

Объекты архитектуры: населенные пункты, в которых мы живем от мегаполисов до небольших сел и деревень, поражают на сегодня, как памятниками архитектуры прошлых столетий, так и архитектурными шедеврами современных мастеров. Здания, мосты, монументы – все они являются произведениями искусства, в которых воедино слились красота и функциональность.

Уличное искусство: граффити, уличные инсталляции и другие формы стрит-арта декорируют городскую среду и добавляют в нее элементы красоты и экспрессии. Они могут привлекать внимание, вызывать дискуссии и передавать социальные сообщения. Они – повсюду!

Дизайн интерьеров: искусство проникает в наши дома и рабочие пространства через элементы декора, цветовые решения, живопись, скульптуру и другие художественные объекты. Оно создает особую атмосферу, подчеркивает стиль и позволяет нам выразить свою индивидуальность в оформлении окружающего пространства.

Прикладной дизайн: дизайн окружающей нас среды в деталях тоже проявление искусства. Любые предметы, которыми мы владеем, упаковка продуктов, гаджет или книга, которые сейчас находятся у вас в руках – все они созданы с учетом эстетической составляющей и стремятся к гармонии и привлекательности человеческому глазу.

Музыка: музыка сопровождает нашу жизнь, играя в магазинах, лифте, ресторанах, кафе, транспорте и даже в наших ушах через наушники. Она может вызывать эмоции, поднимать настроение и полностью менять восприятие всех, кто находится в помещении.

Литература: повести, романы, рассказы, поэзия – литература раскрывает перед нами мир фантазии и красоты слов. Она позволяет нам погрузиться в другие времена, места, события, пережить эмоции и приключения вместе с героями или глубже погрузиться во внутренний мир любимого автора.

Кино и театр: фильмы, анимация и театральные постановки являются формами искусства, которые предлагают нам уникальный способ погрузиться в другие истории и пережить разнообразные эмоции через актерскую игру, визуальные эффекты, музыку и образы в самых разных условиях: в кинозале, театре, дома.

Зрелищные искусства: танец, цирк и другие живые выступления предлагают уникальный опыт, где искусство оживает физически, через движения тел, прямо перед нашими глазами. Танцоры, акробаты, музыканты и артисты передают свою страсть и талант через движение и выражение, захватывая нас своей энергией и мастерством.

Живопись и скульптура: картины, скульптуры, инсталляции и другие художественные произведения, самые очевидные для нас проявления искусства, с которыми мы соприка-

саемся в галереях, музеях, на улицах городов или даже дома. Они могут вдохновлять, навеивать воспоминания, вызывать размышления и передавать абсолютно любые эмоции.

Для меня, именно эта сфера искусства всегда была самой близкой. Живопись – мое призвание, я воплощаю свое творчество на холстах, и я безмерно люблю это дело. С самого того времени, когда я начала помнить свое существование, я рисую картины. С моего четырехлетнего возраста мама показывала мне мои произведения, которые я создавала в двух и трехлетнем возрасте, и они были поразительно прекрасными, словно были нарисованы опытным художником. Единственное, что тогда указывало на мой возраст и предательски выдавало – это изобилие блесков.

Фотография: фотографии ловят мгновения времени и сохраняют их визуально. Они способны передавать эмоции, рассказать истории и заставить нас задумать о мире вокруг нас. Фотографии – это волшебные мгновения, которые оживают перед нами каждый день! В социальных сетях – они переплетаются в нити судеб историй, позволяя нам увидеть частичку чьей-то жизни. Эти изображения, размещенные пользователями на платформах социальных сетей, дарят нам драгоценные воспоминания, а также причудливые кадры, фрагменты личной жизни других людей словно окно в мир знакомых и незнакомых нам людей. На рекламных щитах – фотографии становятся художественными шедеврами, привлекают наше внимание, перенося фокус нашего внимания

на рекламные щиты. В онлайн-издательствах, газетах и журналах – фотографии приобретают свою собственную историю, становясь живыми свидетелями событий. Они дополняют текст и рассказывают нам о мире, который скрыт за словами.

Мода: одежда и аксессуары – это еще одна форма искусства, которая окутывает нас каждый день. Дизайнеры моды создают уникальные (и не очень) коллекции, которые выражают идеи, придают нам собственный неповторимый стиль, помогают нам обрести индивидуальность.

Медиа и цифровое искусство: развитие информационных компьютерных технологий открывает новые возможности для художников в создании цифровых произведений искусства. Видео, компьютерные игры, создание сайтов, графика – все это тоже искусство!

Кулинарное искусство: приготовление пищи может быть искусством само по себе. Шеф-повара создают великолепные блюда, сочетая разные вкусы, текстуры и цвета, чтобы создать не только вкусные, но и визуально поразительные произведения искусства на тарелке.

Искусство в пенке вашего кофе или «Латте-арт»: в каждой нашей утренней чашке кофе таится волшебство, и бариста на наших глазах становятся настоящими художниками, воссоздающими произведения искусства на хрупкой поверхности. В ресторанах и кофейнях, они, с любовью и преданностью, превращают каждую чашку в холст, на котором рож-

даются рисунки и порой даже портреты. С помощью пены и корицы, они воплощают свои творческие замыслы, создавая на поверхности кофе настоящие шедевры. Эта форма искусства, известная как латте-арт, добавляет эстетическое наслаждение к нашему ежедневному кофейному опыту. Она вызывает удивление, восхищение и радость, становясь своего рода подарком, который бариста делает нам каждый день.

Сегодня причастность к искусству не требует профессионального статуса, оно проявляется в моменты нашего собственного самовыражения: когда мы танцуем в одиночестве у себя дома, среди стен-наблюдателей, мы создаем нечто уникальное и новое! Мы можем делать наброски на обычной тетради или расписать стену у себя дома, создать собственный стиль одежды. В этих мгновениях мы вольны, невидимые глазам мира, и позволяем своему творчеству расцвести и наполнить нашу жизнь красотой, жизнью и движением. Сегодня существует колоссальное количество творческих студий, позволяющих нам прикоснуться к живописи, декоративного-прикладному, кулинарному искусству!

Искусство действительно окружает нас в самых простых и незаметных формах, но мы, увы, не всегда осознаем его сущность и влияние на нашу жизнь. Оно проникает в нашу повседневность, придавая особую значимость и преобразуя самые обычные вещи [89]. Оно способно вызывать самые глубокие эмоции и пробуждать вдохновение, расширяя границы нашего восприятия мира [129]. Мы привык-

ли видеть его в изысканных музеях и грандиозных театрах, но оно также присутствует в неприметных моментах нашей жизни: в скромных уличных уголках, в ненавязчивой рекламе, в простейшем оформлении наших напитков. Даже самые мелкие детали могут стать самыми выдающимися проявлениями искусства, добавляя неповторимую магию и особый шарм в нашу повседневность [2].

Но не смотря на все многообразие искусства современности, оно по-прежнему, как и много веков назад условно и очень обобщенно может быть разделено на три класса по средству выражения: зрительные образы, звуковые проявления и словесное искусство [71].

Первая категория, зрительные образы, относится к изобразительному искусству, которое включает в себя живопись, скульптуру, графику, фотографию и другие формы визуального выражения. Изобразительное искусство позволяет художникам передавать свои мысли, эмоции и впечатления через создание визуальных образов. Эти образы могут быть реалистическими, абстрактными или символическими, и каждый зритель может воспринимать их по-своему, внося свой собственный смысл и интерпретацию.

Вторая категория, звуковые проявления искусства, связана с музыкой. Музыка является уникальной формой искусства, которая использует звуковые вибрации и ритмы для создания мелодий, гармонии и выразительных эмоций. Она способна вызывать разнообразные чувства и переносить слу-

шателя в разные эмоциональные состояния. Музыкальные произведения могут быть инструментальными или вокальными, классическими или современными, и каждый жанр и стиль имеет свою уникальную специфику и атмосферу.

Третья категория, словесное искусство, представлена художественной литературой. С помощью письменного слова писатели создают литературные произведения, включая романы, стихи, рассказы и драмы. Художественная литература обладает силой слов, которые описывают миры, персонажей и их внутренний мир. Она способна провоцировать совершенно разные эмоции, вызывать размышления и передавать глубокие идеи и сообщения [2].

Любое искусство, будь то живопись, литература, музыка или танец, имеет уникальную способность воздействовать на наши эмоции, мгновенно переносить нас в другие миры, порой даже в прошлое и помогать нам выразить и осознать свои чувства. Оно может служить мощным инструментом самовыражения и самоанализа, способствуя раскрытию внутреннего мира и нахождению внутренней гармонии.

Наконец, искусство способствует нашей ментальной и эмоциональной стабильности. Исследования показывают, что занятие творческой деятельностью снижает уровень стресса и тревоги, а также помогает при различных психических заболеваниях, таких как депрессия. Искусство может стать настоящим убежищем, где мы можем временно уйти от повседневных забот и тревог, наслаждаться прекрасными

формами и цветами, погрузиться в мелодии и слова, которые говорят к нам на глубинном уровне. Оно может помочь нам найти вдохновение и смысл в жизни, подарить нам надежду и утешение в трудные моменты. Оно поднимает настроение и позволяет нам испытывать положительные эмоции, что благоприятно сказывается на нашем психическом здоровье.

Неважно, являемся ли мы творцами или поклонниками искусства, оно способно вдохнуть в нас новую энергию и перспективу. От простого чтения книги до самостоятельного творчества, искусство предлагает нам множество инструментов, которые могут помочь нам управлять тревожностью, находить внутреннюю радость и достижение психологического благополучия.

Поэтому, несмотря на сложность биологических механизмов тревожности, фокус нашего внимания должен быть сосредоточен на использовании доступных нам инструментов и методов, включая искусство, для нахождения личного пути к преодолению тревоги и достижения психологического равновесия [43].

В таких ситуациях искусство может стать своеобразным спасением, давая нам возможность отвлечься от проблем и перенаправить свое внимание на красоту и гармонию. Также искусство может помочь нам выразить свои эмоции и чувства, которые мы зачастую совершенно не можем выразить словами, но абсолютно в этом нуждаемся. В этом нуждается каждый живущий на планете человек. Любые виды и фор-

мы искусства могут помочь нам осознать и выразить свои чувства, какими бы они не были. Искусство может обогатить нашу жизнь, открывая новые возможности для креативного выражения. Испытание своих творческих способностей может помочь нам лучше понять себя и свои интересы, а также найти новые способы самовыражения, в чем также нуждается абсолютно каждый. Искусство позволяет нам глубже понять себя, выразить свои самые глубокие чувства и идеи. Искусство также оказывает положительное влияние на нашу психологическую и эмоциональную стабильность. Оно может стать способом релаксации, позволяя нам отвлечься от повседневных забот и проблем. Изучение искусства и его восприятие помогает нам находить внутренний покой и гармонию. Оно стимулирует наше воображение и вдохновляет на новые идеи и творческие подходы.

Выводя наше внутреннее искусство наружу, мы можем вдохновить и влиять на других [21].

Не менее важно то, что искусство действительно помогает нам раскрывать культуру и историю нашего общества. Произведения искусства не только передают индивидуальные чувства и эмоции авторов, но и отражают самые глубокие социальные, политические и культурные тенденции своего времени, времени, в котором они были созданы [46].

Кроме того, искусство помогает нам действительно лучше понимать и наслаждаться миром вокруг нас. Художественные произведения заставляют нас задуматься о прекрасной

природе, о сложных человеческих чувствах и взаимоотношениях, о проблемах и надеждах всего человечества. В результате мы становимся намного осознаннее и внимательнее к окружающей нас реальности, и проявляем больше уважения к себе и к другим людям [17].

Из чего следует, что еще одним важнейшим аспектом искусства является его удивительная способность объединять нас, людей, воедино. Ведь художественные произведения могут стать той общей точкой, которая сводит вместе разные интересы, мировоззрения и культурные традиции. Они становятся источником бесконечных дискуссий, обмена мнениями и идеями, а также средством вдохновения и эмоциональной поддержки друг друга. Но самое важное – искусство пробуждает в нас чувства солидарности и сочувствия к тем, кто страдает от несправедливости, насилия или дискриминации.

Еще одним важнейшим аспектом является колоссальный потенциал искусства в образовательной сфере. Художественные произведения помогают нам глубже понять себя, других людей и окружающий нас мир. Они развивают наши эмоциональные, эстетические и культурные компетенции, а также оттачивают наши коммуникативные навыки и способность к критическому мышлению. В итоге, они делают нас умнее, более восприимчивыми и готовыми к принятию мудрых решений [14].

Таким образом, резюмируя вышесказанное, мы можем безусловно утверждать, что искусство является могуще-

ственным связующим звеном, источником вдохновения и незаменимым инструментом образования. Оно переплетает наши жизни и открывает нам новые горизонты понимания, привнося магию и глубину в нашу повседневность. Искусство это нечто неповторимое и великолепное, оно оживляет наши эмоции и заставляет нас задумываться. Это безусловно гораздо больше, чем просто приятные картины или приятные звуки, оно имеет глубокий смысл и оказывает значительное влияние на нашу жизнь.

Во-первых, искусство является источником вдохновения для образования и науки. Через метафоры и символы, искусство помогает нам лучше понять и объяснить мир вокруг нас. Оно позволяет нам видеть вещи по-другому и обогащает наше воображение. Искусство стимулирует нашу творческую мысль и способствует развитию интеллекта.

Во-вторых, искусство является неотъемлемой частью нашей жизни. Оно способно объединять людей, вдохновлять их на действие и бороться за справедливость. Через искусство мы можем поднимать народные голоса и делиться своими идеями. Искусство процветает в различных сферах нашей жизни – от политики до науки, от образования до социальных движений.

В-третьих, искусство помогает нам понимать себя и других людей. Когда мы вглядываемся в произведение искусства, мы погружаемся в мир автора и лучше понимаем его эмоции и переживания. Искусство является языком, кото-

рым мы можем выразить свои самые глубокие чувства и идеи. Изучая искусство разных культур, мы расширяем свои горизонты и приобретаем более широкое понимание мира и людей вокруг нас.

