

И.В. Сусанина

Введение в **арт**-терапию



Ирина Сусанина

Введение в арт-терапию

«Когито-Центр»

2007

Сусанина И.

Введение в арт-терапию / И. Сусанина — «Когито-Центр», 2007

Пособие знакомит читателя с бурно развивающимся в настоящее время направлением научной и практической деятельности – арт-терапией. Рассматриваются культурные предпосылки и история становления арт-терапии как метода терапевтической практики, ее возможности и механизмы воздействия. Анализируются основные особенности и этапы арт-терапевтического процесса, описываются различные формы арт-терапии, ее основные техники и направления. Рекомендуется студентам, обучающимся по специальностям «Социальная работа», «Социально-культурная деятельность».

© Сусанина И., 2007

© Когито-Центр, 2007

Содержание

Предисловие	5
1. Исторические вехи развития арт-терапии	7
2. Терапевтические возможности арт-терапии	11
3. Креативность и арт-терапия	12
Стадии творческого процесса	13
Арт-терапия и творческий процесс	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ирина Сусанина

Введение в арт-терапию

Предисловие

Язык искусства – красок, линий, форм и образов – говорит нам о том, что очень сложно выразить при помощи слов. Арт-терапия – это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из наших мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта.

Арт-терапия основывается на том, что художественные образы способны помочь нам понять самих себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более счастливой.

Арт-терапия, как профессиональная деятельность, – сравнительно новая область науки и практики, однако то, что художественная деятельность обладает целительным эффектом, известно еще с древности. На протяжении всей человеческой истории искусство отражало мир человеческих страстей от бесконечной радости до глубочайшей печали, от триумфа до трагических потерь и служило людям как чудодейственное средство психологического и духовного возрождения.

В последние десятилетия художественное творчество как великая целительная сила было открыто и высоко оценено вновь. Многие люди обнаружили, что художественная деятельность помогает им избавиться от стресса, решать проблемы, преодолеть тяжелые переживания, связанные с потерей близких людей, и даже избавиться от боли и других неприятных физических симптомов.

Появление арт-терапии, этой специфической деятельности на пересечении искусства, психологии и психотерапии, стало ответом на общественные тенденции, так или иначе отражающие потребности людей в применении художественной деятельности как целительной силы.

Арт-терапия, как самостоятельная практическая деятельность, стала оформляться в 40-50-х годах прошлого века в Великобритании и США. Постепенно происходило становление арт-терапии и как научной дисциплины, развитие системы подготовки специалистов, приобретение статуса особой профессиональной деятельности.

В России арт-терапия использовалась преимущественно как метод в рамках психиатрии и психотерапии. Однако в последнее десятилетие арт-терапия бурно развивается в самостоятельную дисциплину. Наиболее серьезная работа ведется в Санкт-Петербурге, где создана Арт-терапевтическая ассоциация, работает авторская программа канд. мед. наук А.И. Копытина, включающая базовую информацию по арт-терапии (при Государственном институте практической психологии «Иматон»); проводится ежегодная международная арт-терапевтическая конференция; начиная с 1997 года издается мультидисциплинарный журнал «Исцеляющее искусство». В Институте педагогического мастерства в Санкт-Петербурге ведется последипломная подготовка арт-терапевтов в очно-заочной форме с выдачей дипломов государственного образца; в Ульяновском педагогическом университете под управлением доктора педагогических наук, профессора Д.М. Лебедевой ведутся научные исследования в направлении развития арт-терапии в сфере образования; в Институте психотерапии и клинической психологии в Москве открыт курс подготовки арт-терапевтов с последующей сертификацией (на базе психологического или медицинского образования).

Арт-терапия как научный метод возникла в условиях западной культуры. Существенные социально-экономические, культуральные, социально-психологические различия, сложивши-

еся между двумя политическими мирами, объясняют трудности становления профессиональной арт-терапевтической деятельности в России.

Однако перспективы развития арт-терапии в России связаны и с социально-экономическими условиями жизни страны, и с укреплением демократических основ государства и общества, и с дальнейшей интеграцией России в мировое сообщество, преодолением социально-культурных барьеров, возникших в советскую эпоху.

