

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

Огромные благодарности моим учителям: Федору Ефимовичу Василюку за научное руководство в период моей работы над кандидатской диссертацией и за то, что он поддержал идею создания программы по интермодальной терапии экспрессивными искусствами на базе Московского государственного психолого-педагогического университета, за его постоянную поддержку с неизменной улыбкой, за удивительный пример сердечного знания и преподавания, за пример соединения теории и практики, острого ума и живого сердца, за Человечность с большой буквы; профессорам Паоло Книллу и Марго Фукс Книлл за возможность ощутить сопричастность и почувствовать себя «ветвью на дереве интермодальной терапии искусствами», за умение создавать творческое, живое вопрошающее пространство, в котором рождаются ответы, и соединять его с теплотой, глубиной и опытом встречи с чем-то большим через искусство, за смелость создавать будущее; Салли Брукер — моей дорогой коллеге, другу и учителю из США, которая научила меня работать с удовольствием; Киту Лорингу за более чем пятнадцатилетнее партнерство и страсть к терапии искусствами.

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

Особые благодарности моей семье, которая всегда поддерживала меня и давала ресурсы для работы, и особенно моему мужу — он, пока я была занята этой работой, проводил время с нашими детьми.

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

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

Введение

Душа любит говорить на языке искусств.

Дарья Халприн

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

Райнер Мария Рильке

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

Шон Макнифф

Книга посвящена теории и практике *интермодальной терапии экспрессивными искусствами (expressive arts therapy)* — достаточно молодому, активно развивающемуся направлению терапии искусствами, а также феномену *экспрессивных искусств (expressive arts)*, возможности применения которого значительно превосходят психотерапевтический контекст. Экспрессивные искусства могут применяться в сферах образования, социальной работы, в работе с организациями, с сообществами, как арт-коучинг и практически в любой жизненной ситуации. Если говорить о европейском опыте, стоит упомянуть, что во многих европейских странах в каждом отделении больницы (обычной многопрофильной больницы) есть арт-терапевт или терапевт искусствами (я не говорю о детских садах и школах), что явно свидетельствует о признании этих профессий важными и значимыми.

В России в последние годы наблюдается большой интерес к терапии искусствами. Одна из причин этого — атмосфера свободы и принятия, создающая условия для свободного самовыражения, для движения в сторону большего самопринятия и самоактуализации. В терапии

искусствами отсутствует любая критика, к которой мы так привыкли и от которой так устали. Терапевтические экспрессивные искусства бережно поддерживают и обнимают нас, создавая условия для принятия, выражения и трансформации любых наших качеств, переживаний, аспектов личности.

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

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

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

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

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

Когда мы говорим о разрывах, мы имеем в виду:

- ◆ Разрыв или *потерю контакта со своими эмоциями и со своим телом*. Многие люди видят себя в роли «ходячих голов», думающих, но не чувствующих и не понимающих, чего хочет и что чувствует тело, до тех пор, пока оно не заболит. Занятия интермодальной терапией экспрессивными искусствами возвращают эту связь и тонкий контакт со своими эмоциями и со своим телом.
- ◆ Разрыв и *потерю контакта со своей естественной креативностью*. Общество потребления не требует от человека особого творчества: предметы быта, одежду больше не нужно создавать своими руками, достаточно зайти в магазин и выбрать их из имеющегося ассортимента. Практика экспрессивных искусств возвращает этот контакт с естественной креативностью, поддерживает желание создавать

вещи своими руками и окружать себя самодельными, живыми предметами. Поток жизни в себе можно возродить с помощью поэзии или дневниковых записей, танца или музыки, можно чувствовать и поддерживать контакт со своей душой, потому что искусства — это язык души.

- ◆ Разрыв и *потерю контакта с другими*. Многие в мегаполисах испытывают одиночество, разрыв семейных связей, связи со своими предками. В России это во многом обусловлено историческими событиями. Занятия интермодальной терапией компенсируют эту нехватку теплого, доверительного общения, создают пространство доверия и принятия, что влечет за собой возвращение чувства единства с другими, сообщества, сотворчества.
- ◆ Разрыв и *потерю контакта с традиционными культурами*. В результате глобализации теряется важное чувство идентичности и связи со своими корнями. Занятия интермодальной терапией, особенно с акцентом на использовании арт-форм различных культур, могут вернуть эту связь и компенсировать утерянный в современном обществе пласт, связанный с общением через искусство. Речь идет, к примеру, о совместных празднованиях, обрядах, инициациях, которые возвращают ориентиры и чувство укорененности.
- ◆ Разрыв и *потерю контакта с природой*, землей и ее естественными циклами и ритмами. В городе люди перестают чувствовать единство с природой. Практика интермодальной терапии возвращает это чувство единства с природой и со всем миром.