Искусство также является средством для выражения эмоций и идей. Написание поэмы, создание картины или исполнение танца – все это становится выражением нашей внутренней жизни и того, что мы чувствуем. Это особенно ценно для тех, кто испытывает трудности с коммуникацией и передачей своих эмоций словами.

Таким образом, искусство играет важную роль в нашей жизни. Оно влияет на наши эмоции, наши отношения с другими людьми, наше понимание мира и нашу самоидентификацию. Оно помогает нам укрепить нашу психическую и эмоциональную стабильность. Исследования показывают, что участие в творческой деятельности может снизить уровень стресса, улучшить наше настроение и даже сократить болевые ощущения [15]. Неважно, создаете ли вы сами произведения искусства или просто наслаждаетесь их просмотром, искусство всегда будет являться значимым аспектом вашей жизни, приносящим вам радость и вдохновение.

Являясь источником эмоций, вдохновения, искусство также способствует совершенствованию нашего восприятия, концентрации, памяти, поскольку изучение искусства требует внимания к деталям [100].

Кроме того, искусство играет значимую роль в нашей

культуре и обществе. Оно сохраняет нашу историю и традиции [111]. Оберегая знания о событиях прошлого, так или иначе, память человека все же со временем ослабевает, по крупицам теряя, казалось бы, незначительные, неяркие детали, а затем – и существенные. Художественные произведения отражают дух времени, социальные и политические проблемы, менталитет и духовную жизнь того времени, когда они были созданы. Они являются своего рода хрониками, которые помогают нам понять прошлое и взглянуть на настоящее с новой перспективы. То есть, искусство помогает сохранить не только факты, но и отношение общества к происходившим некогда событиям, причем это одинаково справедливо как в отношении современников ушедших эпох, так и поколений, оценивающих прошлое.

Однако нельзя забывать и о том, что взаимосвязь истории и искусства этим не исчерпывается. Художественные образы, созданные в прошлом, помогают нам осознавать, на какие свершения мы способны, а также, каковы последствия принятия тех или иных решений, того или иного поведения общества. Эти запечатленные вехи истории помогают нам анализировать эволюцию общества, культуры, некие закономерности: мы видим в искусстве не только сами события, но и свидетельства духовных, культурных кризисов, а также поразительные взлеты и победы человека! Именно искусство позволяет нам не только отображать действительность, но и создавать такие пространства, погружаясь в которые зри-

тель или слушатель может найти опоры, идеалы, путь к новой реальности, обретая силу действовать во благо окружающего мира, а, значит, и менять ход истории. Художественные произведения могут поднимать вопросы, провоцировать дискуссии и формировать общественное мнение. Они могут быть средством протеста и поддержки социальных движений, борьбы за равенство и справедливость, а также для пропаганды толерантности и взаимопонимания. Таким образом, искусство также является мощным инструментом для общественных изменений. Поэтому этот процесс взаимовлияния истории искусства фактически непрерывен и обогащает обоюдно эти стопы человеческой культуры.

Является универсальным языком, доступным для понимания и оценивания во всем мире, искусство объединяет людей разных культур. Так оно помогает нам и выражать себя, и устанавливать связи с другими людьми. Для этого даже не нужно обладать глубочайшими познаниями [77].

Да, искусство действительно является уникальным и мощным способом выражения. Оно позволяет нам раскрыть наше культурное наследие и национальную идентичность [27, 44]. Каждая культура обладает своими собственными художественными формами и стилями, которые воплощают историю, традиции и ценности этой культуры. Здесь сложно не согласиться с отечественным этнографом и социальным антропологом С. А. Арутюновым в том, что, когда мы изучаем искусство других культур, мы расширяем наше понима-

ние и уважение к разнообразию мировой культуры и способствуем развитию межкультурного понимания [13]. Поэтому справедливо будет также сказать, что искусство преодолевает границы языка и культурных различий.

Если говорить об искусстве, как о языке, также важно отметить, что оно всегда так или иначе использует символику, метафоры и различные слои смысла, требуя от нас анализа и интерпретации, что позволяет нам лучше понять замысел автора. Эта особенность была свойственна искусству задолго до возникновения в нем символизма в качестве метода отражения действительности. На разных этапах жизни общества символы в искусстве имели и имеют различное содержание и отличаются по своей структуре. Этот аспект по-прежнему волнует умы исследователей, опирающихся на фундаментальные труды их великих предшественников Г.Гегеля, К.Леви-Строса, А.Ф.Лосева, Ф.В.Й.Шеллинга, К.Г.Юнга и др.

Именно так искусство позволяет нам путешествовать по миру культуры во времени, расширять наше понимание окружающего и себя, а также стимулирует наше критическое мышление и креативность. Это важно понять и осознать, ведь когда это произойдет, когда вы откроете сердце и ум для искусства – оно в ответ откроет перед вами бесконечные возможности для познания, роста и самовыражения.

Кроме того, искусство может быть источником исцеления и вдохновения для тех, кто сталкивается с травмами и болез-

нями. В процессе творческой деятельности мы можем выразить свои эмоции, проявить креативность, повысить уверенность в себе и улучшить свое эмоциональное состояние. Искусство становится способом для людей преодолеть жизненные трудности и найти источник внутренней силы и вдохновения.

Таким образом, искусство занимает неотъемлемое место в нашей жизни и оказывает огромное влияние на наше психологическое и культурное развитие. Понимая его значимость, мы можем воспользоваться его силой для самопознания, развития наших творческих способностей и нахождения гармонии внутри себя и в мире в целом.

Итак, мы уже рассмотрели несколько важных причин, почему искусство имеет огромное значение в нашей жизни. Но давайте продолжим наше путешествие в мир искусства, позволив ему стать источником вдохновения, красоты и гармонии в нашей повседневной жизни. Мы погрузимся еще глубже и рассмотрим, как искусство способно преобразить нас самих и мир вокруг нас.

II. Искусство и эмоциональное благополучие

Как искусство помогает управлять эмоциями

Эмоции играют важную роль в нашей жизни, они помогают нам понимать и оценивать мир вокруг нас и взаимодействовать с другими людьми. Однако, иногда эмоции могут стать проблемой, особенно если мы не умеем правильно управлять ими. Важно научиться контролировать свои эмоции и использовать их в своих интересах. И здесь искусство может стать нашим помощником.

Искусство имеет способность оказывать влияние на наши эмоции и помогать нам лучше понять и управлять ими. Произведения искусства, будь то картины, музыка или другие формы творчества, могут вызывать в нас различные эмоции, которые могут изменить наше состояние и настроение. Они способны возбуждать радость, вызывать грусть, вдохновлять или успокаивать. Через искусство мы можем найти выражение для своих эмоций и найти их гармонию. Следует отметить, что искусство имеет удивительную способность помочь нам научиться управлять своими эмоциями. Рисо-

вание, например, является мощным инструментом, который позволяет нам выразить и осознать эмоции, которые могут быть сложно выразить словами. Особенно это ценно для людей, страдающих психическими расстройствами, такими как депрессия или тревожность.

Искусство также предлагает нам возможность исследовать и разбираться в своих эмоциях. Мы можем наблюдать произведения искусства и анализировать, как они вызывают определенные эмоции у нас. Это помогает нам расширить наше эмоциональное понимание и осознание собственных переживаний. Мы можем узнать, что вызывает у нас радость, грусть, страх или восхищение, и использовать эту информацию для лучшего самопознания и эмоционального развития.

Искусство предлагает нам возможность выражать наши эмоции и создавать собственные произведения. Мы можем использовать различные художественные формы, такие как живопись, музыка, танец или литература, чтобы выразить свои чувства и эмоции. Это позволяет нам освободиться от негативных эмоций и найти пути их конструктивного выражения. Искусство предлагает нам возможность исследовать, понять и выразить наши эмоции, а также насладиться красотой и эстетикой, которые оно представляет. Давайте откроемся для искусства, вдохновимся его силой и допустим, чтобы оно помогло нам лучше управлять нашими эмоциями и достичь более гармоничной жизни!

Искусство не только может помочь нам осознать наши эмоции, но и часто становится ключом к пониманию их глубинного смысла. Когда мы всматриваемся в произведения искусства, погружаемся в них, мы можем глубже понять свой внутренний мир, свои эмоциональные реакции и разобраться в том, что их вызывает: картины, музыка, танцы или слова – все эти проявления искусства пробуждают в нас разнообразные чувства и помогают нам осознать наши эмоциональные состояния.

Более того, искусство имеет способность снижать уровень стресса и тревожности. Множество исследований показывают, что занятие творческой деятельностью способно снижать уровень стресса и повышать наше эмоциональное благополучие. Вне зависимости от того, являемся ли мы профессионалами в сфере искусства, самостоятельное занятие любым видом творчества может принести нам пользу и помочь нам справиться с повседневными вызовами.

Также искусство способствует развитию нашей эмпатии и сочувствия. Изучая произведения искусства, мы можем не только лучше понять чувства, но еще и познаем опыт других людей. Это развивает нашу способность сопереживать и понимать разнообразие человеческих переживаний. В результате, мы становимся более открытыми и восприимчивыми к чувствам и потребностям окружающих нас людей.

Все мы знаем, что именно через искусство мы получаем необыкновенную возможность постигать целый мир красо-

ты и эстетики, ведь каждое произведение искусства представляет собой уникальное творение, которое воплощает гармонию цветов, форм и текстур. При взгляде на работы великих мастеров, мы словно переносимся в другую реальность, где чувствуем внутреннюю гармонию и умиротворение. Произведения художников, скульпторов и писателей позволяют нам окунуться в их мир и пережить их внутренний мир и эмоции. Каждая картина, скульптура или литературное произведение скрывает в себе глубокий смысл, который открывается нам постепенно. В результате, наше эстетическое восприятие расширяется, и мы начинаем видеть красоту в каждой мельчайшей детали окружающего мира. Это помогает нам ценить гармонию и красоту во всем, что нас окружает. Имея такой опыт, человек начинает видеть красоту в самых обычных вещах и наслаждаться каждым моментом нашей жизни. Мы можем увидеть то, что раньше не замечали, и обнаружить новые идеи и перспективы, которые помогут нам расти и развиваться.

Помимо этого, искусство бесспорно является великим источником вдохновения и стимулом для развития нашего творческого потенциала. Рассматривая шедевры художников, мы находим новые идеи и перспективы, которые можем применить в своей собственной творческой работе. Искусство будит в нас воображение и позволяет расширить границы своего мышления. Оно заставляет нас видеть мир по-новому и искать нестандартные решения для проблем, с ко-

торами мы сталкиваемся в повседневной жизни. Искусство, будь то живопись, скульптура, музыка или танец, позволяет нам переживать различные эмоции. Оно стимулирует наши чувства, заставляет нас задумываться и вносит новые краски в нашу жизнь. Искусство имеет способность вдохновлять нас на новые идеи и творческие решения. Мы можем находить в нем вдохновение для своей собственной творческой работы, расширяя наш кругозор и видя мир по-новому. Открывая свое сердце и разум для искусства, позволяя ему стать источником красоты и гармонии, расширяя наше эстетическое восприятие через стимуляцию эмоций, искусство помогает нам лучше понять и выразить себя.

Важным аспектом эмоционального воздействия искусства на человека является также то, что оно может стать как источником вдохновения так и мотивации для нас. Когда мы занимаемся творческой деятельностью, создаем свои произведения искусства, мы можем выразить свои идеи, ценности и взгляды на мир. Искусство дает нам возможность открыть свой внутренний мир и поделиться им с другими людьми. Оно может быть мощным катализатором для саморазвития, позволяя нам расширить свои границы и обрести новые навыки и умения.

Это означает, что искусство способно преобразить нашу жизнь, подарить радость и удовольствие. Оно не только вызывает у нас положительные эмоции, но и помогает развивать нашу творческую натуру и даже может стать спаситель-

ной нитью в трудные моменты. Поэтому, давайте не забывать о магии искусства, давайте откроем свои сердца и умы для его влияния и позволим ему вдохновлять, украшать и преображать нашу жизнь! Просмотр картин или фотографий, наполненных яркими и красочными красками, может одарить вас чувством радости и восторга. Искусство во всем многообразии форм (музыка, литература, живопись, театр, танец и многие, многие другие) также оказывает различный, специфический эффект на наши эмоции. Именно здесь кроется ключ к открытию для каждого собственного, наиболее эффективного способа выражения своих эмоций и чувств, своих внутренних переживаний, которые человеку может быть не под силу трудно выразить словами. Это прекрасная возможность уменьшить внутреннее напряжение и дистанцироваться от негативных эмоций. Так, глубже погружаясь в изучение и создание объектов искусства, мы открываем себя, находя выражение наших чувств и мыслей, что позволяет нам осознавать их и облегчить наше эмоциональное состояние. При этом искусство может быть доступным практически для всех, что делает его доступным способом повышения эмоционального благополучия.

Обладая такими возможностями, искусство может способствовать формированию у человека, независимо от возраста, чувства самооценки и уверенности в себе. Создание чего-то нового и прекрасного может дать ощущение удовлетворения и достижения. В процессе творчества мы учимся

находить свои сильные стороны, развивать свои навыки и осваивать новые техники. Это обязательно ведет к выработке позитивного отношения человека к самому себе и улучшению нашего самоощущения.

Здесь мы совсем близко подошли к еще одному преимуществу занятия искусством – в нем кроется также возможность развивать свою креативность. Креативность – это способность мыслить вне общепринятых рамок, находить нестандартные решения и применять новые идеи и подходы к решению задач. Развитие креативности может помочь нам не только в творческих проектах, но и в повседневной жизни, так как позволяет нам видеть мир и решать проблемы более широким и оригинальным способом.