Особый интерес представляет развитие арт-терапии в контексте социально-культурной деятельности. Подобный опыт уже десятилетиями существует во многих странах мира в форме открытой студийной работы. Деятельность открытых арт-студий направлена, прежде всего, на развитие творческого потенциала самых различных групп населения, а также на оказание им психологической поддержки. В отличие от традиционных студий изобразительного искусства (изостудий), достаточно распространенных в деятельности советских клубов, открытые арт-терапевтические студии ставят перед собой задачу не обучения навыкам изобразительного творчества, а, прежде всего, раскрытия креативных возможностей людей.

В России данная работа лишь начинает развиваться, и, прежде всего, в мегаполисах. Однако существуют примеры студийной работы и в региональных центрах. К ним относятся: работа в направлении данс-терапии, проводимая Г.Д. Виноградовой с группами людей с ограниченными возможностями (на базе Рязанского Дворца Молодежи и выставочного зала Рязанского отделения союза художников России), а также работа в области визуальной арт-терапии, проводимая И.В. Сусаниной с группами бывших участников боевых действий (на базе санатория ветеранов войн в п. Солотча), а также с людьми с ограниченными возможностями, организованная на базе художественного салона «На Старом Перекрестке».

Деятельность открытых арт-студий пока еще не имеет специальной профессиональной ниши, и существующий опыт является результатом воли и усилий тех, кто нуждается в такой работе, и тех, кто способен оказать такую помощь. Однако со временем эта работа должна стать частью действительности российской жизни, – так, как это произошло в индустриально развитых странах мира. Стартовым моментом, безусловно, является подготовка специалистов в этой области, формирование профессионального статуса арт-терапевта. В мировой образовательной практике арт-терапия является последипломной образовательной ступенью.

Профессиональное образование в области социально-культурной деятельности максимально близко по своей направленности в качестве базового для подготовки арт-терапевтов открытых студий.

Данное учебное пособие предлагается для студентов университета культуры и искусства в качестве ознакомления с основами арт-терапевтической деятельности, как одним из перспективных направлений их дальнейшей специализации.

1. Исторические вехи развития арт-терапии

Арт-терапия, как и многие другие терапевтические методы, уходит своими корнями далеко вглубь истории. Предметы древнего искусства, художественные изображения выполняли не только декоративные функции, но и магические. Художественные образы были частью ритуалов, направленных на защиту древних людей от опасных проявлений окружающей среды, нападений диких животных, от всего неизведанного. Кроме того, эти символические образы стали предметом поклонения первобытных людей в качестве «икон», помогавших людям в удачной охоте.

Люди древности верили в магическую силу художественных символов. Так египтяне заворачивали различные символические предметы в мумии в качестве предметов, способствующих их сохранению. Особую роль в древних культурах играли магические маски, игравшие роль защиты людей, носивших их, от опасных влияний.

Во многих современных культурах искусство продолжает использоваться как символическое средство физического и психологического восстановления людей. Индейские племена используют специальные песни и ритуальные танцы для излечения различных недугов. Тибетцы используют песочные рисунки в форме мандалы – магического круга, на котором они концентрируются в процессе медитации, молитв. Духовная концентрация на мандалах преследует своей целью исцеление, освобождение от страданий.

Шаманы являются провозвестниками современных психиатров и арт-терапевтов. Роль шаманов заключается в том, чтобы извлечь из тела и сознания людей болезненные элементы и излечить их душу посредством использования художественных образов и ритуалов. Символические образы шаманы используют в своей одежде и ритуальных церемониях для того, чтобы создать у людей измененное сознание и принести им исцеление. Это может показаться удивительным, но деятельность шаманов действительно сильно связана с областью арт-терапии, которая использует процесс создания художественных образов как метод исцеления и восстановления.

На протяжении всей истории культуры прослеживается тесная взаимосвязь, смысловое и визуальное сходство символических изображений в различных эпохах и культурах. Очевидным является и общее для всех культур представление о том, что данные изображения обладают целительными свойствами. Примерами таких сходных символов являются концентрические круги, спирали, мозаичные изображения, круги с пересекающимися крестообразно линиями внутри. Данные изображения существуют, они найдены в предметах древней культуры народов стран, географически не имевших возможностей контактировать.