Давайте разберемся с терминологией, прежде чем говорить именно об интермодальном подходе в терапии искусствами. Стоит сказать о том, что очень часто «арт-терапией» называют все, что имеет отношение к свободному рисунку, рисованию вообще, движению, танцу, театру, в том числе так называют и раскрашивание уже готовых мандал или орнаментов. Часто термин «арт-терапия» используется там, где отсутствуют терапевтический контекст.

Во-первых, арт-терапия и терапия искусствами отличаются от просто занятий художественным творчеством индивидуально или в группе, под руководством художественного педагога. Отличие состоит,

прежде всего, в том, что в занятиях художественным творчеством отсутствуют терапевтические отношения.

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

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

Путаница с термином «арт-терапия», которая возникла в России, связана с неправильным переводом, ведь в английском языке есть два термина: «arts therapy» — «терапия искусствами», т.е. использование различных искусств в терапевтическом контексте, и «art-therapy» — собственно арт-терапия, терапия изобразительным искусством.

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

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

«Интермодальная терапия экспрессивными искусствами», она же «мультимодальная терапия экспрессивными искусствами», возникла в 70-е годы прошлого века в США и Европе. Среди основопо-

ложников этого направления обычно называют имена Паоло Книлла, Шона Макниффа, Стивена и Эллен Левайн, Натали Роджерс и других. Сейчас это бурно развивающееся направление со своими изданиями, международными конференциями и международной ассоциацией (International Expressive Arts Therapy Association), возникшей в 1994 году.

Таблица 1. Направления терапии искусствами

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

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

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

Во-вторых, в отличие от классической арт-терапии и танцевально-двигательной терапии, выросших на психоаналитическом основании, методологически интермодальная терапия экспрессивными искусствами опирается не на психоанализ, а на *феноменологический подход и гуманистическую философию*. В интермодальной терапии избегают интерпретаций, терапевт скорее помогает установить диалог и контакт с пришедшими образами и понять их послание. А вместо интерпретаций используется «эстетический отклик» — согласно Паоло Книллу, обратная связь, выраженная с помощью языка искусств (Knill, Barba, Fuchs, 1993).

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

Модальностью, или арт-модальностью, мы называем форму выражения, обычно связанную с тем или иным видом искусства, — например, танец, рисунок, музыку или звучание и т.д. Этот термин напрямую связан с модальностями восприятия: визуальной, аудиальной, кинестетической, на основе которых и возникли различные виды искусства. Паоло Книлл также говорит о «модальностях воображения» (*Knill, Barba, Fuchs, 1993*) и о том, что воображение мультимодально по своей природе. Интермодальная терапия искусствами основывается на базовых свойствах психики и сознания, среди которых способность к межмодальной трансляции, полимодальность и образность сознания, она учитывает также важность телесного измерения.

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

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

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

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

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

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

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

К примеру, если вам предлагают смотреть на картину и говорить о своих мыслях, чувствах, ощущениях, речь идет об импрессионной позиции, и в этом случае клиент или участник процесса занимает только воспринимающую позицию. А если вам предлагают нарисовать свою реплику картины, исполнить танец картины, написать стихотворе-

ние и т.д., то здесь речь идет об активной позиции клиента в процессе художественной экспрессии. Конечно, импрессивная позиция сама по себе не отрицает глубокую внутреннюю работу, которая разворачивается в сознании зрителя. Многие виды искусства (живопись, театр, поэзия и др.) создают условия для переживания, сопереживания, катарсиса. Такая работа сознания может остаться просто внутренним диалогом на уровне зритель-творец, а может быть перенесена в терапевтический контекст, и тогда речь идет о терапии эстетическим впечатлением или об отдельных формах терапии, построенных на восприятии произведений искусства и отклике, как, например, «терапия творческим самовыражением» (метод, предложенный М.Е. Бурно).