Однако искусство играет не только роль проводника в мир эстетики и красоты через выражение эмоций, но оно также является мощным инструментом их управления. Как мы уже выяснили, когда мы взаимодействуем с произведениями искусства, мы углубляем наше понимание собственных эмоций и чувств: все существующие виды искусства – картины, музыка, танцы и многие другие – все они позволяют нам осознать, что вызывает у нас определенные эмоции и как мы можем их контролировать. Так искусство становится способом самовыражения и самоидентификации, где мы можем выразить свои эмоции, чувства и идеи.

Итак, кроме того, что искусство может помочь управлять эмоциями, оно также способно укреплять нашу психологию.

ческую стойкость и улучшать наше общее эмоциональное благополучие. Некоторые исследования показывают, что люди, занимающиеся искусством, имеют более высокий уровень удовлетворенности жизнью и более позитивное отношение к ней.

Подсознательно осознавая целительное воздействие на нашу душу и эмоциональное состояние искусства, в моменты грусти, стресса или печали мы обращаемся к нему, чтобы найти внутреннюю гармонию и утешение. Музыка, картины, танец и другие формы искусства позволяют нам выразить наши эмоции и переживания, обрести внутреннюю свободу и умиротворение. Искусство помогает нам преодолеть трудности и восстановить внутренний баланс.

Современная жизнь часто подвергает нас напряжению и давлению, и найти способ расслабиться и отключиться от повседневных забот может быть нелегкой задачей. Однако, искусство предлагает нам замечательную возможность погрузиться в мир красоты и гармонии, что способствует снижению уровня стресса и тревожности.

Множество исследований показывают, что воздействие искусства на человека оказывает положительное влияние на его физическое и эмоциональное состояние. Например, исследование, проведенное в Университете Вестминстера в 2015 году, обнаружило, что посещение выставок искусства связано с низким уровнем кортизола гормона стресса. Люди, которые регулярно посещают выставки искусства, испыты-

вали большее чувство спокойствия и благополучия. Другие исследования связывают практику искусства с уменьшением уровня стресса и тревоги. Это может быть связано с тем, что при занятии творческой деятельностью мы фокусируемся на конкретной задаче, что способствует отвлечению от проблем и тревог нашего повседневного опыта. Кроме того, при занятии искусством мы часто используем различные техники расслабления, такие как глубокое дыхание и медитация, что также способствует снижению уровня стресса.

Почему искусство может оказывать такой благотворный эффект на наше эмоциональное состояние? Одна из причин заключается именно в том, что искусство предлагает нам возможность погрузиться в альтернативный мир, где мы можем отвлечься от повседневных проблем и насладиться красотой и гармонией произведений искусства. Это позволяет нашему уму и телу расслабиться, восстановить энергию и снять накопившееся напряжение. При этом произведения искусства стимулируют наше воображение и творческое мышление. Когда мы взаимодействуем с произведениями искусства, они могут вызывать разнообразные эмоции и ассоциации, расширяя нашу эмоциональную палитру и способствуя более глубокому самопознанию. Это позволяет нам осознать и управлять нашими эмоциями, а также находить новые пути и решения для решения проблем.

Искусство также обладает способностью улучшать наше настроение через созерцание живописи, слушание музыки

или чтение поэзии все это вызывает у большинства из нас положительные эмоции и восторг. Когда мы наслаждаемся искусством, наше самочувствие улучшается, мы чувствуем себя более вдохновленными, счастливыми и уверенными в себе, что помогает нам вывести себя из негативного эмоционального состояния и повысить наше самочувствие.

Да, искусство не только вдохновляет и развлекает, оно также имеет целебное воздействие на наше эмоциональное и психическое состояние. Было проведено немало исследований, которые подтвердили положительный эффект искусства на наше благополучие. Многие люди, страдающие от депрессии, тревожности и других психических расстройств, находят облегчение и поддержку в искусстве. Через создание или компиляцию, любое другое соприкосновение с произведениями искусства такие люди, выражая свои эмоции, обретают внутреннюю гармонию и повышают стрессоустойчивость. Это делает искусство мощным инструментом для лечения психических заболеваний.

Различные формы творческой деятельности, такие как живопись, рисование, скульптура, пение или танцы, применяются в терапии для снижения уровня стресса, улучшения настроения и повышения самооценки. Такие методы позволяют пациентам выразить свои эмоции и чувства через творчество, находить внутреннюю гармонию и ощущать облегчение, то есть приобрести способность управлять своими эмоциями. Рисование, например, является мощным инстру-

ментом, который позволяет выражать и осознавать эмоции, которые могут быть сложно выразить словами. Именно это особенно ценно для людей, страдающих психическими расстройствами, такими как депрессия или тревожность. Давно замечено, что искусство способно подарить нам счастье и радость, преображая обыденные моменты жизни в нечто особенное. Когда мы становимся зрителями или слушателями произведения искусства, мы переносимся в другой мир, не только мир автора, но и в наш собственный, где мы можем найти уют и покой, найти ответы на волнующие нас вопросы и снять напряжение после тяжелого дня. Это наше личное пространство, где мы можем быть самим собой, выразить свои эмоции и пережить разнообразные чувства.

Такую уникальную возможность исследовать и выразить наши эмоции в безопасной и поддерживающей среде дарит нам искусство и творчество в домашних условиях, а также специальная художественная терапия. В ходе художественной терапии, как правило, используются различные художественные материалы и техники, для создания произведений искусства, которые являются отражением эмоций и внутреннего мира человека. Мы можем выбрать рисование, живопись, коллаж или скульптуру, в зависимости от того, что лучше всего позволяет нам выразить и осознать наши эмоции.

Важно понимать, что в художественной терапии главная цель заключается не в создании произведений искусства с искусственной красотой или идеальным мастерством. Гораз-

до важнее сам процесс самовыражения и осознания эмоций через искусство. Здесь нет никаких ограничений или оценок, мы просто позволяем своим эмоциям стать видимыми и исследуем их через творчество.

Художественная терапия предоставляет нам пространство, где мы можем без страха и судебных приговоров выразить все, что нас тревожит или радует. Мы можем перенести наши эмоции на холст или в глину, создавая изображения и формы, которые символизируют их. В этом процессе мы становимся свидетелями своих эмоций, позволяя им выйти на поверхность и быть осознанными. Именно так мы можем узнать больше о себе и своих эмоциях. Важно учиться интерпретировать и анализировать наши работы, обращая внимание на цвета, формы, линии и текстуры, которые мы выбираем и создаем. Это помогает нам разобраться в наших эмоциональных состояниях и осознать их влияние на нашу жизнь и поведение.

Художественная терапия также предоставляет нам возможность поделиться нашими произведениями искусства с другими. Мы можем обсудить их с терапевтом или участниками группы, встречая поддержку, понимание и новые перспективы. Это создает общность и помогает нам почувствовать себя соединенными с другими людьми, которые проходят через схожие эмоциональные опыты. Особенно это важно в случае необходимости выразить сложные эмоции, которые могут быть запутанными, трудными для самопреодоле-

ния. нередко мы не можем найти слова, чтобы описать наши чувства, но через искусство мы можем создать образы, цвета, формы, которые воплощают наши эмоции. Это позволяет специалистам, работающим с такими пациентами лучше понять и исследовать патологические эмоциональные состояния.

Наконец, искусство может помочь самим пациентам научиться лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей. Художественные произведения, такие как картины и скульптуры, могут помочь людям визуализировать эмоции и понимать, как они выглядят. Это может быть особенно полезно не только для людей с нарушением эмоционального здоровья, но и для детей и молодых людей, которые только начинают развивать свою эмоциональную интеллектуальность. Однако для людей с травмами и тяжелыми переживаниями такая терапия просто необходима. Исследования показывают, что художественная терапия может быть эффективным методом лечения для людей, страдающих от посттравматического стрессового расстройства, депрессии и других психологических проблем. Художественная терапия может включать в себя различные виды творческой деятельности, такие как рисование, живопись, скульптура и т. д.

Художественная терапия позволяет не только разобраться с тревожащими эмоциональными состояниями, но и научиться управлять ими. Процесс создания искусства помогает человеку осознать, какие эмоции у него возникают, и

как они могут быть выражены через различные художественные формы. Участники терапии таким образом учатся наблюдать и интерпретировать свои произведения искусства, что помогает им развивать эмоциональную интеллектуальность и способность самоанализа. Художественная терапия также предоставляет им возможность обсуждать и разделять созданные объекты творчества с терапевтом или другими участниками группы. Это обмен мнениями и эмоциями, который способствует более глубокому пониманию наших эмоций, как раз и способствует процессу исцеления.

Таким образом, можно смело утверждать, что искусство имеет огромный потенциал в аспекте помощи в управлении нашими эмоциями и даже в качестве терапевтического средства для людей, страдающих психическими расстройствами. Художественная терапия предлагает нам пространство для самовыражения, осознания эмоций и обмена опытом с другими. Поэтому важно отдавать должное искусству и распознавать его ценность в нашей жизни и нашем эмоциональном благополучии.

В аспекте налаживания диалога с другими людьми, как из своего окружения, так и представителями других культур, важно также указать на значимую роль искусства в формировании общности, культуры и самоидентичности. Искусство является неотъемлемой частью нашей культуры и идентичности. Оно отражает историю, ценности и традиции нашего народа. Через искусство мы можем лучше понять и уважать

разнообразие культурного наследия человечества. Оно объединяет нас, позволяя нам почувствовать принадлежность к определенному сообществу или культуре. Оно словно становится мостом, связывающим нас с определенными сообществами и культурами, где мы находим вдохновение и сопричастность.

Благодаря тому, что искусство является отражением ценностей, традиций и истории того или иного народа, той или иной общности людей, через него мы можем узнать о разных культурах и народах, проникнуть в их менталитет и пережить их эмоции. Искусство объединяет нас, помогая нам понять и уважать многообразие культурного наследия человечества.

Являясь формой самовыражения, позволяющей нам выразить свои мысли, чувства и идеи через визуальные, аудио и другие средства, мы можем донести важные для нас ценности до других народов, других культур, как живущих с нами в одно время, так и в будущее, через века. Поэтому, безусловно, искусство позволяет нам, выражая и обрабатывая эмоции и переживания, создавать связи с другими людьми.

Так искусство участвует в важнейшем внутреннем процессе в формировании у человека таких эмоциональных навыков, как эмпатия и сочувствие. Изучение искусства может научить нас понимать чужие эмоции и переживания, что позволяет нам быть более открытыми и эмпатичными к другим людям. Искусство эффективно помогает нам в обще-

нии, понимании и принятии других культур и традиций. Таким образом, искусство играет важную роль в нашей жизни и помогает нам стать более осознанными и эмпатичными людьми.

Резюмируя ранее приведенные особенности влияния искусства на нашу эмоциональную жизнь, можно выделить основные факторы воздействия искусства в этом аспекте.

Искусство улучшает наше настроение: изучение искусства и участие в творческих процессах может улучшить настроение и дать чувство удовлетворения и достижения, улучшить качество жизни. Посещение выставок, концертов и других культурных мероприятий может быть приятным способом провести время и получить удовольствие от красивых и интересных произведений искусства. Кроме того, искусство может стать источником вдохновения и мотивации для людей, помогая им раскрыть свой творческий потенциал и научиться видеть мир по-новому.

Искусство способствует снижению уровня стресса: изучение искусства и участие в творческих процессах может снизить уровень тревоги, поскольку они заставляют нас сфокусироваться на настоящем моменте и забыть о повседневных проблемах. Через выражение эмоций в творческой форме мы также можем улучшить наше эмоциональное благополучие.

Искусство позволяет повысить самосознание: оно помогает людям лучше понимать свои эмоции и тем самым улуч-

шать самовосприятие, это может улучшить нашу эмоциональную жизнь и повысить наше самооценку.

Искусство формирует эмпатию и сочувствие: изучение произведений искусства, также как и участие в творческих процессах, может помочь нам развить эмпатию к другим людям и понимание различных культур и общественных проблем.

Искусство способствует развитию эмоциональной интеллектуальности: изучение искусства может помочь нам лучше понимать и интерпретировать эмоции других людей, что способствует развитию более эффективных отношений между людьми. Эта способность может быть полезна во многих областях жизни, включая профессиональные отношения, личные отношения и совместную работу.

Искусство позволяет развить креативность: оно может помочь нам развить умение находить нестандартные решения проблем. Это может быть полезно не только в творческих областях, но и в повседневной жизни.

Поэтому столь важная роль в нашей эмоциональной жизни делает искусство неотъемлемой ее частью, ведь оно имеет огромный потенциал для нашего личностного роста и эмоционального благополучия. Оно открывает перед нами мир красоты и вдохновения, помогает нам расширять свои границы и глубже понимать себя и мир вокруг нас. Искусство является мостом между культурами и эпохами, объединяя людей через общность эстетических ценностей. Оно откры-

вает перед нами мир красоты и эстетики, расширяет наше эстетическое восприятие и развивает нашу самоидентичность. Искусство помогает нам раскрыть свой внутренний мир, развить эстетическое восприятие, идентичность, а также наслаждаться красотой и вдохновением. Оно помогает нам выражать свои эмоции и чувства, понимать себя и других, управлять эмоциями и находить красоту и гармонию в нашей жизни. Оно помогает нам управлять эмоциями, лечиться от травм и проблем психического здоровья, повышать настроение и качество жизни, а также раскрывать свой творческий потенциал и находить вдохновение. Не стоит забывать об этом в нашей суетливой повседневной жизни и уделить время искусству и творчеству для нашего благополучия и душевного здоровья.

Если вы еще не знакомы с миром искусства, попробуйте открыть для себя новые формы творчества и узнать, как искусство может преобразить вашу жизнь. Давайте наслаждаться искусством в повседневной жизни и позволять ему стать источником радости, гармонии и развития нашей личности, давайте выделим искусству достаточно места в нашей жизни и будем наслаждаться его удивительной живительной силой!