Таким образом, язык художественных образов является особым, универсальным языком, в символической форме содержащим универсальные человеческие понятия.

Помимо идей, характеризующих происхождение арт-терапии в тесной взаимосвязи с культурными традициями древности, существует и представление о том, что арт-терапия имеет отношение к области психиатрии.

В 1901 году французский психиатр Marcel Reja обратил внимание на сходство в художественных изображениях своих пациентов, а также изображений, которые характерны для детей и художников – примитивистов. Психиатры Е. Krapelin и К. Jaspers заметили, что рисунки пациентов могут помочь в понимании характера психопатологии.

Однако взаимоотношения между психикой и визуальной экспрессией не были раскрыты до момента, пока З. Фрейд не создал свое учение о бессознательном. Фрейд обнаружил, что его пациенты часто способны передать свои сны с помощью изображений, а не слов. Данное наблюдение легло в основу представления о том, что художественное самовыражение может стать ключом к внутреннему миру человеческой психики. Фрейд включил художественные

понятия в контекст своего анализа и в дальнейшем использовал произведения литературы и искусства в анализе многих направлений своей теории.

Позднее К. Юнг сформулировал понятие о коллективном бессознательном, архетипах и архетипических символах. Юнг интересовался искусством и на протяжении всей своей жизни занимался рисованием и живописью. Он пришел к выводу, что эмоционально беспокоящие образы должны быть выведены из области бессознательного, поскольку, оставаясь там, они могут оказывать отрицательное воздействие на поведение личности. Сны, воспоминания, истории и искусство способны вывести данные скрытые образы в план сознания. Особый интерес Юнга вызывали мандалы или «магические круги» как в своих собственных рисунках, так и в рисунках своих пациентов. Юнг обнаружил взаимосвязь между образом и психикой и развил основы понимания смыслов символических образов в процессе изучения архетипов и их универсальных проявлений в изобразительном искусстве.

Идеи Юнга и Фрейда были восприняты психиатрическим сообществом с большим интересом. Понимание того, что визуальные образы являются символическими и способны раскрыть вытесненное содержание сознания, прочно завоевало место в деятельности психотерапевтов и психиатров.

На перевале столетий также возник интерес к художественному творчеству душевнобольных. В 1872–1888 годах были опубликованы работы французских психиатров А. Tardien и Р.М. Simon, посвященные данной проблеме. Симон стал первым психиатром, опубликовавшим коллекцию рисунков и живописи душевнобольных. Он находился под влиянием диагностического подхода к толкованию художественных образов и искал взаимосвязь психиатрических симптомов и содержания художественного творчества душевнобольных.

В 1926 году Г. Принсхорн, историк искусства, ставший впоследствии психиатром, начал собирать коллекцию рисунков, живописи и скульптур пациентов психиатрических клиник в Германии, Швейцарии, Италии, Австрии и Голландии. Величина коллекции составила пять тысяч произведений, созданных более чем пятьюстами пациентами различных клиник. Данная коллекция была опубликована, и в дальнейшем художественное творчество душевнобольных получило название «аутсайдерское искусство». В своем исследовании творчества душевнобольных Принсхорн делал акцент не на изучении психопатологии, проецирующейся в художественных образах, а на самом творческом процессе и создаваемых художественных формах. Он пришел к выводу, что человечество обладает фундаментальной потребностью в самовыражении и общении, что подразумевает необходимость каждого человеческого существа играть, украшать, символически преобразовывать идеи в визуальные формы. Принсхорн считал, что творческий процесс создания художественных продуктов является базовым для всех людей, независимо от того, больны они или здоровы, а также, что художественное творчество является способом психологической интеграции.

Приблизительно в то же время швейцарский психиатр В. Моргенталер опубликовал книгу «Искусство А. Волфи». А. Волфи, пациент клиники, страдавший шизофренией и находившийся в психиатрической больнице в течение тридцати лет, создал огромное количество рисунков, ставших известными своей сложностью, многочисленными деталями и цветом. Как и художники, работы которых были представлены в коллекции Принсхорна, А. Волфи не имел художественного образования и работал спонтанно, используя лишь те материалы, которыми он располагал в больнице.

