

ПРЕДИСЛОВИЕ

Коррекционно-развивающая и терапевтическая работа является одной из самых актуальных в работе психолога. В предлагаемом учебном пособии дается общая характеристика таких видов экспрессивной терапии, как сказкотерапия, песочная терапия, игровая терапия, арт-терапия, описывается история их становления. Рассматриваются диагностические, развивающие, коррекционные, терапевтические аспекты каждого из этих направлений, описываются формы работы, организация процесса терапии, дается обзор методов, техник, приемов работы, специфичных для каждого направления.

Учебное пособие направлено на формирование у будущих психологов следующих профессиональных компетенций: способности к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии; способности к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; способности к восприятию личности другого, эмпатии, установлению контакта и диалога, убеждению и поддержке людей.

Учебное пособие адресовано студентам и магистрантам, изучающим дисциплины «Экспрессивная терапия в работе психолога», «Арт-терапия», «Игровая терапия». Информация, представленная в пособии, дополняет и расширяет знания, получаемые при изучении таких базовых психологических дисциплин, как «Психодиагностика», «Основы психокоррекции», «Основы консультативной психологии», «Основы психотерапии».

Авторы пособия не претендуют на исчерпывающее освещение и анализ рассматриваемых направлений экспрессивной терапии. Читателю, желающему более глубоко разобраться в этой проблеме, поможет работа со специальной литературой, представленной в списке рекомендуемой литературы в конце учебного пособия.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных видов профессиональной деятельности психолога является практическая деятельность, которая подразумевает знания и умения в области психологического консультирования, психокоррекции, представляющих собой особый вид межличностного взаимодействия, при котором клиентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем психологического характера. Традиционно основная форма работы в этих видах практической деятельности – вербальная коммуникация. Но она бывает недостаточно эффективна для тех клиентов, кто не очень хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний. Поэтому в последние десятилетия появляются все новые направления психокоррекции, психотерапии, основанные преимущественно на невербальном общении или сочетающие вербальные и невербальные формы работы.

Одним из таких направлений является экспрессивная терапия, которая использует различные творческие приемы во многих жанрах искусства с целью стимулирования личностного роста, развития, исцеления, психокоррекции. Синонимами экспрессивной терапии являются такие понятия, как «креативная терапия», «терапия творческим самовыражением». В принципе, частью любого психотерапевтического процесса служит пробуждение творческой энергии человека. Поэтому термины «творчество» и «терапия» частично совпадают: то, что является творческим, зачастую оказывается терапевтичным, то, что терапевтично, часто представляет собой творческий процесс [см.: Роджерс].

Методологическое осмысление использования языка искусства в практике работы с человеком и его задачами позволяет рассматривать виды творческо-ориентированных терапий в виде иерархической системы таксономических единиц [см.: Лебедева]. При дан-

ном подходе понятие «терапия искусством» является более широким и включает в себя экспрессивную терапию в качестве одного из направлений (подклассов), отличающуюся от пассивного восприятия классических шедевров. Экспрессивная терапия предполагает активное спонтанное самовыражение клиента, сопровождающееся яркими эмоциональными проявлениями, создающими основу для самоисследования различных аспектов личности. Терапевт при этом выполняет, скорее, функции создания безопасных условий и поддержки. Результаты экспрессивного самовыражения представляют собой не столько «правильную форму» (например, картина в определенном жанре, сценическая постановка, стихотворение для литературного сборника), сколько конгруэнтность внутреннему состоянию, позволяющая взглянуть на себя со стороны.

Вышеобозначенное позволяет считать методологической базой экспрессивной терапии гуманистическую психологию и клиент-центрированную терапию. Несмотря на то, что невербальная метафорическая экспрессия изначально использовалась в рамках психоанализа, что предполагало активные интерпретации содержания метафор психоаналитиком, современная работа специалиста с экспрессивной продукцией становится все более свободной.