Роль искусства в лечении психологических расстройств

Вернемся к самому зарождению искусства, к его назначению в доисторические времена, когда искусство еще не было объектом пассивного потребления, когда человек был в той же степени и творцом, и охотником, и воином... Тогда искусство было с человеком всегда, как естественное проявление его потребности.

Но потребности в чем?

Об этом ученые спорят до сих пор, выдвигая по меньшей мере семь основных гипотез назначения искусства на этом этапе (мифологическая, магическая, информационная, демографическая, экологическая, компенсаторная и гипотеза демонстрации трофеев) [70].

Однако, не смотря на все споры по этой проблеме и колоссальную пропасть между психологией человека палеолита и нас, современных людей, безусловно, мы можем утверждать, что посредством искусства человек создавал для себя психологическую опору, выражая то, как он видит и понимает окружающий мир. У этих будоражащих нас древних изображений, каменных фигур, некогда первобытными людьми совершались ритуальные танцы с пением и музыкой, исполняемой на примитивных инструментах. Такие творческие акты регулировали и направляли социальные и психические

процессы в первобытном обществе. Так искусство упорядочивало эмоции человека, успокаивая его страхи (отражение явлений природы, пугающих животных), вдохновляя его на преодоление предстоящих испытаний (охота, инициация и пр.), утверждая его социальный статус и т. д. [127]. Эта особенность искусства – упорядочивать, успокаивать, изменять настроение человека и сообщества, люди используют с тех самых доисторических времен.

Сегодня искусство прочно вошло в практики восстановления психического здоровья. В настоящее время многие терапевты используют искусство, в том числе живопись, музыку, танец, театр и литературу, для лечения различных психологических расстройств.

Терапия посредством искусства – это возможность выразить сложные проблемные вопросы, доставляющие беспокойство языком визуальной, пластической, аудиальной экспрессии [58]. Такой путь терапии порой оказывается незаменимым, где способ вербальной коммуникации нежелателен или невозможен.

Терапия искусством появилась задолго до введения в научную терминологию понятия арт-терапии. Одним из наиболее ранних вариантов использования творчества для оказания психологической поддержки можно назвать работу художественных студий при крупных психиатрических больницах Европы. Здесь важно отметить, что интерес к данным студиям был велик не только с точки зрения терапевтиче-

ского эффекта, но с точки зрения эстетики – творчество душевнобольных привлекало внимание как психиатров и психоаналитиков, так и представителей мира искусства (художников, культурологов, искусствоведов), а также философов и антропологов [64]. Пациенты таких больниц на занятиях в этих студиях, безусловно, творчески самореализовались. Однако эту практику все же нельзя было отнести к полноценной арт-терапии, так как главной задачей работы душевнобольных в подобных студиях была «их занятость и «нравственное перевоспитание» [59]. В первой половине XX века работа художественных студий при больницах была преобразована сначала в социотерапевтическое движение, затем в эрготерапию (трудотерапию).

Однако к 1950-м годам ситуация существенно изменилась: творческие занятия стали использоваться для терапии с психиатрическими пациентами, больными хроническими соматическими заболеваниями, а также военными служащими, восстанавливающими здоровье после Второй мировой войны. Теперь акцент таких занятий искусством сместился с нравственного перевоспитания и создания товаров на продажу на творческое самовыражение.

Именно тогда и появился термин «арт-терапии» (от англ. «art» – искусство, «therapy» – лечение), благодаря английскому художнику Адриану Хиллу. Находясь на лечении в туберкулезном санатории, в рамках эрготерапии он взялся за обучение других пациентов изобразительному творчеству.

Тогда-то художник и обратил внимание на то, что творчество способствовало не только регуляции эмоционального состояния пациентов, их душевных переживаний, но и позволяло им переносить физическую боль. Спустя семь лет в 1945 году Адриан Хилл опубликовал разработанную на основе этого опыта специальную программу: суть программы состояла в проведении систематической работы по художественному творчеству и эстетическому просвещению пациентов больниц Англии.

С этого момента исследователи выделили три главных этапа, через которые прошла арт-терапия до сегодняшнего дня: этап предшественников и основоположников арт-терапии (до конца 1950-х гг.); начальное становление профессии арт-терапии (1960–1980 гг.); «созревание», переход к доказательной арт-терапии (1990–2000 гг.) [19].

Зарождению систематического использования арт-терапии мы во многом обязаны таким психиатрам, как Ч.Ломброзо, Х.Принцхорн, М.Нордау и др., психологам М.Наумбург и И.Чампернон, художникам и педагогам, разработавшим специальные подходы к художественному образованию в терапевтических целях – Ж.Дюбюффе А.Хилл, Э.Крамер, М. Ричардсон и др. Также на становление арт-терапии колоссальное влияние оказали идеи психоанализа, в частности в лице Карла Юнга, активно работавшего с художественным творчеством пациентов с целью выявления в нем неосознаваемых процессов.

В этот период и родился непосредственно метод лечебного воздействия искусством. Оформились более конкретные теории и появился практический опыт лечебного воздействия искусства в качестве вспомогательной психотерапевтической техники. Было замечено, что переживания пациенты легче выражают не в ходе бесед с врачом, а именно в рисунках. Рисунки стали использоваться для интерпретации состояния больного.

Позже, в 1960-х годах появились разработки по детской арт-терапии. Одной из первых такую систему работы с детьми применила Эдит Крамер. Художественное творчество ученый использовала, чтобы помочь детям пережить внутренние конфликты. Э.Крамер не видела необходимости комментировать детские рисунки, считала важным именно сам терапевтический эффект от творчества.

Таким образом, появились два основных подхода к арт-терапии: один подчеркивал «художественный опыт творческого процесса», другой – делал упор на «терапевтический эффект, полученный с помощью искусства» [96].

Вслед за этим важными изменениями открылись Британская арт-терапевтическая Ассоциация и Ассоциация арт-терапевтов Америки, что определило наступление второго этапа в эволюции арт-терапии, с которого и начинается активное применение методов арт-терапии на практике, разработка первых учебных программ арт-терапевтического образования.

Арт-терапия привлекла внимание многих исследователей, в Англии и США организовывались первые научные изыскания в этой сфере. Арт-терапия была выделена как профессия и стала отдельной дисциплиной.

Третий этап развития арт-терапии ознаменовали первые профессиональные общественные объединения арт-терапевтов разных стран и образовательные программы при университетах многих европейских стран по этой области науки.

В России уверенное становление арт-терапии было существенно позже, в конце 1980-х – начале 1990-х годов. Среди отечественных исследователей в этой области важно отметить врачей-психиатров и психотерапевтов П.П.Малиновского, Э.Бабаян, Р.Б.Хайкина, М.Е.Бурно и др.

Особенно бурно арт-терапия развивается в нашей стране в 1990-х: организуются специализированные выставки творческих работ душевнобольных, открываются специальные музеи, учреждается Арт-терапевтическая ассоциация [61].

Сегодня же в России арт-терапия не отстает от европейских стран. В ряду ее исследователей мы видим психотерапевтов, психологов, педагогов, социологов, социальных работников, искусствоведов. Среди наиболее значимых авторов в этой области можно выделить Л.А. Белозорову, А.И.Копытина, Л.А.Тихонович, Д.С.Хомякова и др. Однако, в России арт-терапия по-прежнему не получила профессиональный статус.

Однако потребность в арт-терапии сегодня как никогда высока. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за последние годы, от различного рода психических заболеваний страдает каждый десятый человек на планете. В Российской Федерации, по данным Министерства здравоохранения сегодня психические расстройства наблюдаются не менее чем у 2000647 человек. И это только по официальным данным. В реальности эта цифра может быть еще больше. По данным статистики 9–20 % современных людей на планете страдают от депрессии, 5–10 % от тревожных расстройств, 8 % имеют различного рода зависимость от психоактивных веществ. Среди самых распространённых психических болезней выделяют депрессию, биполярное расстройство и шизофрению. Подсчет реального количества людей с психологическими проблемами очень затруднен. Это связано с тем, что не каждый человек готов признаться себе и окружающим в том, что он испытывает психологические трудности. Люди боятся осуждения со стороны других людей и, как следствие, стигматизации. Среди других причин можно также выделить: отрицание психологии как науки, признание своей беспомощности перед психологической проблемой, нежелание бороться с ней и др. Многие люди игнорируют симптомы психических заболеваний [40].

В сложившейся ситуации психологи, психотерапевты, психиатры и специалисты по социальной работе прибегают

в том числе к арт-терапии.

Рассмотрим подробнее используемые сегодня возможности арт-терапии.

Одним из самых распространенных способов использования искусства в качестве терапии является искусствовотерапия. Искусствотерапия может быть эффективной для лечения широкого спектра психических расстройств, включая депрессию, тревогу, посттравматический стрессовый синдром, расстройство аутистического спектра, алкогольную и наркотическую зависимость и другие [80]. Искусствотерапия включает в себя использование искусства в качестве способа выражения эмоций и чувств. Терапевт помогает пациенту использовать искусство для исследования своих чувств и эмоций, а также для общения с другими людьми. В ходе сеансов искусствовотерапии пациент может работать с различными формами искусства, такими как живопись, рисование, скульптура, музыка, танец и театр.

Искусствотерапия имеет несколько преимуществ. Во-первых, это может быть эффективным способом выражения эмоций и чувств, которые трудно передать словами. Во-вторых, это может помочь пациентам получить новый взгляд на свою жизнь и проблемы, которые они испытывают. В-третьих, искусствовотерапия может быть очень вдохновляющей и мотивирующей, помогая пациентам восстановить чувство надежды и веры в свои возможности.

В рамках художественной терапии, пациентам предлага-

ется рисовать, писать стихи, танцевать, играть на музыкальных инструментах и т. д. В процессе творчества, человек выражает свои эмоции, находит способы их управления, а также укрепляет свою психическую стабильность. Кроме того, художественная терапия может помочь человеку лучше понять себя, свои чувства и потребности, а также улучшить коммуникативные навыки. Одним из примеров применения художественной терапии является терапия через искусство (art therapy), которая используется для лечения различных психологических расстройств, таких как депрессия, тревожность, травматические состояния и др. Терапия через искусство может включать в себя работу с красками, глиной, тканью, фотографиями, а также с другими художественными материалами.

В частности психотерапевтический потенциал фотографии состоит в том, что фотография связана с созданием зрительных образов [60]. Фотографию можно рассматривать как игру, поскольку она позволяет «играть» со зримыми отображениями реальности – для фотографии фотограф выбирает то, что для него наиболее интересно и важно, получает возможность творчески комбинировать различные элементы действительности, а также создавать свою, фантастическую реальность. Фотография делает возможным соединение реальности и воображения. Увлеченные фотографией люди говорят о том, что процесс съемки, обработки фотографии может приносить чувство свободы, радости, как от

игры в детстве.

В основном фотография связана с фиксацией внешнего облика человека и каких-либо его значимых действий. Так с помощью фотографии мы сохраняем во времени ощущение тела, некий опыт. Это позволяет использовать фотографию для изучения телесного образа «Я» [26]. В фототерапию входят такие формы работы, как фотосессии, фоторепортажи, слайд-терапия, фото-прогулки, работа над фотоколлажами, фотогазетами, семейным деревом и т. д.

Среди многообразия методов арт-терапии также стоит выделить терапевтическое письмо – метод психотерапии, когда пациент описывает свои эмоции, чувства и мысли. Он является популярным и эффективным способом для изучения и управления своими эмоциями, что делает его полезным инструментом для лечения различных психологических расстройств. Терапевтическое письмо может принимать различные формы: написание дневника, написание писем самому себе, написание рассказа о своей жизни и т. д. Оно помогает пациенту выразить свои чувства и мысли, осознать их и управлять ими. Кроме того, это также способствует развитию навыков письма и коммуникации, что может быть полезным для личностного роста.

Условно терапевтические письма делятся на несколько видов.

Автоматическое письмо, когда человек может записать поток мыслей, который его посещает и не даёт покоя, вызы-

вая вместе с тем раздражение или другие негативные эмоции (в этом случае помогает выгрузка из себя всего того, что накопилось, как будто бы человек выдал информацию и она потеряла для него то значение, которое было до этого).

Письмо по заготовленному формату, когда есть готовая форма или план с началом фраз, вам требуется только войти в поток своей проблемы и писать те окончания, которые откликаются в настоящем моменте, т. е. «здесь и сейчас».

В качестве примера можно привести «Письмо гнева» (когда выгружается негатив фразами «Мне надоело...», «Я больше так не могу...», «Меня выводит из себя»; далее осуществляется переход на фразы сожаления, типа: «Мне жаль...», «Я испытываю чувство...»; после чего происходит принятие, осознание, прощение и благодарность: «Я понимаю тебя в том, что...», «В следующий раз я бы хотел, чтобы...», «Я мечтаю...», «Я прощаю...», «Я люблю...», «Я надеюсь...». Еще одна техника терапевтического письма – «Любовное послание», когда есть инструкция о передаче последовательных мыслей, начиная от выражения обиды, горечи, раздражения, страхов, переходя на передачу чувства любви. «Письмо супруге или супругу» пишут о том, что объединяет и что стало невыносимым, что ожидается от партнёра с выражением надежды, какие обещания имеются для пересмотра конкретны действий. «Письмо страху» позволяет описать сам страх, ощущения при нём, как меняется жизнь к лучшему без тревоги, как хочется, чтобы было. «Письмо

своему симптому» пишут, когда хочется избавиться от качества, которое мешает продуктивно жить. Существуют также «Письмо умершему человеку» (когда появляется возможность проговорить то, что не успел сказать, сделать, попросить прощения), «Письмо Душе», «Письмо значимому человеку», «Письмо бывшему» и многие другие варианты.

Письмо себе из будущего ставит цель наметить перспективу визуализации образа-Я. Здесь заготовка по фразам не требуется. Письмо пишется в форме эссе.