Интерес к исследованию психопатологических проявлений в художественном творчестве остается и в современную эпоху. Историки искусства, психиатры, арт-терапевты и художники с неустанным воодушевлением обращаются к «искусству иных», пытаясь разгадать тайны человеческой психики.

Интерес к смысловым содержаниям искусства душевнобольных лег в основу развития психодиагностики, базирующейся на интерпретации визуальных образов. Леонардо да Винчи

был создателем первого проективного теста, пытаясь рассмотреть те или иные визуальные образы в следах спонжа на стене. Он писал о том, что разнообразные ассоциации можно обнаружить в конфигурациях этого пятна.

Тест Роршаха, опубликованный в двадцатых годах прошлого столетия в Европе, а затем и в Америке, представляет собой серию чернильных пятен, созданных для того, чтобы разбудить ассоциации и эмоции наблюдателя. Он был назван в честь его создателя Г. Роршаха, который верил в то, что существует связь между индивидуальными особенностями личности и тем, как личность воспринимает форму и цвет. В данном тесте чернильные пятна предъявляются в определенном порядке и в течение определенного времени. Испытуемому предлагается дать короткое описание того, что они в них видят.

В 1908 году немецкий психиатр F. Mohr описал первый рисуночный тест, предназначенный для психологических целей. В 1926 году F. Goodenough был разработан рисуночный тест для оценки интеллектуальных способностей детей посредством количества деталей, используемых в изображении человека. В дальнейшем автор теста установил, что, помимо интеллектуальных способностей, данный тест может рассказать и о других особенностях человеческой личности.

К середине двадцатого века в научном мире прочно обосновалось понимание того, что художественное самовыражение является символичным и отражает скрытые, бессознательные содержания человеческой психики. Одновременно с последним все большую силу набирал тезис о том, что процесс художественного творчества побуждает личность к духовному росту, позитивной внутренней трансформации, избавлению от страхов и тревог. Обе эти идеи подготовили почву для возникновения арт-терапии.

Пионерами арт-терапии в США стали Маргарет Наумбург и Эдит Крамер. В 40-х годах М. Наумбург стала использовать арт-терапию как одну из форм психотерапии. Она основывалась на теории Фрейда, однако пошла на шаг дальше него. Пациенты Наумбург не только рассказывали о своих сновидениях, но и изображали их. Образы, создаваемые пациентами, Наумбург стала расценивать как символическую речь.

В 50-х годах Э. Крамер предположила, что целительные качества художественного творчества объясняются способностью творческой деятельности активизировать определенные психологические процессы. Крамер обнаружила, что творческий акт создания художественного продукта связан с изменением внутреннего опыта личности и ведет к сублимации, интеграции и синтезу. Несмотря на то, что художественная экспрессия не ведет непосредственно к разрешению внутреннего конфликта, она раскрывает психологическое пространство, где новые установки могут быть реализованы.

Важный вклад в развитие арт-терапии, как особой научной дисциплины, внесла Я. Квитковская, впервые использовавшая арт-терапевтические методы в семейной психотерапии. Она считала, что семейная арт-терапия помогает идентифицировать роли, исполняемые членами семьи, и их статусы.

Позднее, в 60-х годах, Дж. Райн использовала художественную экспрессию как средство достижения самоосознания и самоактуализации (раскрытия потенциала личности и достижения чувства удовлетворенности своей жизнью). Райн придавала максимальное значение собственной интерпретации клиентом созданного творческого продукта, и данный клиентоцентрированный подход является одним из наиболее распространенных и в наши дни.

В Европе также происходило развитие арт-терапии. Английский художник А. Хилл обнаружил целительное воздействие художественного самовыражения, находясь в больнице для больных туберкулезом в сороковых годах прошлого века. Он стал развивать идею арт-терапии как метод лечения людей с физическими и эмоциональными расстройствами. По мнению Хилла, именно он стал первым арт-терапевтом. Хилл пришел к выводу, что занятия арт-тера-

пией способствуют освобождению от монотонности пребывания в больнице и рожают чувство надежды у людей, столкнувшихся с тяжелой болезнью.