В экспрессивной терапии могут использоваться практически любые виды искусства в любых комбинациях. На сегодняшний день в психологической литературе описываются следующие направления (психотерапевтические методы) экспрессивной терапии: арт-терапия, анимационная терапия, музыкальная терапия, оригами, библиотерапия, песочная терапия, видеотерапия, работа с глиной, драматерапия, сказкотерапия, игровая терапия, фототерапия, маскотерапия, цветотерапия и др.

Каждое из этих направлений имеет свою специфику в содержании, методах, формах работы. Общим же методологическим основанием является художественная экспрессия – выражение своих внутренних чувств через создание творческого продукта: художественных форм, движений, звука, письма, драматизации, игры и т. д.

Экспрессивная терапия обладает очевидными преимуществами перед формами терапевтической работы, основанными исклю-

чительно на вербальной коммуникации. Практически каждый человек, независимо от возраста, культурного опыта и социального положения, может участвовать в такой терапевтической работе, так как она не требует особых навыков. Каждый, когда был ребенком, рисовал, играл, лепил.

Экспрессивная терапия позволяет обходить «цензуру сознания» и исследовать бессознательные процессы. Цвет, форма, символы, метафоры – это различные языки, которые говорят из бессознательного и для каждого человека содержат особые смыслы. Когда клиент выражает себя с помощью образов, можно быстрее понять его внутренний мир. Продукты творчества – это объективные свидетельства настроений, мыслей человека, они позволяют исследовать динамику его состояний. Такая символическая речь позволяет человеку более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию, проблемы, найти путь к их решению.

Важным моментом является тот, что общение психолога и клиента происходит опосредованно через продукты творчества, что позволяет избегать иногда довольно серьезной конфронтации, которая возникает в ходе разговорных терапий. Это особенно ценно при работе с детьми, при трудностях установления контакта, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

Экспрессивная терапия как средство свободного самовыражения и самопознания является «инсайт-ориентированной», она направлена на мобилизацию ресурсов, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека. Такая терапия практически не имеет ограничений в использовании, не имеет противопоказаний и в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции [см.: Практикум по арт-терапии].

Методологическое осмысление воздействия техник экспрессивной терапии на человека представляется возможным при обращении к одной из базовых категорий психологии – категории образа. Создавая экспрессивный продукт средствами любых видов искусства, мы проявляем содержание психической жизни, в первую

очередь, эмоций и состояний в образе. Терапевтичным в данном случае выступает как сам процесс создания, так и последующий анализ полученного образа.

Категория образа в психологии относится к разряду метакатегорий и предполагает разноплановую трактовку. Прежде всего, образы представляют собой форму и инструмент работы исследовательской мысли, связанный с чувственным отражением реальности. Вместе с тем в образе представлена психическая реальность сама по себе «независимо от того, открылась она уму или нет» [Петровский, Ярошевский, с. 139], т. е. в целостном единстве сознания и бессознательного. Бытийность психического образа существует объективно с тех пор, как появилось то, что называется биосферой (ноосферой, психосферой).

В самом общем виде образ – это непосредственное или опосредованное отражение действительности в форме целостной невербальной структуры. Весомый вклад в структуру образов вносит визуальная составляющая. Однако образ – это не «картинка». Как подчеркивает В. П. Зинченко, образ – это субъективный феномен, возникающий в результате предметно-практической, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, это целостное, интегральное отражение действительности, в котором одновременно представлены все перцептивные категории (пространство, время, движение, цвет, форма, фактура и т. д.). Важнейшей функцией образа является регуляция деятельности. Чтобы выполнить данную функцию, это отражение должно быть объективно верным [см.: Леонтьев, с. 313].

К категории образа в разное время обращались представители различных психологических школ. Так, Э. Титченер рассматривал образы в качестве одного из элементов сознания, основной задачей которого является репрезентация в структуре сознания феноменов внутренней реальности. Ф. Гальтон при разработке концепции наследования гениальности обратил внимание на наследственное сходство процессов воображения, результатом которых выступают те же образы.