Результатами после проделанной работы могут стать различные состояния – от опустошения, до озарения и облегчения. Таким образом, терапевтическое письмо является еще одним примером того, как искусство может использоваться в качестве терапевтического инструмента для лечения психологических расстройств. Вместе с другими формами искусства, такими как музыка, танец и живопись, оно может помочь пациентам выразить свои эмоции, обрести эмоциональную свободу и улучшить качество жизни.

Кроме вышеобозначенных видов арт-терапии существуют и активно используются на практике следующие.

Изотерапия – самый, пожалуй, распространенный вид арт-терапии, связанный с разными формами изобразительного искусства (живопись, графика, лепка, аппликация, роспись и др.), что предполагает работу пациентов с формой, цветом, фактурой. Это один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапев-

тов. Рисуя, занимаясь лепкой, выражая посредством искусства свою проблему или настроение человек будто получает закодированное послание от самого себя, из собственного подсознания. Изотерапия помогает преодолевать различные психические расстройства.

Изотерапия применяется при работе с людьми, имеющими самые разные психологические трудности: депрессии, фобии, различного рода зависимости, внутренние конфликты, повышенную тревожность и т. д. Занятия могут происходить как в малых, так и в больших группах. Также изотерапия является эффективным методом при работе с детьми, подростками и людьми пожилого возраста. Ведь эти категории людей часто не могут в полной мере выразить то, что они чувствуют, словами. Терапия творчеством очень помогает разобраться в их чувствах и проблемах. Иногда человек может чувствовать психологический дискомфорт, но не понимать, с чем он связан. Для людей, которые не страдают психическими расстройствами, изотерапия – это хороший способ расслабиться, прислушаться к себе, погрузиться в свой внутренний мир, избавиться от негативных переживаний. Результат любого творчества повышает самооценку. Изотерапия позволяет показать клиенту, что он может. А может он многое: рисовать, творить, создавать, осознать причину своей депрессии, может изменить себя и свою жизнь. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно использовать только бумагу, ручку или каран-

даш, а можно целый набор различных красок, шерстяные нити, восковые мелки, журналы, газеты, цветы, пластилин и т. д. Все зависит от фантазии и возможностей. Также необходимо уточнить у человека, с каким именно материалом он бы хотел работать. Если клиент имеет низкую самооценку, усталость, то ему будет легче работать с материалами, которые легче контролировать.

Достоинство этого метода психотерапии заключается, прежде всего, в бережном и отношении к человеку, который является достаточно уязвимым и пострадавшим за время нахождения в невротическом состоянии, истощившим свои ресурсы. Этот вид психотерапии позволяет приоткрыть дверь к внутреннему миру человека достаточно мягко и ненавязчиво, избегая директивности, и таким образом позволяет преодолеть сопротивление, которое всегда присутствует в терапии. На первый взгляд может показаться, что идет несерьезная игра, но на самом деле за ней происходит очень глубокая терапевтическая работа. Те, кто пробовал заниматься арт-терапией часто с удивлением замечали, какие глубокие и интенсивные чувства возникали в процессе. Таким образом, можно получить доступ к вытесненным чувствам, к их осознанию и пониманию того, какие конфликты они собой представляют. Благодаря тому, что арт-терапия развивает символическое мышление, она позволяет внутренним конфликтам и связанным с ними чувствам находить образное выражение, способствуя их разрешению

и освобождению. Очень важно, что этот процесс происходит в большей степени благодаря внутренней работе пациента, психотерапевт является сопровождающим в творческом процессе. Арт-терапия является инсайт-ориентированной методикой, направленной на переживания инсайта (от англ. insight – озарение, прозрение) – это состояние, в котором человеку внезапно приходит решение насущной задачи или новое видение ситуации, что является очень ценным и открывает богатые возможности по собственному исцелению.

В каждом человеке заложена потребность и способность к самоактуализации, творческому выражению и арт-терапия, позволяя получить доступ к нашему внутреннему миру, способствует этим процессам, которые делают нас более гармоничными и цельными личностями, налаживая связи и знакомя нас с разными сторонами собственной личности.

Песочная терапия – это одно из направлений психотерапии и психокоррекции, в котором основной упор делается на раскрытие творческих ресурсов клиента и выражение им неотрагированных эмоций, чувств и переживаний через создание им своего «мира» из миниатюрных фигурок в специальной песочнице. Песочная терапия также популярна среди психологов, психиатров, педагогов и логопедов. На занятиях песочно терапией используется пересыпание песка, песочная анимация, создание песочных скульптур, а также со-

чинение историй и сказок на основе песочного творчества [24].

Для людей, желающих разобраться со своим психическим состоянием, но еще не готовых к системной работе с психологом, песочная терапия представляется инструментом для знакомства с личными переживаниями, своего рода обрядом инициации – посвящения, перехода к внутренней работе над собой, символического отделения от себя, держащего мысли и чувства под запретом, к той версии личности, где разрешено быть собой и проявлять различные чувства и эмоции. Человек в ходе сеанса песочной терапии получает возможность в игровой форме узнать о точке опоры в жизни, системных ошибках, страхах, достижениях, амбициях, отношениях с близкими людьми. Он может создавать любую композицию, можно использовать различные фигуры, моделировать ландшафт – ограничений, которые присутствуют в обычной жизни, здесь нет. Как и нет давления, требований и ультиматумов. Есть обозначаемые терапевтом перед процедурой правила игры, при соблюдении которых человек получает свободу действий и творчества. Песочная терапия выступает инструментом проживания психологического напряжения клиентов, даёт возможность в настоящем моменте моделировать события и взаимоотношения, выстраивать шаги для достижения поставленных целей. Она подходит как для рациональных людей, так и для тех, кому сложно высказать, подобрать слова для переживаний. В процес-

се терапевтической работы с песком происходит гармонизация психического состояния человека, которое вслед за Н.Д. Левитовым рассматривается нами как целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [73].

Игра с песком в рамках консультирования была применена и описана английским педиатром Маргарет Ловенфельд: «техника мира» с помощью игры с песком позволяла детям выразить то, что они не могли озвучить словесно. Концепцию метода сформулировала Дора Калфф, занимавшаяся разработкой теоретических принципов метода и подготовкой песочных терапевтов. По мнению психоаналитика, песочная терапия позволяет перенести конфликт из внутреннего мира во внешний, сделать его явным, обозримым. Л.А. Раимова определяет песочную терапию как способ творческого самовыражения клиента, благодаря которому на символическом уровне происходит выражение, отпущение внутреннего напряжения и поиск путей развития. Это метод, в котором сочетаются бессловесное (процесс построения композиции) и словесное выражение клиентов (рассказ о готовой композиции, раскрывающий смысл композиции). В результате «диалога» рук с песком становится возможным «отреагирование» внутреннего напряжения и поиск путей

развития. Клиент получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь собственными руками.

Т.М. Грабенко и Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева называет терапевтическую песочницу средой для общения человека с самим собой и символами реального мира, помогающей освободиться от психологического напряжения. Песок позволяет заземлиться и высвободить негативную энергию [35]. Наличие регламентированной последовательности организации работы и материалов для её осуществления, по мнению авторов, позволяет назвать песочную терапию методом, который можно использовать в психологическом консультировании и педагогической практике.

Е. В. Тарарина относит песочную терапию к ландшафтной арт-терапии, где в ходе сеанса используются природные материалы. Подобная терапия позволяет проводить глубинную работу с состояниями человека. Терапевтическая функция предусматривает построение на песке композиции, проговаривание моментов, которые вызывают дискомфорт. В песочное поле вносятся изменения, составляется план, позволяющий проанализировать и изменить ситуацию [123].

По мнению Е. В. Ратниковой, песочная терапия помогает обнаружить архетипический образ героя: при переложении мифа на песок человек в ходе построения композиций отражает свой опыт и находит решение существующей проблемы. Через символическое погружение в историю жизни он

возвращает себе ресурс, знакомится с деструктивными установками, узнаёт, как с ними работать. Здесь песочница выступает как контейнер, позволяющий найти способы разрешения трудных ситуаций [107].

Г.Н. Эль отмечает, что в ходе игры в песочнице клиент входит в мир своего подсознания. В силу того, что главное правило в процессе создания песочной композиции «Клиенту можно всё», человеку предоставляется свобода действий, он становится вовлечённым в процесс. Автор сравнивает работу в психологической песочнице с инициацией, которую человек проводит по своему желанию. С помощью песочного поля и кодируемых объектов из реальной жизни клиент моделирует актуальную для него ситуацию и работает с полученным материалом [146].

По мнению В. В. Ставровской, игра с песком позволяет проживать чувства, фантазировать. Песочная терапия может применяться в случаях, когда клиент не понимает, почему с ним происходят те или иные события, не знает, куда он движется по жизни. Она даёт возможность увидеть, что происходит с человеком, что мешает ему в отношениях, не позволяет реализовать задуманное [119]. Песочная терапия является эффективным инструментом работы с психическим состоянием, который подходит как для людей, ранее обращавшихся за помощью к психологам и психотерапевтам, так и для тех, кто такого опыта не имеет. Данный метод даёт возможность образно выразить мысли посредством расположе-

ния фигурок в песочнице, совместно со специалистом проработать восприятие клиентом прошлого, настоящего и будущего, позволяет вспомнить детство и переключиться в ходе сеанса на игровую деятельность, наглядно демонстрирует вариативность разрешения проблемных ситуаций, помогает снять эмоциональное напряжение. Песочная терапия может применяться для работы со детьми, молодежью, взрослыми и пожилыми людьми.

Особый интерес среди немедикаментозных методов психиатрии представляет музыкальная терапия, поскольку она обладает эффектами, позволяющими воздействовать на отдельные звенья патогенеза психических расстройств. Музыкакотерапия использует главным образом силу музыки и звуков природы. Занятия предполагают прослушивание инструментальной музыки, песен, пение, игру на разных музыкальных инструментах, терапевтическое звукоизвлечение [88]. Установлена возможность дифференцированного влияния при помощи музыки на регуляцию вегетативной нервной системы, эмоциональную и когнитивную функции.

Музыкакотерапия как совокупность различных методов и технологий является синтетическим продуктом нескольких наук и направлений: восстановительной медицины, акустики, нейрофизиологии, основ музыковедения, классического пения, психологии, традиционной китайской медицины, современной клинической диагностики и фоноатрии [144].

Классификация разновидностей музыкалотерапии разнооб-

разна и, вследствие ее динамичного развития, постоянно изменяется [149]. Тем не менее, на основе обширных теоретических исследований и клинической работы в последние десятилетия сформировались два базовых направления музыкотерапии. Функциональный уровень восприятия, на котором музыка воздействует на вегетативную нервную систему, является основой функциональной музыки – сферы восстановительной медицины, которая применяет музыкальные сигналы без психотерапевтического вмешательства. Два основных вида воздействия – эрготропное (стимулирующее, тонизирующее) и трофотропное (расслабляющее, успокаивающее) – используются в таких видах музыкотерапии, как музыкорексфлексотерапия, музыкофармакотерапия, музыкобальнеотерапия, нейромusикальное программирование [144]. Собственно музыкальная терапия считается особым разделом психотерапии и включает в себя ряд разновидностей, объединяющих принципы арт-терапии с теорией психоанализа [57].

Влечение к игре, одно из базовых психоаналитических понятий, было положено в основу арт-терапии и музыкальной психотерапии, в частности. В рамках интенсивного развития арт-терапии заметно возросло значение музыкальной психотерапии, понимаемой и в психотерапевтическом, и в психоаналитическом смысле. Музыкальная психотерапия использует достижения таких направлений психоанализа, как неопсихоанализ, транзактный психоанализ,

гештальт-терапия, психодрама, Symboldrama, экспрессивная терапия, психодинамика. В отличие от воздействия с помощью функциональной музыки, в музыкальная психотерапия очень важна личность терапевта. Одним из главных лечебных средств здесь является трансфер, в процессе которого пациент переносит на терапевта свои чувства, возникшие в результате музыкального воздействия.

Эффективной коррекции поддаются психоневротические расстройства, заболевания, возникающие в связи с нарушением психических функций или деятельности мозга, а также комплекс психотических заболеваний. Кроме того, частыми причинами обращения к музыкальной психотерапии являются субъективное ощущение эмоциональной неуравновешенности или ограниченности, переживание отсутствия контактов и однообразия в общении, неудовлетворенность уровнем самопознания и личного развития, стремление переработать кризисные моменты жизни.

Параллельное развитие психоанализа и музыкальной психотерапии определило возможность применения музыкальной психотерапии как формы терапии в клинической сфере (работа с пациентами); в качестве профилактики (самопознание как форма самопомощи); в качестве науки о многосторонней взаимосвязи музыкального раздражителя и психики. Свойства подсознательного как промежуточного звена между сознательным и бессознательным (сновидения и образы «внутреннего содержания» – догадки, озарения, воспо-

минания) активно используются в процессе лечения, а удовольствие от взаимодействия с музыкой рассматривается как одно из главных преимуществ музыкальной психотерапии.

Одним из наиболее эффективных и полифункциональных видов арт-терапии является, несомненно, хореографическое искусство, которое приобрело новый смысл, новую роль – танцевально-двигательная терапия. Существует ряд областей и методик применения танцевальной терапии. Например, эвритмия, или искусство движения с музыкой и речью Рудольфа Штейнера, метод Габриэллы Рот «Пять танцев в вольном стиле», интегративная танцевально-двигательная терапия А. Гришона и др. Оздоровительный эффект танца известен с древних времен, и многие великие мыслители не обходили тему данного вида искусства и его роли в жизни человека. Нам кажется очень точным высказывание великого французского драматурга, комедиографа и актера XVII в., Жана Батиста Мольера о том, что «все болезни человечества, все трагические несчастья, заполняющие исторические книги, все политические ошибки, все неудачи великих лидеров возникли только лишь из неумения танцевать». Танец, действительно, обладает многогранным воздействием на человека, которое до сих пор полностью не изучено. Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность снять напряжение,

избавиться от усталости и помочь замкнутым, необщительным обучающимся, выявить у них творческие способности, а также корректировать и улучшать психическое, умственное и физическое развитие личности. Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает нашу суть. То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела. Эмоции – это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых некое внешнее действие. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. В процессе занятий танцевальной терапией используются элементарные игровые задания – это телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом), игра с движением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация).