Э. Адамсон, другой английский арт-терапевт, работал в качестве художника в клинической художественной студии. В 1946 году он предоставил своим пациентам среду, в которой они могли излечить себя своими собственными силами. Адамсон был убежден, что вместо того, чтобы анализировать художественные продукты пациентов, гораздо важнее вовлечь людей в художественную деятельность, которая сама по себе является целительной. Адамсон собрал коллекцию рисунков, выполненных его душевнобольными пациентами (было изображено шестьдесят тысяч предметов): она известна в Англии как Коллекция Адамсона.

М. Хатун, художница, приглашенная во всемирно известную психиатрическую клинику, основанную Менингером (штат Канзас), помогала своим пациентам использовать художественную экспрессию в качестве средства освобождения от эмоциональных проблем и психических травм. Она ввела термин арт-синтез, для того чтобы описать процесс самораскрытия, в который были вовлечены многие из ее пациентов сразу после занятий в студии. Не будучи профессиональным психотерапевтом, Хатун понимала, что занятия художественным творчеством дают возможность пациентам испытать чувство катарсиса и собственными силами раскрыть смысл создаваемых ими художественных продуктов.

Опыт работы данной клиники повлиял на развитие арт-терапии в США. Д. Джонс и Р. Олт, художники, работавшие в клинике в 60-х годах, основали Американскую арт-терапевтическую ассоциацию.

В современном мире арт-терапия стала профессией с самостоятельным статусом как в сфере образования, так и в практической деятельности. Арт-терапия занимает также и свое собственное место по отношению к экспрессивной терапии. Экспрессивная терапия – так же, как и арт-терапия, опирающаяся на целительные свойства искусства, – развивалась одновременно с арт-терапией. Другое название экспрессивной терапии – креативная терапия. Экспрессивная, или креативная терапия, использует в своей деятельности все жанры искусства (изобразительное искусство, музыку, драму, движение и поэзию). Практика экспрессивной терапии относится к интермодальной терапии. Интермодальные техники базируются на идее, что все виды искусства имеют целительный потенциал и могут быть объединены и использованы в терапии.

Таким образом, специалисты в области арт-терапии являются частью более широкого профессионального сообщества креативных терапевтов, к которым относятся музыка-терапевты, танцевально-двигательные терапевты, поэтические терапевты и драма-терапевты. Каждая из профессий имеет собственные теоретические подходы, обучение и практику.

2. Терапевтические возможности арт-терапии

В 1974 году психолог Джером Франк сформулировал пять основных эффектов любой успешной психотерапии, которая:

- 1) предоставляет новые обучающие возможности как на познавательном, так и практическом уровне;
- 2) вселяет надежду на избавление от страданий;
- 3) предоставляет опыт успешной деятельности;
- 4) дает возможность преодолеть чувство отверженности;
- 5) пробуждает яркие эмоции.

Арт-терапия вполне соответствует этим пяти эффектам.

Во-первых, арт-терапия является очень эффективным форматом для обучения. Она помогает увидеть новые перспективы в любой ситуации и предлагает стимулирующие методы для усвоения и запоминания. Художественные формы могут быть связаны с глубокими уровнями мыслительных процессов и таким образом воздействуют и на эмоциональную сферу личности.

Во-вторых, как и другие терапии, арт-терапия вселяет надежду в избавление от душевных страданий. Вера в самоизменение и возможность чувствовать себя лучше являются самым первым шагом в достижении психотерапевтического эффекта.

В-третьих, арт-терапия, безусловно, представляет собой опыт успешной деятельности, так как создание какого-либо творческого продукта само по себе несет чувство удовлетворенности.

В-четвертых, арт-терапия предоставляет человеку чувство контакта с другими людьми. Чувство «быть понятым» является одним из наиболее сильных в арт-терапевтическом процессе, так же, как и фраза «я понимаю» резонирует через все великие произведения искусства.