Представители гештальтпсихологии в качестве базовых параметров психики выделили целостные первичные структуры – гештальты, которые феноменологически представляют собой образы. Согласно гештальтподходу образ – это функциональная структура, которая упорядочивает многообразие отдельных психических явлений. Особое внимание анализу влияния образов на поведение человека уделили и создатели теории субъективного бихевиоризма, которые определяли образ как все накопленные знания организма о самом себе и об окружающем мире (наряду с фактами).

Психоанализ рассматривает образ как форму воспроизведения психической реальности в сознании человека, в частности, в качестве копий инстинктов и влечений (З. Фрейд) или первичных активных феноменов душевной жизни (К. Г. Юнг). Способность психики создавать образы дает человеку возможность переживания реальности. Особая роль в этом процессе принадлежит архетипам – феноменам коллективного бессознательного, распознаваемым в нашем опыте в образах.

В когнитивной психологии образ стал пониматься как репрезентация в уме не наблюдаемого непосредственно объекта или события. Основной задачей образа является сохранение в памяти явлений реальности в виде некоторой картинки в голове (Дж. С. Брунер, Дж. Келли, А. Бандура, Л. Колберг, Ж. Пиаже и др.). Образ является носителем информации, в связи с чем исследуется его гносеологическая функция, в первую очередь роль образов в зрительном восприятии, образной памяти, образном мышлении и воображении. Важно отметить, что информативность образа гораздо выше, чем других видов репрезентаций, что легло в основу современной инфографики.

В отечественной психологии понятие образа выступает, как минимум, в двух исследовательских контекстах: перцептивный образ в его взаимосвязи с действием (образ как подобие объекта) и идеальный образ, в той или иной степени соотношенный с понятием «образа мира», представленным в поздних трудах А. Н. Леонтьева. В концепциях отечественных ученых образ предстает как феномен, порождающий и описывающий психическую реальность:

с одной стороны, как форма отражения на разных уровнях психической организации человека (от перцептивного до концептуального), с другой – как интегральный продукт взаимодействия человека с реальным миром, раскрывающий активное деятельностное начало психики.

Перцептивный образ представляет собой промежуточный или конечный результат познавательной деятельности, в первую очередь, деятельности восприятия. Сенсорно-перцептивные образы предметны, т. е. соотнесены с объективными элементами отражаемой реальности. Как подчеркивал С. Л. Рубинштейн [см. Рубинштейн], не каждое чувственное впечатление становится образом, а лишь то, которое становится предметом познания человека. Формирование образа само по себе представляет развернутый во времени процесс, в ходе которого синхронизируются ощущения разных модальностей и, как следствие, проясняются все новые детали воспринимаемого объекта или явления. Являясь объективным отражением реальности, перцептивный образ субъективен, поскольку принадлежит активному мыслящему субъекту.

На основе перцептивных образов формируются более сложные по своей структуре и функциям вторичные образы: представления, образы памяти, воображения, мышления. Можно сказать, что образ выступает механизмом интеграции различных психических процессов. Не существует четкой границы между восприятием и воображением, восприятием и памятью, восприятием и образным мышлением. Образы как бы перетекают из одного вида познавательной активности в другой, обеспечивая целостность интеллектуальной системы. В самой чувственности (как на сенсорном, так и перцептивном уровне) представлены основные векторы категориального знания.

Исследованию интегрального образа реальности посвящены работы целого ряда психологов (В. А. Барabanщиков, А. А. Гостев, А. Н. Леонтьев, С. Д. Смирнов и др.). Наиболее значительным вкладом в изучение этой проблемы стала концепция образа мира А. Н. Леонтьева. Согласно этой модели образ мира – это многомерное психологическое образование, представляющее собой инди-

видуальную для человека целостную субъективную картину окружающего его мира, опосредованную психическим отражением [см.: Леонтьев, 1983].