Лечение танцем или движением в арт-терапии называется кинезитерапией. Этот вид терапии искусством включает в себя занятия танцами, подвижные игры, сеансы массажа и лечебную физкультуру [135]. Психогимнастика является одной из современных методик, относящаяся к кинезитерапии. Она включает в себя некоторые игровые варианты психотерапии, суггестивные (основанные на внушении), тренировочные, разъясняющие, активизирующие психомоторику, этюды, упражнения, игры, направленные на развитие различных сторон психики ребенка. Основная цель пси-

хогимнастики – научить человека справляться с жизненными трудностями. В процессе кинезитерапии человек осознает, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь, и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. Различные формы и средства движений изменяют общую реактивность организма, повышают его устойчивость, разрушают патологические динамические стереотипы, возникающие во время болезни, и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию. Формы движений и музыка, применяемые в данном виде терапии, могут быть самые различные

Танцевальная терапия многогранно воздействует на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, танец помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

Очень интересным является вид арт-терапии на основе драматического искусства – имаготерапия. Имаготерапия – это исцеление позитивными образами. Само название методики произошло от латинского слова «*imago*» – образ. Именно образ был положен в основу метода. Суть метода – театрализация процесса психотерапии. Пациент примеряет на себя образы, работает с ними, при этом проигрываются различные ситуации, приведшие к психическому расстройству.

Имаготерапия основывается на воображении, создании и восприятии чувственных образов. Исследования особенностей чувственного образа, его структуры, его восприятия и переживания клиентом могут повысить эффективность имаготерапии, помочь прояснить механизм терапевтических изменений в ходе терапии.

Практический интерес представляют выявление и сравнение особенностей субъективного отношения клиентов к имаготерапии, переживание ими процесса имаготерапии. В проведенном нами ранее исследовании было установлено, что особую роль в эмоциональном отношении клиентов играет такой элемент терапевтической сессии, как конструирование и восприятие чувственного образа. Изучение особенностей восприятия и переживания этого образа клиентом представляет научный интерес и может быть полезным для планирования и проведения эффективного имаготерапевтического сеанса.

Имагинативными направлениями психотерапевтической практики и исследованием этих направлений занимались К.Г. Юнг (метод воображения) [147], Р.А. Джонсон (метод активного воображения) [38], Дж. Хиллман (архетипическая психология), Р. Дезуалье (направленное фантазирование) [52] и др. Методы воображения активно используются и исследуются в рамках других более широких психотерапевтических подходов, таких как эриксоновский гипноз (М. Эриксон, Э. Росси, Ш. Росси и др.). В нашей стране имаги-

тивные направления психотерапии разрабатывают Я.Л. Обухов (символдрама) [94], М.Р. Гинзбург (эриксоновский гипноз) [33], И.В. Вачков (сказкотерапия) [29] и др.

В настоящее время существует несколько основных подходов внутри имаготерапии:

- 1) архетипическая психология Д. Хиллмана;
- 2) психоаналитически ориентированная символдрама Г.К. Лейнера;
- 3) метод управляемых сновидений Р. Дезуаля;
- 4) работа с интерактивным направленным воображением М. Россмана. Список нельзя считать исчерпывающим, поскольку постоянно появляются новые школы и направления, использующие в качестве основных приемов активную работу со спонтанными образами фантазии.

Существует и такое направление, как психодинамическая образная психотерапия, которая понимается как результат критического переосмысления и развития кататимно-имагинативной психотерапии. В России, видимо, наиболее известным из имаготерапевтических подходов стала символдрама Х. Лейнера, которую можно считать наиболее алгоритмизированной и операционализированной технологией работы с образами или, как их называет автор, «мотивами» – весьма конкретными и задаваемыми клиенту психотерапевтом (психологом). Во многом популяризацией этого подхода мы обязаны Я.Л. Обухову, разрабатывающему новые варианты символдрамы, в частности, кататимно-имагинативную

психотерапию детей и подростков. Однако сводить имаготерапию к символдраме, на наш взгляд, не вполне правомерно, поскольку, как указано выше, существует немалое число школ, использующих приемы интерактивной работы в поле символических образов.

Если говорить просто, суть работы состоит в том, что клиент дает волю своей фантазии, позволяя образам спонтанно возникать в его воображении. Но это путешествие по своему имагомиру (миру воображения) он осуществляет направленно, в постоянном диалоге с ведущим, хорошо знающим правила взаимодействия с появляющимися образами. Влияние образов, возникающих в воображении человека, на его поведение, на его жизненные ситуации, и обратное влияние особенностей жизни человека на спонтанно возникающие образы – тема чрезвычайно увлекательная, порождающая сама по себе массу образов и ассоциаций. Такая работа исходит из важнейшей идеи: имагомир, будучи относительно независимым от внешней реальности, всегда взаимосвязан с поведением и психофизиологическими параметрами человека.

В основе технологии имаготерапии, которую, как представляется, следует рассматривать в рамках метода символического самовыражения, лежит еще несколько основополагающих идей: воображение – язык бессознательного. Через образы и символы неосознаваемая часть нас самих несет нашему Я чрезвычайно важную, но не всегда понятную информацию; воображение можно использовать для измене-

ния психологического состояния человека, для разрешения его внутренних и внешних конфликтов и для преобразования его поведения; направленное воображение – один из наиболее эффективных способов работы с сопротивлениями, которые могут возникать у человека в области представлений, отношений, овладения навыками.

Лишь при отказе от попыток «сломить» сопротивление и способности вступить в диалог с самим собой; направленное воображение приносит максимальную пользу человеку в интерактивном режиме – режиме активного общения и взаимодействия с ведущим. Не удерживаемый ничем полет фантазии может оказаться довольно бессмысленным занятием, превращаясь в грезы наяву и «визуальный бред» (хотя порой и в этом случае обнаруживается некий полезный эффект). Однако если фантазируя, человек прислушивается к советам ведущего, отвечает на его вопросы и выполняет некоторые его просьбы, результаты могут быть просто удивительными; условием формирования новых образов и новых способов поведения (т. е. конструирования событий) является мягкое снятие неадекватных стратегий в мире воображения; в процессе реализации технологии интерактивного воображения должны быть интегрированы диссоциированные сущности, представленные в виде образов [113]. Эти образы могут служить стартовыми мотивами при погружении в имагомир или даже проводниками в него. Одно из основных преимуществ сказочных образов перед другими заклю-

чается в часто порождаемом ими ощущении безопасности, очень важном при первых шагах в пространстве спонтанного воображения. Кроме того, сказочные образы оказываются очень насыщенными символическими смыслами, что обогащает содержание имаготерапевтической работы. Сказанное позволяет оценивать методы имаготерапии как весьма эффективный инструмент при оказании психологической помощи, в том числе и в экстремальных ситуациях

При этом, главная задача проведения этой формы арт-терапии состоит не в публичном выступлении пациентов перед зрителями в формате завершающей формы работы, а углубление и фиксация психотерапевтического эффекта. Имаготерапия используется для пациентов с отклонениями в развитии речи, слуха, с умственной отсталостью, с задержкой психического развития. То есть имаготерапия эффективно снимает эмоциональную неуравновешенность, неадекватную оценку себя в ситуации общения; тревожность, страх; установки, препятствующие общению; проблемы в общении [4].

Библиотерапия – это форма арт-терапии, любимая всеми категориями пациентами. Заключается она в чтении или написании собственных литературных произведений. Жанры могут быть самыми разнообразными, как по форме, так и по содержанию [105].

Термин библиотерапия (от греческого «библио» – книга, «терапия» – лечение) означает, соответственно, книголече-

ние или лечение книгой. Слово – это как научное понятие впервые было предложено в 1916 году Ассоциацией больших библиотек США. Родоначальником библиотерапии считается шведский невропатолог Яроб Биллстрем. Принято считать, что библиотерапия возникла в 19 веке. Однако влияние чтения книг на самочувствие человека было замечено давно. В сказках 1001 ночи можно прочесть: «И затем купец взял повесть и написал ее своей рукой, с толкованиями, и пошел к царю и сказал ему: «О счастливый царь, я принес сказки и рассказы редкие и прекрасные, подобных которым никто никогда не слыхивал...». И велел писцам написать эту повесть золотом и положить ее в свою личную казну, и, всякий раз как у царя стеснялась грудь, он призывал купца Хасана и тот читал ему эту повесть». В одной из сказок «1001 ночи» придворный врач рекомендовал своему повелителю, который страдал тяжелой 4 болезнью, перелистывать страницы книги, и этим методом вылечил его. В Ригведе есть строки, в которых сказано, что для лечения сердца необходимо читать «мудрые книги».

В античные времена влиянию книг на человека придавалось большое значение. Греческие легенды, пьесы и поэмы вызывали чувства радости, жалости, страха и т. д., оказывая тем самым лечебное воздействие на человека. Древние греки ассоциировали понятие «книга» с понятием «душевное здоровье» и считали библиотеки «лекарством для души». Например, надпись над дверью библиотеки в Фивах гласила:

«Место, где лечат душу». Истории известен Аристофан, рекомендовавший читать преступникам свои комедии. Со времен Платона люди сталкивались с проблемами «формирования умов» детей. Взрослые увидели в книге мощный инструмент, которым можно воздействовать на их мышление, характер, формировать поведение и позднее помочь им в решении проблем.

В средние и более поздние века книгам придавалось не меньшее значение. Авиценна – ученый, философ, врач – в «Книге исцеления» писал «о трех средствах в руках врача», и первым из них было слово. Э. Роттердамский лечил нарывы на лице чтением смешных книг. Английский врач Т. Сайденгем, практиковавший в XVIII в., «выписывал» своим больным популярную в то время книгу М. Сервантеса «Дон Кихот».

В современном мире исследования по лечению книгой возобновились. В 19 веке за рубежом начались систематические разработки и исследования по библиотерапии. Большое влияние на развитие библиотерапии как науки, оказали труды З. Фрейда, В.М. Бехтерева, психотерапевта К.И. Платонова, который проводил исследования в области физиологического и лечебного фактора слова. Значительный вклад в развитие библиотерапии внесли ученые разных стран. В настоящее время в США регулярно проводятся «круглые столы», на которых обсуждают развитие библиотерапии.

Важной вехой в становлении специальной отрасли нау-

ки о взаимодействии человека с книгой явились труды замечательного отечественного книговеда и культуролога Н.А. Рубакина. В 20-х годах прошлого века он выступил с развернутой программой «библиопсихологии» (он и ввел этот термин). Суть его программы – системное изучение триады «читатель – книга (текст) – автор». Им отмечалось, что обычно каждая из частей триады рассматривается отдельно, тогда как наиболее существенно их взаимодействие и единство. При этом он исходил из того, что главное – это роль читателя. Он считал неправомерным положение, когда изучается сначала текст, потом автор (или сначала автор, потом текст), а читатель – где-то на втором плане. Он подчеркивал, что каждый читатель по-своему, избирательно усваивает и осмысливает тексты, привнося в них что-то свое. Поэтому первостепенное значение имеет изучение читателей, ведь от умственных и нравственных качеств тех, кто читает, зависят смысл и значимость воспринимаемых ими текстов. Он указывал, что читательское восприятие имеет свои индивидуально-природные предпосылки, и подчеркивал, что взаимосвязь читателя и книг нужно рассматривать в культурно-историческом контексте. Н.А. Рубакин считал, что библиопсихология, возникающая на пересечении разных наук, должна соединять в себе проблематику и методы как естествознания, так и гуманитарного знания.

В традиционном понимании библиотерапия представляет собой использование художественных произведений как по-

этических, так и прозаических, созданных поэтами и писателями.

По мнению психотерапевта, психиатра Алексейчика А.Е. библиотерапия есть лечебное воздействие с помощью литературы, целью которого является оптимизация и нормализация психических состояний клиента, а через них воздействие на биологические и физиологические процессы организма.

Осипова А.А. определяет библиотерапию как специальное коррекционное воздействие на человека при помощи чтения специально подобранной литературы с целью нормализации и оптимизации психического состояния клиента [96].

Библиотерапия отличается от других методов психотерапии характером психотерапевтических процессов. Рассмотрим их некоторые особенности при данном виде терапии. Во-первых, в ходе работы с клиентом, формируем процесс успокоения, который он может получить, основываясь на авторитетные и специфические знания о своей проблеме из научной литературы. Такое же успокаивающее воздействие оказывает и специально подобранная художественная, публицистическая, или философская литература. Алексейчик А.Е. указывал на то, что клиенту, имеющему тревожные мысли о своём будущем, полезно чтение произведения А. Герцена «Былое и думы», где слова автора о несчастьях, не оставляют никакой горечи на душе, а лишь укрепляют мо-

лодную жизнь своими ударами, успокаивают клиента и помогают ему приобрести уверенность в решении своих проблем [6].

Во-вторых, клиент, пребывающий в депрессивном состоянии, чувствует себя отделённым от окружающих людей и от мира своей проблемой, что ограничивает его в получении удовольствия.

В ходе использования библиотерапии клиент посредством чтения хорошей книги получает это необходимое дополнительное удовольствие. Поэтому важно подобрать литературу, имеющую психотерапевтический эффект с учётом жанровых предпочтений клиента [96].

В-третьих, библиотерапия помогает сформировать у клиента чувство уверенности в себе и веру в собственные возможности. Такой эффект приносит чтение автобиографий, биографий, воспоминаний выдающихся личностей с нелёгкой судьбой. Клиент, пребывающий в депрессивном состоянии, читая такую литературу, начинает видеть, что великие люди также переживали трудности, и находить много общего с ними, тем самым минимизируя актуальность собственной проблемы. К таким произведениям можно автобиографические произведения Л. Толстого («Исповедь», «Путь жизни»), Ф. Достоевского («Записки из мертвого дома», «Дневник писателя»), А. Чехова («Письма») и мн. другие [6].

И, наконец, в-четвёртых, большинство литературных жанров могут вызвать высокую психическую активность, ко-

торая стимулирует у клиента активизацию защитных психических механизмов, что способствует исчезновению травмирующих переживаний, а также способствует творческому преодолению трудностей клиентом [96].

В настоящее время большое количество арт-терапевтов применяют самостоятельно написанные сочинения, а также ведение клиентами личных дневников. В рамках данного подхода библиотерапию можно определить как направление арт-терапии, которое основано на исцеляющем воздействии слова, иными словами самовыражение через творческое сочинение [150].

Стоит отметить значительный диагностический и терапевтический потенциал библиотерапии. Так как основу речи составляет вторая сигнальная система, то из сочинения клиента можно узнать о том, как на самом деле он живёт, что чувствует и что переживает в тот, или иной момент жизни. Художественное сочинение дает возможность клиенту опосредованно, используя метафоры, образы, устойчивые выражения написать о своих проблемах и точнее охарактеризовать своё душевное состояние. Стоит отметить, что автор является главным героем произведения. Излагая на листе бумаги и проговаривая свою проблему, клиент высвобождается от негативных эмоций и переживаний, что способствует снижению уровня тревожности и напряжения.

Творческое сочинение имеет множество вариантов, например: рассказ, стихосложение, рассказ на заданную тему,

письма, автобиография вымышленного персонажа, драматургия, автобиография в виде литературного произведения, а также написание любого жанра литературного произведения по чётким законам [150].

Таким образом, библиотерапия является одним из эффективных арт-терапевтических методов в работе с депрессивными состояниями учащейся молодёжи. Диагностический потенциал библиотерапии позволяет найти причины возникновения проблемы, и помогает клиенту вербализировать своё душевное состояние. Широкий спектр разнообразия жанров, возможность использовать в процессе психотерапии, как произведения клиента, так и произведения других авторов, позволяет найти индивидуальный подход к клиенту, основываясь на его интересах и предпочтениях.

Независимо от того, что положено в основу арт-терапии, пациентам открыты возможности для экспериментирования с различными материалами и техниками, а также проявления своей индивидуальности и творческого потенциала. Это помогает человеку находить новые способы выражения собственных чувств, а также находить новые ресурсы для решения проблем и преодоления трудностей.

Исследования показывают, что искусство может быть полезным для людей, страдающих психическими расстройствами, таких как депрессия, тревога, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), аутизм и другие.

Наиболее часто арт-терапия применяется при работе

со стрессами. Искусство помогает людям, страдающим от стресса на работе или дома. Рисование, живопись, керамика и другие формы искусства могут быть использованы в качестве релаксирующего действия.

Вторыми в рейтинге по использованию арт-терапии являются депрессивные расстройства. Депрессия – это расстройство настроения, которое может привести к чувству отчаяния, беспомощности и утраты интереса к жизни. Арт-терапия может помочь людям, страдающим депрессией, выразить свои эмоции и научиться управлять ими. Некоторые исследования показали, что арт-терапия может уменьшить симптомы депрессии и повысить уровень самооценки у пациентов. Рисование, пение, танец и другие формы искусства могут помочь людям выразить свои эмоции, которые они могут не уметь выразить словами. Это может помочь им разобраться в своих мыслях и чувствах, а также снизить уровень стресса и тревоги [11].

Арт-терапия также может быть эффективной для людей, страдающих ПТСР – тяжёлым психическим состоянием, возникающим при единичном или повторяющемся событии, оказывающим сверхмощное негативное влияние на психику человека. Как правило, в таких случаях травматичность события находится в тесной связи с ощущением собственной беспомощности из-за невозможности эффективно действовать в опасной ситуации [63]. Исследования показали, что использование искусства, такого как живопись и

рисование, может помочь людям с ПТСР снизить уровень тревог, чувство угрозы безопасности. Они могут использовать искусство, чтобы выразить свои эмоции и мысли, которые они не могут выразить словами, что помогает им избежать повторной травматизации. Доказано, что изобразительная деятельность – очень сильное средство трансформации травмирующих чувств в реальные визуальные объекты и, тем самым – это эффективный способ отделения их от нас и от нашего внутреннего мира [122].

Для людей с аутизмом и другими расстройствами, связанными с коммуникацией и социальными навыками, искусство может быть средством для социализации и улучшения коммуникативных навыков [32]. Например, танцы и музыка могут помочь им научиться распознавать и интерпретировать эмоции других людей, а также выражать свои собственные эмоции.

Некоторые исследования также показывают, что искусство может улучшить качество жизни людей, страдающих от болезней, таких как болезнь аутизм, Альцгеймера и деменция. Аутизм, а точнее – расстройства аутистического спектра (РАС), – это группа психических расстройств, которые характеризуются нарушениями в социальном взаимодействии и коммуникации – процессе общения и передачи информации другим людям. При аутизме наблюдается ограниченное, стереотипное, повторяющееся поведение. Арт-терапия отмечается как один из наиболее результативных ме-

тодов помощи аутичным детям. Она способствует развитию коммуникативных навыков и формирует особое пространство, в котором ребенок с РАС может воспроизвести предшествующий опыт построения контакта с окружающей средой. Использование методов арт-терапии в психологической помощи при аутизме позволяет раскрыть внутренний мир такого «особенного» ребенка, помогает понять, о чем он думает.

Основной формой, используемой в организации и проведении арт-терапевтических занятий при аутизме, являются индивидуальные занятия. В том случае, если степень расстройств ребенка позволяет вовлечь его в творческую деятельность, тогда используется групповая форма занятий.

Создаваемая непринужденная атмосфера художественного самовыражения направлена на активизацию мелкой моторики и социальных навыков, а также на развитие внимания и языковых навыков. Кроме того, групповые занятия способствуют развитию уверенности в себе, повышению сплоченности детского коллектива, снятию напряжения, улучшению коммуникативных навыков и произвольного поведения, научению способам адекватного проявления различных эмоциональных состояний.

Арт-терапия признана сегодня одним из наиболее эффективных методов помощи детям с РАС. Изобразительные средства являются инструментом, которые позволяют детям найти социально приемлемый выход для агрессии и

других негативных чувств. Работа над рисунками, картинками, скульптурами, песочными мирами является безопасным способом выпустить «пар» и разрядить напряжение, упорядочивает внутреннее состояние, развивает чувство внутреннего контроля.

Кроме того, стоит отметить, что свободные и непринужденные занятия арт-терапией открывают ребенку пространство для экспериментирования со зрительными и тактильными ощущениями, развивают способности к их восприятию и переработке, активизируют воображение и насыщают его разнообразными образами.

Детям с расстройствами аутистического спектра сложно вербально выразить свои сильные переживания и убеждения. В данном случае арт-терапия является одним из наиболее результативных способов работы со страхами, так как данная методика обладает возможностями невербальной помощи и является средством доступного самовыражения для человека с расстройствами аутистического спектра.

Особенностью творческого процесса является возможность повернуть проблемную и травмирующую ситуацию в новое русло, найти новые пути ее разрешения. Творчество как основной механизм арт-терапии помогает понять собственные чувства, дает выход внутренним конфликтам и переживаниям, повышает самооценку и оказывает релаксирующее воздействие. Кроме того, арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему страха настолько,

насколько ребенок готов к ее переживанию.

Одним из первых применений арт-терапии стало использование этой деятельности в качестве вспомогательного средства в излечении соматических болезней [23]. Сегодня под психосоматическими расстройствами понимают, прежде всего: бронхиальную астму, желудочно-кишечные болезни, язвенный колит, сахарный диабет и др. нарушения здоровья, в основе которых лежит психологический фактор. В протекании этих заболеваний существенную роль играют психологические процессы. Для них используют все эти виды арт-терапии. Их эффективность в данном случае определяется «мягкостью», «экологичностью», что дает возможность выразить наиболее важные переживания, осознать содержание собственного внутреннего мира.

В этом аспекте выделяют следующие задачи арт-терапии: без принуждения и опасности создавать условия для исследования чувств, развития самопонимания и самоуважения, для облегчения и побуждения к самовыражению, общению и социализации, к приобретению личной ценности; дать возможность обратиться к внутренним творческим способностям для изменения отношения к себе и другим, что ведет к ослаблению внутренних и внешних конфликтов; создать условия для самопознания и самоисследования, что расширяет диапазон личностного творческого опыта; дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам; развить творческие способности и повысить само-

оценку.

Среди пациентов арт-терапевтов есть также и люди, зависимые от наркотиков, алкоголя или других веществ. Эта зависимость может привести к серьезным проблемам с психическим здоровьем. Исследования показывают, что арт-терапия может уменьшить симптомы зависимости и повысить мотивацию пациентов к изменению своего поведения [103]. К психологическим особенностям людей с алкогольной и наркотической зависимостью исследователи относят нарушения, связанные с иерархией мотивов деятельности, заниженной самооценкой, неуверенностью в себе, волевой регуляцией поведения, манипулятивным поведением и т. п. Поэтому основным направлением арт-терапии в работе с этими пациентами является коррекция перечисленных нарушений. В этом случае особенно идет на пользу интерактивный характер искусства, он позволяет эффективно помочь людям научиться регулировать свои эмоции в реальной жизни, перестать стремиться к уходу от действительности, повысить уверенность в себе [117]. Кроме того, в случае с пациентами, страдающими от химической зависимости, арт-терапия обладает рядом преимуществ перед другими видами психотерапии: исследователи выявили, что в процессе арт-терапии можно обойти защитные механизмы и за более короткий срок добиться облегчения выражения у зависимых эмоций установления связи между мыслями, чувствами и поведением, связанным с злоупотреблением веществами. Уче-

ные даже отметили, что художественная и музыкальная терапия способствуют уменьшению отрицания зависимости, уменьшению сопротивления и повышению мотивации к восстановлению, к позитивным изменениям в жизни.

Итак, благодаря арт-терапии человек может визуализировать и выразить свои эмоции и переживания в безопасной и поддерживающей атмосфере, что может помочь в лечении широкого спектра психических расстройств.

Как регулярное творчество может улучшить ваше настроение

Говоря о роли искусства в жизни человека, нельзя не затронуть вопрос его взаимоотношений творчеством. Многие путают их, подменяют друг другом, что является в корне неверным. Понятием «искусство» с давних времен называют как художественные произведения, продукты художественной деятельности, так и «искусность» – «мастерство», «артистизм», «виртуозность», которые могут проявляться в любой другой сфере деятельности: и в повседневности, и в науке, и в профессиональной деятельности и т. д.).

Русский язык вообще придает термину «искусство» многочисленные смыслы и оттенки: это и соблазн, и навык, и опыт, объединяющий знание и умение, и различные виды художеств (живопись, музыка, литература, танец и др.). Искусство создается личностью и обращается к личности. Ни одна область творческой деятельности человека не может соперничать с ним в полноте отражения всего многообразия человеческих ощущений. Это относится и к художнику, автору произведения, в котором он «самовыражается», часто поверяя читателю, зрителю самые сокровенные тайны своего сердца, разума, души.

Но при этом, любое искусство является актом творчества. По сути, творчеством является любая деятельность че-

ловека, любое его действие. Напротив, искусство – это не просто творчество, а творчество иного качества. Это особый вид формотворческой деятельности человека, создающей образные и символические структуры, которые обладают эстетическими, познавательными и коммуникационными функциями. В этом смысле искусство понимается как творческая деятельность, направленная на создание художественных произведений, шире – эстетически-выразительных форм. Когда мы говорим о человеке, который что-то творит своими руками, своей жизнью, мы говорим не только о некоем «творческом человеке», а о человеке, который имеет какую-то особую миссию в жизни. Его предназначение – сделать окружающую жизнь лучше, произвести какие-то перемены. Сам процесс восприятия такого творчества, явленного в форме искусства, как правило, является глубоко индивидуальным, неповторимо личным, проявляющимся полнотой универсальной, всеобщей природы читателя, зрителя, слушателя.

Искусство организует человека на творческое преобразование мира в соответствии с высшими гуманистическими идеалами, формирует духовный мир личности, ее мировоззрение [86]. Создавая произведение искусства в процессе искусствоведения, человек соприкасается через процесс творения с красотой. А там, где красота, есть и гармония, некая «правильность» соотношения внутренних и внешних форм.

Поэтому художественное творчество совершенно особен-

ным образом воздействует на нас. Оно доставляет эстетическое удовольствие, повышает настроение, однако это лишь малая часть положительного эффекта. Влияние художественного творчества существенно глубже и сильнее: оно способно повысить уровень эмпатии, помогает понять собственные эмоции, учит прорабатывать негативные переживания и не только. Профессор психологии Бостонского колледжа Э.Виннер посвятил этой особенности искусства и творчества труд под названием «Как работают произведения искусства: психологическое исследование». В этой книге исследователь задаётся двумя вопросами: почему нас тянет к искусству? и как на нас влияет творчество?

Творчество вызывает у нас эстетические эмоции. Эстетические эмоции представляют собой частный случай всякой эмоциональной активности человека, а информация эстетических эмоций лишь частный случай любой эмоциональной информации. Так же как речь – явление более широкое – служит предпосылкой для художественной литературы, так и эмоциональная активность человека оказывается одной из физиологических предпосылок для его эмоционально-эстетической деятельности.

Творчество один из самых эффективных способов повлиять на свои эмоции, выразить их, а также поднять настроение. Десятилетия практики арт-терапевтов дали научное основание, позволяющее утверждать, что регулярное занятие творчеством имеет множество положительных эффектов на

наше психологическое благополучие. Здесь мы рассмотрим, как именно регулярное творчество способствует улучшению настроения и помогает справиться со стрессом и негативными эмоциями.