В-пятых, художественные образы в живописи, музыке, драматическом искусстве вызывают сильнейшие эмоции, такие, как любовь, ненависть, воодушевление, страх. Те глубокие изменения, которые являются целью в арт-терапевтическом процессе, могут произойти лишь в случае способности воспроизвести эти чувства, понять и принять их.

Эффективные арт-терапевтические формы должны соответствовать следующим требованиям:

- нацеленность на длительный эффект, что подразумевает не только их способность вызывать изменения, но и поддерживать эти изменения длительное время – они не должны носить слишком рациональный характер, так как последнее препятствует развитию эмоционального процесса;
- вселять чувство надежды – преодоление трудностей, исцеление от боли, успешное применение терапевтических стратегий;
- предоставлять успешный опыт в процессе преодоления препятствий;
- трансформировать эмоции, используя соответствующие символы;
- пробуждать сильные и глубокие эмоции.

3. Креативность и арт-терапия

Творческий процесс является интегрирующим элементом в арт-терапии. Креативность – это средство личного роста, самопонимания и восстановления. Создание художественных продуктов не только помогает раскрыть творческий потенциал личности, но и улучшить здоровье и самочувствие.

Существует множество научных представлений о креативности. Идеи о том, что такое креативность, что побуждает ее развитие, кто способен быть креативным, давно волнуют человечество. В начале XX века З. Фрейд высказал мысль о том, что творческий процесс – это ответ на потребность разрешить внутриличностные конфликты. Фрейд в основном был сосредоточен на причинах проявления креативности и в меньшей – на сущности самого творческого процесса.

К. Юнг считал, что творческий процесс базируется на двух модальностях: психологической и визионерской. На психологическом уровне содержание произведения искусства относится к сфере сознания: художник изображает то, что он видит вокруг себя.

Визионерский уровень творческого процесса связан с частью психической жизни, которую Юнг назвал коллективным бессознательным. Юнг верил в то, что великие произведения искусства являются великими именно потому, что в них запечатлены в виде различных художественных форм архетипы, некие прообразы коллективного бессознательного, имеющие универсальное значение, несущие трансцендентный смысл.

Таким образом, Юнг считал, что лишь гениальные художники, такие, как Л. да Винчи, Микеланджело, Пикассо, способны к созданию визионерских произведений.

Современная точка зрения на креативность предполагает, что этим качеством обладает каждый человек. Безусловно, социальный прогресс, развитие цивилизации, великие произведения искусства связаны именно с проявлением высокой креативности.

Однако творческий процесс используется повседневно в тех случаях, когда требуется разрешить проблему, создать что-то прекрасное вокруг нас или сделать жизнь особенной.

Креативность часто определяется как способность принести что-то новое и уникальное в существование, как союз противоположностей, впечатлений, идей и понятий, которые кажутся подчас нереальными. Креативность включает такие качества личности, как спонтанность, воображение, оригинальность самовыражения, открытость новому, интуицию. Креативные люди отличаются своей независимостью, автономностью, уверенностью в себе, эмоциональностью, сенситивностью, самопринятием (особенно в части иррационального в личности), авантюризмом и азартом.

Креативность является формой ниспровержения барьеров, разрушением границ и отвержением общепринятых правил. Креативный процесс характеризуется осознанием ограничений в мышлении, отношением к миру. Человек, включенный в процесс творчества, дает уйти прочь всем своим старым убеждениям и представлениям. В этом смысле креативность тесно связана с такой личностной чертой, как смелость. В художественном творчестве и в любой другой деятельности, не являющейся только репродуктивной, смелость создать что-то новое и уникальное может сопровождаться чувством удовлетворения, что делает эту деятельность значимой и необходимой.

В последние десятилетия креативность стала определяться как человеческий потенциал, как способность, которую мы можем развить в себе, если захотим этого. К. Роджерс придавал максимальное значение в развитии креативности игре, спонтанной самоактуализации личности, раскрытию человеческого потенциала.

Стадии творческого процесса

Несмотря на годы исследовательской деятельности в области изучения сущности креативности, творческого процесса, до конца неясно, каким образом происходит создание творческого продукта. Существует много теорий, но все они включают следующие стадии творческого процесса.