Образы как когнитивные феномены и целостный интегральный образ мира как личностное образование тесно взаимосвязаны и взаимно обуславливают друг друга. Образ представляет собой связь внешнего и внутреннего мира, средство, благодаря которому характеристики внешней реальности (время, последовательность и т. д.) перетекают в характеристики внутреннего психического пространства, порождая его.

Как подчеркивает А. Н. Леонтьев, психология образа есть конкретно-научное знание о том, как в процессе своей деятельности индивиды строят образ мира – мира, в котором они живут, действуют, который они сами переделывают и частично создают; это знание также о том, как функционирует образ мира, опосредуя их деятельность в объективно реальном мире [см.: Леонтьев, 2000].

С одной стороны, образ мира строится на базе чувственных образов, которые, проникая в сферу сознания, трансформируются, приобретая новые характеристики. Особая функция чувственных образов сознания состоит в том, что они придают реальность сознательной картине мира, открывающейся субъекту. Вместе с тем базовый образ мира играет ведущую роль в распознавании, фильтрации и систематизации внешних стимулов, что обусловлено его активной природой. Образ мира не складывается из образов отдельных явлений и предметов, а с самого начала функционирует как некоторое целое. Любой образ представляет собой элемент образа мира, и сущность его не в нем самом, а в том месте, в той функции, которую он выполняет в целостном отражении реальности [см.: Смирнов].

Построение образа внешней реальности субъектом представляет собой встречный процесс актуализации той или иной части уже имеющегося образа мира и, если необходимо, ее коррекцию на основе полученных перцептивных данных. Данный процесс охватывает гораздо более широкий спектр явлений, чем представленный в сознании. Как подчеркивает П. Я. Гальперин, образы явля-

ются обязательным условием для перехода к неавтоматическому, осознанному реагированию. Благодаря образам, «окружающий мир открывается как арена возможных действий» [Гальперин, с. 62].

Движение от образа мира навстречу стимуляции извне является модусом его существования и носит спонтанный характер. Этот процесс обеспечивает постоянное апробирование образа мира чувственными данными, подтверждение его адекватности. При нарушении возможностей такого апробирования образ мира начинает разрушаться [см.: Смирнов, с. 145].

Образ мира является ключевой характеристикой личности, выполняющей функцию «самоотражения мира». Через *образ* мир для человека приобретает пятое квазиизмерение – особое пространство значений и смыслов, выходящее за границы сенсорных модальностей к амодальности [см.: Леонтьев, 1983, с. 259]. Смысловая составляющая образа мира играет важную роль в дифференциации и категоризации внешних стимулов.

Образы самосознания, являясь неотъемлемой частью образа мира, наряду с образами внешнего мира являются основой саморегуляции состояний и деятельности, а также регуляции отношений с окружающими людьми. Особая роль образа мира как интегрального образования личности состоит в его прогностичности – он содержит в явном или неявном виде прогноз на ближайшее и отдаленное будущее, что во многом определяет мотивацию человека и его стратегии. Как точно подмечает Б. С. Братусь, «в сложных формах активности человек действует не ради достижения самого по себе предмета потребности, он действует ради целостного образа новой жизни, в которую будет включен этот предмет» [Братусь, с. 5].

Детально феноменология образов сознания представлена Ф. Е. Василюком в модели психосемиотического тетраэдра. Особая роль в данной модели отводится чувственной ткани образа, которая выполняет функцию проживания реальности и тесно связана с телесностью человека. Вместе с тем сама чувственная ткань является многомерной и проявляется по-разному, в зависимости от модуса, или узла образа.

Развивая идеи деятельностного подхода А. Н. Леонтьева, Ф. Е. Василюк выделяет следующие модусы образа: предметное содержание, личностный смысл, значение и знак (слово). Внешний мир представлен предметным содержанием, мир культуры – значением, представителем языка является слово, а внутреннего мира – личностный смысл. «Каждый из узлов образа – пограничная сущность, одной стороной обращенная к объективно существующей реальности (внешнего мира, внутреннего мира, языка и культуры), а другой – к непосредственной субъективности; все же вместе эти узлы задают объем, в котором пульсирует и переливается живой образ» [Василюк, с. 8].