Выражение эмоций

Занятие творчеством может помочь выразить эмоции и чувства, которые не всегда возможно выразить словами. Это особенно важно для людей, страдающих депрессией или тревожностью, которые часто не могут выразить свои эмоции и чувства. Исследования показывают, что занятие творчеством может уменьшить уровень тревожности и депрессии [41]. Это свойство творчества активно используется и в психологии, и в педагогике. Известный отечественный педагог, основатель отечественной школы психологии Л. С. Выготский полагал, что психология творчества опирается прежде всего на эмоциональную сферу [31]. Этому мнению созвучны свидетельства гениальных художников (И. И. Левитана, В. Д. Поленова, А. К. Саврасова и др.), утверждавших, что творчество неразрывно связано с эмоциональным состоянием автора [44].

Улучшение настроения

Творчество также помогает выработать умение находить красоту и гармонию в окружающем мире. Когда мы заняты творчеством, мы забываем о проблемах и сосредотачиваемся на процессе создания чего-то нового. Это может помочь улучшить наше настроение и уменьшить уровень стресса.

И речь идет не только о чувстве создания чего-то нового. Еще в давние времена было замечено, что цвет активно влияет на психоэмоциональную сферу человека.

Ученые даже провели в этом направлении ряд экспериментов. Например, Х.Вольфарт (Канада) продемонстрировал своим студентам на некоторое время оранжево – красный цвет. До и после эксперимента был произведен замер пульса, давления крови и частота дыхания. После визуального контакта с оранжево-красным цветом данные вегетативные функции были повышены. На темно-синий цвет нервная система студентов реагировала обратным образом – наступало успокоение: пульс становился спокойнее, давление в крови снижалось, а дыхание замедлялось [20]. То, что произошло с канадскими студентами, случается со всеми людьми во всем мире. «Язык» цветов интернационален. Он не связан с расой и культурой.

Люди специфически реагируют на цвета. Физиологический механизм этого в настоящее время выявлен только частично. Исследования указывают, что от глаза к промежуточному мозгу ведет вегетативная нервная (волокнистая) система, управляющая цветовым раздражением. Промежуточный мозг через гипофиз и нервную систему регулирует взаимодействие органов. Если регуляция настроена на ускорение и повышение функциональной способности (эрготропная), то состояние возбуждения нервов соответствует частоте колебаний оранжево – красного цвета. Если нервная веге-

тативная система настроена на замедление, успокоение и отдых (трофотропная), то ей соответствует темно – синий цвет [46].

Многие люди, склонные к возбуждению и не выдерживающие его в течение продолжительного времени, предпочитают темно – синий цвет. Они ищут покоя, разрядки и отдыха. Их цель – иметь возможность жить в мире и гармонии. Так как их общее, психическое и вегето-нервно-соматическое состояние более не выдерживает возбуждающих воздействий, то они отвергают возбуждающий красный цвет.

Тот, кто отклоняет красный цвет как несимпатичный, находится в состоянии перевозбуждения и легко раздражается.

В 1885 году Ван-Гог с восхищением открыл: «Цвет сам по себе, что-то выражает» [98].

Франц Марк на картине «Три лошади» изобразил лошадей в красном цвете, чтобы выразить их импульсивный, быстро возбудимый темперамент. Учитывая это, художник заменил коричневый цвет на красный. Красный цвет давно признан возбуждающим нервную систему, в живописи он импонирует зрителю [66].

Синий цвет мы тоже интуитивно понимаем. Он отражает потребность человека в покое. И. Гете выразил сущность синего цвета поэтическим понятием «очаровательное ничто». Этим определением мыслитель не дает объяснения, что же кроется за синим цветом, он лишь выразил визуальное впечатление словами той же тональности. Чем глубже синий

цвет, тем сильнее он зовет человека в бесконечность, будит в нем стремление к чистому и, наконец, к сверхъестественному.

«Синий – это типично небесный цвет. С большим проникновением он развивает элемент покоя. Склоняясь к черному, он приобретает оттенок нечеловеческой печали. Он как бесконечное углубление в серьезное, где нет и не может быть конца» [50], – пишет В.Кандинский. Художник толкует синий цвет как концентрическое движение.

Р. Штайнер пытается свести действие желтого и синего цвета к одной формуле и говорит: «Желтый – излучающий, синий – поглощает, втягивает лучи в себя» [139].

В.Кандинский схоже описывает желтый цвет: «Желтый движется из центра и почти приближается к человеку, а синий развивает концентрическое движение (как улитка, вползающая в свой домик) и удаляется от человека. Одновременно он чувствует, что в «синем можно утонуть» [50].

Темно – синий вызывает безмятежный покой. При рассматривании темно – синего цвета наступает вегетативное успокоение. Пульс, давление крови, частота дыхания и функция бодрствования снижаются и регулируются трофотропно. Организм настраивается на успокоение и отдых. При заболевании и переутомлении потребность в синем цвете повышается. Повышаются также восприимчивость и готовность к боли.

Красно-синий – это внутреннее возбуждение, духовное

вдохновение, т. е. то, что можно выразить словами: сердечность, задушевность. Это любимый цвет Шагала, картины которого часто затрагивают тему задушевности.

Мужской красный и женский синий сливаются в фиолетовый. 75 % детей до наступления половой зрелости, в возрасте с недифференцированными половыми признаками предпочитают фиолетовый цвет. Как в средневековой живописи по стеклу (роспись окон в церквях), так и в сохранившемся до сегодняшних дней римско-католическом церковном культе фиолетовый является цветом искреннего раскаяния, смирения, кротости, святого уединения. Красный и синий, мужской и женский, активный и пассивный – эти две противоположности в фиолетовом уничтожаются.

В. Кандинский так объяснил психологическую особенность зеленого цвета: «Синий, как противоположное движение, тормозит желтый, при этом, в конце концов, при дальнейшем добавлении синего, оба противоположных движения взаимно уничтожаются, и возникает полная неподвижность и покой. Это – зеленый цвет. В зеленом цвете желтый и синий, как парализованные силы, которые могут вновь активизироваться. В зеленом заложена жизненная возможность, которая совершенно отсутствует в сером». Далее Кандинский справедливо отмечает: «Абсолютный зеленый – самый спокойный цвет из существующих» [50].

Желтый – основной цвет. Он выражает основную психическую потребность – раскрыться. В развитии и раскрытии

заложен индивидуальный смысл всех изменений. В них заключена надежда, стремление к радости, счастью. Желтый, как цвет разрядки, освобождающей от раздражающего напряжения, выражает только нервное и психическое состояние.

Коричневый – это затемненный желто – красный. Он возникает из оранжевого, например, к которому подмешивают черный. Импульсивная жизненная сила красного в коричневом, благодаря затемнению, тускнеет, сдерживается, или, как говорят художники, «замирает». Коричневый теряет активный экспансивный импульс и ударную силу красного. В коричневом остается только жизненность, потерявшая активность. Поэтому коричневый цвет выражает жизненные, чувственные ощущения тела, инстинктивное в управлении им.

Серый не является ни цветным, ни светлым, ни темным. Он не вызывает никакого возбуждения и свободен от какой – либо психической тенденции.

Во всех ахроматических цветах, (серый, белый, черный) отсутствует дифференцированное отношение к объекту. И наоборот, выбор среди ряда хроматических цветов (по восьмицветовой таблице теста) показывает, насколько эмоционально относительно фиксированная структура личности реагирует на окружающую ситуацию. При оформлении товаров и помещений следует учитывать, что надписи, символы и формы предметов должны привлекать внимание. Опреде-

ленную роль играет здесь контрастное и раздражающее размещение предметов. Контрастные размещения вызывают у человека состояния напряжения, пробуждающие интерес к предмету. Однако длительное воздействие контрастов может вызвать состояние стойкого напряжения, что вредно отражается на здоровье.

Люди могут не только воспринимать цвета, но и вызывать их в своем воображении. Процесс репродуцирования принятой информации всегда сопровождается переживаниями. Впечатления о красоте человека, рабочего места, ландшафта, непосредственно после того, как они были восприняты, но и в виде мысленных представлений, доступных человеку в любой момент [53].

Цвет черпает свою значимость из реальной действительности, и его воздействие определяется целой суммой факторов, куда входит и социальный опыт человека.

При подборе картин необходимо проявлять максимум требовательности к их художественному совершенству и тщательно учитывать соответствие их содержания тем или иным условиям. Так, например, удачно подобранные и развешанные в помещении столовой натюрморты могут возбуждать аппетит. Однако если обилием и качеством съестного они будут значительно превышать то, что предлагает меню столовой, то это ведет к снижению аппетита. Такое же отрицательное влияние оказывают помещенные в кабинетах и приемных администрации школы картины, изображающие

кровавые битвы, тоскующих узников в темницах, драматические бытовые сцены. Это необходимо иметь ввиду, если требуется, чтобы убранство интерьера отвечало своему назначению.

Применение конкретного цвета для искусственного создания какого-либо настроения затруднительно, так как у разных людей одни и те же цвета вызывают различные настроения, а порой даже прямо противоположные, хотя можно наблюдать общие тенденции.

Однако все же проблема физиологического восприятия цвета еще крайне мало изучена [46].

При этом интерес к альтернативным путям восстановления эмоционального здоровья посредством арт-терапии, художественного творчества за последние десятилетия не ослабевает. Проводятся исследования влияния художественной деятельности и на восстановление функций и структуры мозга. Так были получены данные об улучшении мозгового кровообращения, сердечного ритма, дыхания в период занятий пациентов творчеством, а также о повышении амплитуды альфа-волн, характеризующих позитивное воодушевление, расслабленное, но осознанное состояние, характерное в том числе и для медитаций. При этом также отмечалось достижение баланса серотонина, при недостатке которого возникает состояние депрессии [36]. Таким образом, занятия творчеством улучшает работу нашего организма и в психологическом, и в физиологическом ключе, что неизбежно от-

ражается на улучшении настроения.

Повышение самооценки

Занятие творчеством может помочь улучшить нашу самооценку и уверенность в себе. Человек начинает чувствовать эту потребность особенно остро начиная со старшего школьного возраста. Это потребность в самоопределении, в творческом самовыражении, в реализации собственной индивидуальности связана с выраженным стремлением к значимости собственной личности в различных ее проявлениях: значимость для других (стремление к престижу, славе, почету, уважению); значимость для себя (стремление к самореализации, к творчеству); значимость в себе (стремление к самосозиданию, самооценности, самосовершенствованию).

Возрастающее стремление к личностной значимости, устойчивая система интересов, зрелость целей деятельности и установка на творческие способы их осуществления, интенсивное развитие рефлексии и волевых процессов, повышенная эмоциональность и самостоятельность определяют специфику отношения людей к творческой активности. Большинство авторов соглашаются с тем, что творческая личность – это индивид, у которого наличествует высокий уровень знаний, имеется стремление к чему-либо новому, ранее не создаваемому, оригинальному. Для творческой личности творческая деятельность является жизненной потребностью, а творческий стиль поведения наиболее характерен. Главным показателем творческой личности считает-

ся наличие творческих способностей, которые рассматриваются как индивидуально-психологические способности человека, отвечающие требованиям творческой же деятельности, и являются условием ее успешного выполнения. Творческие способности связаны с созданием нового уникального продукта, а также с поиском новых средств деятельности. Способности – это индивидуальные свойства личности, которые являются субъективными условиями успешного осуществления какого-либо вида деятельности. Способности – это не только знания, умения и навыки, это также скорость и полнота овладения способами и приемами определенной деятельности.

Л.В. Ершова указывает на то, именно благодаря творчеству у человека развивается способность к саморефлексии. Творческие человека при реализации собственных возможностей основное внимание уделяют внутреннему самостроительству, стремятся к преобразованию деятельности на основе ее самоанализа (мотивов, целей, ценностей) [147]. Психолого-педагогические исследования подтверждают, что люди, находящиеся на высоком уровне творческой активности, обладающие сформированной системой ценностей, характеризуются оптимизмом, жизненной целеустремленностью, высокими профессиональными целями, выраженным стремлением к творческим достижениям.

Создание чего-то нового и красивого дает чувство удовлетворения и достижения. Это помогает улучшить нашу са-

мооценку и чувство собственной ценности. Выразительный творческий процесс позволяет человеку лучше осознавать себя, выражая собственные идеи и эмоции. Существует две основные формы повышения самооценки через искусство и творчество: активная и пассивная. Пассивная форма состоит в анализе и выражении личного отношения к готовым произведениям и искусства, образцам творчества. Когда же человек занимается активной формой творчества, он самостоятельно создает новый образ, новое видение чего-либо – в такие моменты самооценка формируется более эффективно, поскольку, как правило во время творческого процесса улучшается самопринятие, уверенность в собственных действиях, возникает чувство «я могу, у меня это получается!» [1].

Развитие творческого мышления

Регулярное занятие творчеством развивает творческое мышление.

В этом аспекте интересна связь, которую проводят исследователи между творчеством и мышлением. А. Тэйлор пишет о существовании таких уровней творчества, как:

экспрессивное творчество – спонтанное рисование у детей;

продуктивное творчество является ограниченной и контролируемой свободной игрой, поставляет научные и художественные продукты;

инвентивное (изобретательское) творчество, когда изобретательность проявляется в материалах, методах и техни-

ках;

инновационное творчество – улучшение через модификацию;

порождающее творчество – выдвижение совершенно нового принципа или допущения, вокруг которого могут возникнуть новые движения и школы.

Большинство исследователей склонно «творчество» рассматривать, не отделяя от понятия «мышления»: «творческое мышление» или «креативное мышление». Отечественные психологи Я.А.Пономарева, А.М.Матюшкин, В.Н.Дружинин, Б.Карлоф и И.Шумпетер утверждают, что для творческого акта характерно рассогласование цели (замысла, программы) и результата. Творческая активность, часто возникающая в процессе запланированной деятельности, может увести от цели, выдав «побочный продукт», который, по сути, и является творческим результатом.

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.