Подготовка

Подготовка включает, прежде всего, сбор информации, инструментов, материалов для создания чего-то нового. В художественном процессе это стадия сбора материалов и обдумывание идей. С одной стороны, вы испытываете воодушевление и любопытство по отношению к тому, что собираетесь создать, а с другой стороны, пока еще не ясна цель и тема. Это стадия экспериментальной работы с материалами, красками, образами и формами. Происходит встреча и конфронтация различных материалов, идей, препятствий и проблем.

Эта стадия включает также намерение создать что-либо. Необходимость этого намерения определяется в выявлении направления творческого процесса, его цели и смысла. В использовании искусства как терапии это может быть намерение лучше узнать себя посредством художественного самовыражения, изменить свою жизнь, разрешить какую-то проблему.

Инкубация

Стадия инкубации является одной из самых критичных. Она включает в себя не только работу, но и отдых, медитацию. Наступает измененное состояние сознания, в процессе которого происходит создание творческого продукта. Теряется чувство времени, и все проблемы уходят из плана сознания.

Стадия инкубации может проходить очень трудно, так как вы можете потерять надежду или почувствовать себя совершенно застрявшим и разочарованным. Вы можете потерять уверенность в себе, веру в то, что что-то путное может прийти в голову. Иногда рациональность побеждает, и вы можете вернуться к тому, что вы уже знаете, к чему-либо, что вы уже создали прежде, или к какому-нибудь стереотипному представлению. П. Пикассо заметил, что любой акт творчества одновременно является и актом разрушения. Р. Мэй также указывал на то, что в творческом процессе вы разрушаете то, во что верили прежде, но посредством этого разрушения вы становитесь способны изменить самого себя.

В течение фазы инкубации вы можете создать мысленный образ будущего творческого продукта, однако он может измениться в процессе дальнейшей работы. Для того, чтобы воспринять все те новые идеи, которые могут прийти, необходимо отпустить рациональное мышление, дать свободу собственной интуиции, импровизации и дать возможность захватить себя игрой.

Иллюминация

Стадия иллюминации – это стадия, когда приходит озарение. Неожиданно и спонтанно приходит решение проблемы или ответ на поставленный вопрос. Это время открытий и время радости и удовлетворенности тем, что удалось создать. На этой стадии художественный продукт может быть еще незавершенным, однако вы испытываете чувство уверенности от уже достигнутого результата.

Верификация

Эта стадия включает проработку деталей и завершение проекта. Это рациональный процесс, в котором художественное выражение получает окончательную форму.

Помимо перечисленных стадий творческого процесса, существуют их индивидуальные вариации. Знание этих вариаций, их понимание особенно важны именно в арт-терапевтическом процессе.

В частности, уровень креативности зависит от степени увлеченности тем, в чем вы хотите преуспеть, и того, насколько значима или не значима для вас данная деятельность. То есть значительную роль в креативности играет мотивация, а также используемые материалы и среда.

Арт-терапия и творческий процесс

Ведущий принцип арт-терапии заключается в том, что именно творческий процесс, включающий и художественное творчество, является целительным и способным улучшить человеческую жизнь. Данная идея объясняется большим сходством арт-терапии и творческого процесса. И арт-терапия, и творческий процесс связаны с разрешением проблем – нахождением новых решений привычных способов существования, мышления, чувств и взаимодействий. Творческий процесс, как и терапевтический процесс, также предоставляет возможность исследовать новые идеи и способы существования. Оба процесса являются актами модификации, противопоставления, импровизации и трансформации. В арт-терапии эти характеристики важны для создания нового понимания, инсайта и осознания, предшествующих изменению личности, ее восприятия, ее жизни. Оба процесса включают встречу с самим собой. В арт-терапии это встреча происходит через художественные материалы, опыт художественного творчества.

В арт-терапии происходит развитие креативности как процесса, противоположного имитации, где требуется лишь следовать определенному направлению, копировать образ или научиться быть технически совершенным. Удачно воспроизведенный объект, дубликация рисунка или скульптуры может сопровождаться чувством самоудовлетворенности, но не проведет вас через процесс творчества, в котором открывается и развивается собственное воображение.

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.