Чувственная ткань образа является одновременно и целостной, и дифференцированной. Вблизи полюсов образа она получает специфические для каждого полюса характеристики, а вдали от них находится в некотором особом состоянии, которое создается путем интерференции специализированных чувственных тканей. Именно чувственная ткань является тем органом, который осуществляет в образе функцию интегрирования. Важно подчеркнуть, что чувственная ткань выступает как единица тела, представитель мира человеческого тела в образе сознания. Тело в данном аспекте представляет собой динамический орган, выполняющий важную интегрирующую функцию, и «обретает поистине космическое значение: мир тела оказывается тем пространством, в живых стихиях которого происходит интерференция и интегрирование внешнего предметного мира, мира языка, мира культуры и внутреннего мира человека» [Там же, с. 19].

В завершение данного раздела необходимо отметить еще один аспект изучения образа в психологии – социально-перцептивный. Данный аспект берет свое начало с концепции социальных представлений С. Московичи и в настоящее время становится одним из влиятельных направлений в психологии социального познания. Образ как социально-психологический феномен представляет собой единство элементов культуры, породивших и использующих его для влияния на человека, и собственно чувственное пережи-

вание индивидуального сознания. Особая роль в данном вопросе отведена символам.

Самые общие вехи социокультурной истории образа совпадают с последовательностью развития цивилизации: ритуально-мифологическая образность первобытной эпохи, мифо-письменная, пластическая чувственность Античности, книжно-религиозная образность средневековых манускриптов, секуляризованная образность Нового времени, аудиовизуальная массовая культура нашего времени. В историческом контексте можно увидеть семиотизацию восприятия и превращение его образов культурой в символы, аллегории, знаки – элементы языков. История образов говорит о переходе натуральной чувственности в культурную и соприкасается с историей образных систем, т. е. образов-артефактов, отпечатков чувственных отношений человека с миром [см.: Шкуратов].

На протяжении истории человека и в настоящее время образ выступает как обязательный способ познания в том случае, когда внешняя реальность представлена как референт для человека-субъекта. Результатом такого познания являются произведения науки и искусства, культурные традиции разных народов, мифы и др. Современный человек активно использует различные образы в своей жизни: образы мифологии, литературные образы, смыслообразы духовных практик, образы средств массовой информации. Современную эпоху иногда называют цивилизацией зрелища, а современного человека – не столько мыслящим, сколько разглядывающим. Экспрессивная терапия позволяет интегрировать исторический опыт создания образов в личном опыте клиента и вернуть образам первоначальную активную природу.

Глава 1

СКАЗКОТЕРАПИЯ

1.1. Общая характеристика метода сказкотерапии

Сказка является произведением искусства и как почти каждый вид искусства становится своего рода психотерапией. Дословно сказкотерапия означает лечение сказкой, хотя точнее было бы сказать лечение повествованием, так как в ней используются самые разные литературные жанры: притчи, былины, басни, легенды, мифы, сказки, анекдоты, байки, фэнтези, любовные романы и т. п. – все, что описано метафорой, что имеет иносказательный смысл. Самым разнообразным жанром является сказка – вымышленная история, содержащая невозможные или неправдоподобные с точки зрения слушателя события или явления.

Сказкотерапия имеет многовековую историю, но свое название как самостоятельный психотерапевтический метод получила недавно, хотя нет, наверное, такого теоретического направления в психологии, представители которого не использовали бы сказки в своей практической работе.