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

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

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

В профессиональном комитете Международной ассоциации по терапии экспрессивными искусствами существует два статуса: REAT (registered expressive arts therapist) — сертифицированный терапевт в области экспрессивных искусств и REAC (registered expressive arts consultant) — сертифицированный консультант в области экспрессивных искусств. Те же два статуса существуют и в Российской ассоциации интермодальной терапии экспрессивными искусствами. Консультанты работают в сфере образования, оргконсультирования и других сферах, напрямую не связанных с терапией. Подробнее об

экспрессивных искусствах вне терапевтического контекста (см. ч. 3, гл. 12, с. 380).

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

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

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

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

СТРУКТУРА КНИГИ

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

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

Во второй главе читатели познакомятся с историей подхода, теориями, лежащими в основе философии интермодального подхода, прежде всего с феноменологическим и гуманистическим подходами. Эти философские школы являются основаниями, из корней которых растут два основных ствола дерева интермодальной терапии экспрессивными искусстваами — арт-центрированная терапия экспрессивными искусстваами Паоло Книлла и человеко-центрированная терапия Натали Роджерс. И в конце второй главы мы коснемся направления, которое уже осознанно говорит о такой возможности, как исследования сознания через искусстваа, — речь идет об арт-основанных исследованиях (art-based research).

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

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

Четвертая глава посвящена искусству выстраивания терапевтической работы. Мастерство терапевта заключается в том, чтобы из отдельных «нитей» — знаний, умений, представлений — сплести единое полотно терапевтических отношений, когда каждая сессия превращается в особый «танец» клиента и терапевта. Терапевту точно понадобится умение организовать пространство, пригодятся представления о специфике роли и позиции терапевта в интермодальной терапии, о «рамках» процесса, о механизмах терапевтического воздействия в терапии искусствами и о том, каков творческий процесс изнутри, каковы его терапевтические возможности, каковы принципы подхода к созданию и анализу арт-формы. Мы подробно рассмотрим форматы работы, стадии терапевтического процесса и конкретные приемы, которые могут применяться для создания композиции встречи.

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

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

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

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

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

В третьей части, «Прикладные возможности интермодальной терапии экспрессивными искусствами», мы рассмотрим применение экспрессивных искусств с различными категориями клиентов, а также вне терапевтического контекста. Мы познакомимся с наиболее актуальными темами — работа с отношениями, семейной и женской проблематикой, возможности экспрессивных искусств в образовании, в работе с организациями и сообществами и в клинической практике. В каждой из этих сфер — своя специфика работы, мы коснемся ее частично, но сосредоточимся на конкретных, наиболее эффективных, на мой взгляд, техниках и упражнениях.

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

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

Одиннадцатая глава посвящена применению интермодальной терапии в клинической практике. Здесь приводится пример работы в психиатрическом стационаре с использованием японской поэзии, рассмотрены основные направления работы с этой категорией клиентов.

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

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

ЧАСТЬ 1

Теория интермодальной терапии экспрессивными искусствами

ГЛАВА 1. ЯЗЫКИ СОЗНАНИЯ И ЯЗЫКИ ИСКУССТВА

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

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

В этой главе мы попробуем задать контекст, в котором существует интермодальная терапия экспрессивными искусствами. В русле этого направления проводятся исследования, посвященные восприятию искусства на нейрофизиологическом уровне, — все чаще исследователи обращаются к вопросу происхождения синестезий (то есть таких состояний, при которых мозг обрабатывает информацию несколькими органами чувств сразу), все сильнее тенденция к более однородному восприятию связки «тело — сознание»; ведутся эксперименты в обла-

сти современного танца и современного искусства; большое значение приобретают исследования мифов и ритуалов (*McNiff, 1998* и др.).

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

Психология — молодая наука, практическая прикладная психология и тем более терапия искусствами еще моложе, и на протяжении всей истории психологии существовал и продолжает существовать огромный разрыв между теоретической психологией, методологией и прикладной практической психологией, или психотерапией. И если теоретическая психология выработала некий объективный взгляд на вещи и, как положено любой науке, за годы своего существования прекрасно научилась членить изучаемое — психику — на составные кирпичики (так, собственно, родились направления психологии — психология мышления, восприятия, памяти, эмоций, кросс-культурная, нейропсихология и т.д.), то в практической психологии и психотерапии первичны методы работы и подходы, которые, как правило, носят яркий отпечаток личности создателя, поэтому они весьма разнообразны и субъективны.

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

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru