

Резюме модальности «Арт-терапия»

Определение

В строгом смысле этого слова арт-терапия (*art therapy*) - одно из направлений терапии искусством (по-английски, *arts therapies*), наряду с музыкальной терапией, танцевально-двигательной терапией, драматерапией, совокупность приемов лечебно-реабилитационного и психопрофилактического воздействия, связанных с изобразительной деятельностью пациентов с разной психической и соматической патологией, и их взаимодействием со специалистом – психотерапевтом, арт-терапевтом (Каравасарский Б. Д., 2000; Копытин А. И., 1999, 2001, 2002, 2003, 2010; Никольская И М., 2005; British Association of Art Therapists, 1989, 1994; American Art Therapy Association, 1998; European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2005).

По определению Американской арт-терапевтической ассоциации, «арт-терапия связана с лечебным применением изобразительной деятельности в контексте профессиональных отношений арт-терапевта с людьми, у которых имеются те или иные заболевания, травмы или трудности психической адаптации, либо с теми, кто стремится к личному развитию» (ААТА 2003).

Согласно Резолюции Российской арт-терапевтической ассоциации (16 мая 2009 г.), арт-терапия – это «система психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиента изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных заболеваний, коррекции нарушенного поведения и устранения психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала».

В некоторых странах (США, Великобритания) арт-терапия является самостоятельной парамедицинской профессией. В нашей стране (как и многих других странах) арт-терапия признается в качестве одного из методов психотерапии. Заниматься лечебной деятельностью на основе арт-терапии могут лишь сертифицированные психотерапевты. Применять арт-терапию также могут практические психологи, занимаясь психологическим консультированием. Однако, для того, чтобы со знанием дела проводить арт-терапию, и психотерапевт, и психолог должны пройти специальный курс подготовки. Такие курсы в Российской Федерации уже существуют в течение нескольких лет, однако они различаются как по продолжительности, так и по качеству получаемого образования.

Существо метода

Арт-терапия представляет собой не единый метод, но дробится на множество методов, как правило, связанных с различными психологическими теориями личности, разными способами утилизации творческой активности клиентов и моделями психотерапевтического взаимодействия. В одних случаях арт-терапия напоминает терапию занятостью, поскольку основным содержанием арт-терапевтических занятий выступает свободная изобразительная деятельность больных. Это, например, характерно для широко распространенной за рубежом модели арт-терапевтического ателье (студии).

В других случаях арт-терапия представляет собой подобие консультирования и вербальной психотерапии, поскольку значительная часть занятия отводится на обсуждение процесса и продуктов творческой деятельности больного в контексте его психологических проблем и системы отношений. При этом, наряду с изобразительной деятельностью, в качестве важных факторов терапевтических изменений выступают разные специальные приемы, характерные, например, для психоаналитической,

экзистенциально-гуманистической, когнитивно-поведенческой или иной школы психотерапии.

Отечественный метод системная арт-терапия (САТ) базируется на транстеоретическом подходе, биопсихосоциальной концепции болезней, психологической концепции личности как системы отношений человека с окружающей средой и концепции творчества как способа поддержания и регуляции идентичности и формы защитно-приспособительного поведения (Копытин А. И. 2010, 2011, 2012). САТ является комплексным видом лечебно-реабилитационного воздействия, включающим не только занятия художественным творчеством, но и межличностное взаимодействие, обсуждение продуктов творчества пациентов в контексте их проблем и системы отношений, а также применение различных психотерапевтических приемов, реализуемых на основе личностного подхода.

В целом, большинство методов современной арт-терапии стремятся задействовать как фактор творческой активности с его актуализирующей, экспрессивно-катарсической, регулятивной, организующей, защитной и иными функциями, так и фактор терапевтических (групповых) отношений и обратной связи.

Показания к применению

Уже более полувека арт-терапия, например, используется в качестве метода выбора при оказании психологической помощи и как форма психосоциальной поддержки и реабилитации в работе с пациентами, испытывающими трудности речевого контакта и с ограниченными возможностями рефлексии и осознания своих переживаний. Это могут быть пациенты с хроническими психическими расстройствами с аутистическими тенденциями, органическим снижением личности и интеллектуально-мнестическими нарушениями, умственной отсталостью и нарушениями развития, пожилые и престарелые лица с сосудистой деменцией и болезнью Альцгеймера.

В то же время, арт-терапия еще с середины прошлого века в западных странах стала применяться в качестве эффективной формы восстановительного лечения в работе с людьми, пережившими психическую травму, в частности, ветеранами боевого стресса. Все более активно она применяется в последние годы на разных этапах переживания последствий травматического стресса – жертвами террористических атак и военных конфликтов, стихийных бедствий, пережившими насилие. Отмечены дополнительные возможности арт-терапии при работе с некоторыми резистентными для традиционных форм психологической помощи невротическими, связанными со стрессом и соматоформными расстройствами, нарушениями пищевого поведения (нервной анорексией и булимией), а также в паллиативном уходе.

Возможность контакта с больным в обход языка делает арт-терапию более подходящей формой психосоциальной поддержки в работе с представителями иных культур – беженцами и мигрантами. Значителен также потенциал арт-терапии на разных этапах лечения и реабилитации лиц с наркотической и алкогольной зависимостью и иными аддиктивными расстройства – прежде всего, благодаря возможности «мягкой» ресоциализации, восстановления позитивных социальных связей, поддержки творческой направленности личности.

Арт-терапия также традиционно выступает в качестве одной из наиболее подходящих форм оказания психологической помощи детям с нарушениями развития, речевыми дефектами, расстройствами аутистического спектра, различными эмоциональными и поведенческими расстройствами. С ребенком легче наладить контакт и осуществлять терапевтическое взаимодействие посредством игр и рисунка.

Кроме того, в последние годы арт-терапия применяется в качестве инструмента медиации, сплочения и перестройки отношений внутри разных сообществ – организаций, общин, семей, социальных групп, переживающих конфликт и нестабильность.

Арт-терапия активно внедряется в школы - не только специальные, но и массовые, помогая, например, выявлять детей и подростков группы повышенного риска совершения общественно-опасных поступков, самоубийств и т. д., а затем проводить с ними профилактические или коррекционные программы. Арт-терапия также может использоваться в школах при проведении различных тренингов - общения, формирования жизненных навыков, развития толерантности и других.

Практика арт-терапии

Методы арт-терапии по-разному реализуются на практике. Весьма разнообразны, например, формы групповой арт-терапии. Существуют три основных ее формы – студийная арт-терапевтическая группа, тематическая группа и динамическая арт-терапевтическая группа – имеющие соответствующие показания к применению. Первая используется преимущественно при хронических психических расстройствах и нарушениях развития со стойкими дефектами или дефицитами контактности, а также в целях реабилитации и долгосрочной психосоциальной поддержки. Тематическая и динамическая группы имеют инсайт-ориентированную направленность, содействуют личностному росту и личностной реконструкции при широком спектре пограничных расстройств и состояниях клинической нормы. В работе таких групп, помимо индивидуальной творческой активности, используются совместные творческие проекты и групповые обсуждения.

Как индивидуальная, так и групповая арт-терапия различаются по продолжительности курса и отдельных занятий. Их структура и виды деятельности, реализуемые в разные моменты занятия и арт-терапевтической программы в целом, также варьируются в широком диапазоне

Инструментальная база арт-терапии чрезвычайно разнообразна и постоянно обогащается. Наряду с традиционными художественными материалами и видами изобразительной деятельности, связанными с графикой, живописью и липкой, в последние годы все более активно применяется фотография и видеосъемка, компьютерная графика и анимация, мультимедийное искусство.

Кроме того, в арт-терапию более активно привносятся иные модальности творческого самовыражения, связанные с танцевально-двигательной активностью, игрой и драматизацией, повествовательной активностью, музыкальной экспрессией и импрессией. Наряду с мономодальными терапиями искусством, развивается интегративная терапия выразительными искусствами (*expressive arts therapy*).