Такие психоаналитики, как К. Г. Юнг, Э. Фромм, Б. Беттельхейм и другие занимались их исследованием. Они считали, что язык сказок – это язык символов и образов, язык, на котором с нами говорит бессознательное. Сказка, которая произвела в детстве сильное эмоциональное впечатление, а потом была забыта или вытеснена в бессознательное, может быть связана с судьбой человека, его внутренним миром, поступками и переживаниями. В психоанализе К. Г. Юнга структура личности состоит из сознания, индивидуального бессознательного и коллективного бессознательного. Все, что содержится в бессознательном, стремится проявиться

вовне. Единицами коллективного бессознательного являются архетипы – первичные формы, схемы, организующие психическое содержание, мифологические мотивы, общие для всех людей. Результатом их актуализации являются архитепические идеи, которые становятся основным содержанием мифологических представлений. Эти архетипы могут ожить у человека при прочтении или прослушивании сказки. Сказочный сюжет Юнгом рассматривается как отражение внутреннего мира слушателя, в сказке описывается индивидуация как процесс своеобразного внутреннего путешествия к самому себе, в котором, например, принц (сознание) ищет принцессу (аниму), и в процесс вовлечены его собственная мудрость (лесной старичок-советчик), слепая агрессия (дракон) и т. д. [см.: Вачков, 2012; Зинкевич-Евстигнеева, 1998].

С точки зрения представителей бихевиорального подхода сказки содержат описание различных моделей поведения, и, работая с ними, можно помогать клиенту усваивать продуктивные модели, реконструировать непродуктивные, прорабатывать модели будущего поведения.

В транзактном анализе основное внимание уделяется ролевым взаимодействиям в сказках, при этом каждый герой изображает определенную роль, которую человек может играть в жизни или даже брать за основу жизненного сценария.

Гипнотический подход к сказкам основывается на сходстве между наведением транса и прослушиванием, проживанием сказки. При наведении транса напрямую идет обращение к бессознательному, не провоцируя сопротивления со стороны человека. Сама атмосфера способствует внушению: клиент засыпает, человек, которому он доверяет, ритмично что-то рассказывает, при этом постоянно повторяя какие-то формулы (присказки и т. п.). Это недирективное внушение [см.: Вачков, 2012; Соколов].

В отечественной практической психологии сказкотерапия как самостоятельное психотерапевтическое направление имеет короткую историю – чуть более 20 лет. Как правило, отечественные сказкотерапевты работают не в рамках какой-нибудь одной психологической школы, а используют самые разнообразные методы

психологического и психотерапевтического применения сказок из разных подходов, т. е. речь идет об интегративной [см.: Вачков, 2012], комплексной [Зинкевич-Евстигнеева, 1998] сказкотерапии. Среди наиболее авторитетных сказкотерапевтов можно назвать Т. Д. Зинкевич-Евстигнееву, И. В. Вачкова, А. В. Гнездилова и ряд других специалистов, каждый из которых делится собственными теоретическими представлениями о сказкотерапии и опытом практической сказкотерапевтической работы. Процесс создания единой концепции продолжается.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет четыре этапа в развитии сказкотерапии, причем каждый этап – это начало нового процесса, который никогда не заканчивается, уступая место новому.

Первый этап сказкотерапии представляет собой *устное народное творчество*. Это непрерывный процесс, начало которого затеряно в глубине веков и который продолжается по сей день.

Второй этап – *собираение и исследование сказок и мифов*. Этот этап в первую очередь связан с психологическими, глубинными исследованиями сказок и мифов К. Г. Юнга, М. Л. фон Франц, Б. Беттельхейма, В. Проппа и др. Познавание скрытого смысла сказок и мифов не менее актуально и сегодня.

Третий этап – *психотехнический*. Суть его – в практическом применении сказки как диагностической, коррекционной и развивающей техники.

Четвертый этап – *интегративный* – связан с формированием концепции комплексной сказкотерапии как «природосообразной, органичной человеческому восприятию воспитательной системы, проверенной многими поколениями наших предков» [Зинкевич-Евстигнеева, 2000, с. 7].

Раскрывая это широкое определение сказкотерапии, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева конкретизирует его различные стороны. Сказкотерапия – это и процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем; это и процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни; процесс объективизации проблемных ситуаций; процесс активизации ресурсов, потенциала личности; совместное с клиен-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru