

**Ермолова Екатерина Олеговна**

*кандидат психологических наук, профессор кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, shamka05@mail.ru*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ЛИЧНОСТЬЮ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы, связанные с использованием невербальных психотерапевтических техник в современной психологии. Описывается возможность применения арт-терапевтических приемов и техник в консультационной работе с клиентами, переживающими кризис середины жизни. Проанализированы основные противоречия кризиса средней зрелости, выделены ключевые симптомы и указана динамика развития кризиса. Отмечено, что симптомокомплексом кризисных клиентов выступает переживание пустоты и бессилия. Приводится пример индивидуальной работы психолога с женщиной-клиенткой. Представленный случай объясняет распространенные проблемы психического здоровья в период переживания кризиса середины жизни и указывает на преимущества использования арт-терапии как способа выражения бессознательных чувств и мыслей, как средства разрешения внутриличностного конфликта, восстановления утраченного равновесия и дальнейшего пути трансформации.

*Ключевые слова:* арт-терапия, арт-техники, невербальные техники работы, кризисная ситуация, кризис середины жизни, бессознательное, конфликт.

**Ermolova Ekaterina Olegovna**

*Candidate of Psychological Sciences, professor of the Department of general psychology and history of psychology Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, shamka05@mail.ru*

## **USE OF ART THERAPY TECHNIQUES IN WORK WITH A PERSONALITY CARRYING OUT THE CRISIS OF MIDDLE MATURE**

*Abstract.* The article discusses issues related to the use of non-verbal psychotherapeutic techniques. The possibility of using art techniques in consulting work with clients experiencing a midlife crisis is described. The main contradictions of the midlife crisis are analyzed, key symptoms are highlighted and the dynamics of the crisis development are indicated. It is noted that the main symptoms of such clients are the experience of emptiness and powerlessness. An example of individual work with a client is given. The presented case explains the common mental health problems during the mid-life crisis and points to the advantages of using art therapy as a way of expressing unconscious feelings and thoughts, as a means of resolving an intrapersonal conflict, restoring lost balance and the path of transformation.

*Keywords:* art therapy, art techniques, non-verbal work techniques, crisis, midlife crisis, unconscious, conflict.

Основываясь на данных многих естественных наук (химии, физики, инженерии и т. д.), следует отметить, что за последние полвека человечество совершило скачек в развитии, невиданный по своей величине и силе. Развитие цивилизации, в основе



которого лежит научно-технический прогресс, неминуемо приводит к изменениям социальной ситуации. Развитие психики человека и отдельные психические феномены оказываются культурно детерминированными. Н. П. Бусыгина писала: «Психическое функционирование людей, т. е. поддерживаемые в определенное время определенным сообществом дискурсы не только обеспечивают участников ресурсами для придания смысла их поведению или переживаниям, но и определяют само это поведение и переживания» [2, с. 45]. Тем самым порождая «личность нового времени».

Ирония современного психологического дискурса такова, что в отличие от конца XIX – начала XX в., термин «невротик» сейчас используется для описания людей настолько эмоционально здоровых и зрелых, что специалисты считают их довольно редким явлением в терапевтической и консультативной практике. Тогда этот термин, как пишет Н. Мак-Вильямс, применялся «к большинству не органических, не шизофренических, не психопатических и не маниакально-депрессивных пациентов – к большой группе людей с эмоциональными нарушениями» [5, с. 69]. Описанные З. Фрейдом пациенты зачастую располагались на континууме пограничной организации личности. По мнению многих клиницистов, психопатология XXI в. стремительно молодеет, что означает, что термин «невротик» используется теперь для обозначения «высокого уровня способности к функционированию – несмотря на некоторые эмоциональные страдания» [5, с. 69].

Таким образом, современному психологу приходится все чаще иметь дело с личностью, чьи проблемы располагаются в сфере интеграции идентичности, одним из признаков которой является низкая способность к вербализации своих представлений и аффектов. Человек испытывает затруднения при описании себя, своей манеры поведения; ему трудно вступать в непосредственный диалог с собеседником и прочно удерживать эмоциональную связь. Ключевой проблемой – симптомом подобных пациентов – выступает переживание пустоты и бессилия.

Исходя из сказанного, привычная вербальная техника консультативной и психотерапевтической работы, где вся диагностика основывается на речи пациента, а весь процесс излечения – на речи психолога, не всегда оказывается эффективным. В этой связи встает вопрос об использовании опосредованных форм работы, о создании «переходного пространства», в терминах психоанализа – аналитического третьего, что составляет поле эмоциональных переживаний, в котором разворачивается перенос пациента и происходит откликаемость аналитика на чувства пациента [13]. А также, где продуктом психической активности выступает материальный, а не воображаемый продукт, рисунок, изделие из пластилина или глины, коллаж и т. д. Такой техникой работы все чаще становится арт-терапия, которая без особых усилий, позволяет заменить диаду «терапевт – пациент», на триаду «терапевт – художественное произведение – пациент». Как пишет М. А. Данилова: «Такое положение дел дает пациенту больше возможностей для проекций и большую свободу от личности психолога, но главное состоит в том, что соблюдается принцип диссоциированности клиента с проблемой: когда нечто находится вне меня, это уже не совсем я, и я, очевидно, могу с этим что-то сделать» [3, с. 75].

В психологии использование художественных методов для излечения душевных страданий и увеличения уровня психического здоровья давно уже известно как арт-терапия. Арт-терапия (арттерапия) – это форма проективной техники, основанная на создании произведения искусства, задействующая творческий процесс самого клиента и направленная на восстановление утраченного психического, физиологи-

ческого здоровья, а также улучшение эмоционального состояния человека. Согласно представлениям зарубежных психологов, процесс, связанный с художественным самовыражением, актуализирует психические ресурсы человека, помогая тем самым разрешать внутриличностные конфликты, преодолевать стресс, совершенствовать способы совладающего поведения, развивать самосознание, стабилизировать представление личности о себе и достигать более глубинного понимания как себя, так и других людей [15; 16; 17]. Объединение области человеческой культуры и творческого процесса отдельно взятого человека приводит к созданию эффективных моделей консультирования [14]. По данным Британской ассоциации арт-терапевтов, «арт-терапия – это форма психотерапии, которая использует художественные средства в качестве основного способа общения» [11].

Техники арт-терапии применяют в работе с клиентами, имеющими самый широкий спектр трудностей и диагнозов. Это могут быть эмоциональные или поведенческие нарушения, психосоматические проблемы со здоровьем, личностные и социальные проблемы в период кризиса, проблемы, обусловленные переживанием психической травмы, проблемы с обучением и воспитанием, а также неврологические проблемы врожденного или приобретенного генеза. Арт-терапия применяется как при индивидуальной, так и групповой работе со всеми возрастными категориями клиентов в зависимости от глубины проблемы и запроса клиента. Занятия искусством – это не развлекательное мероприятие или урок художественного творчества, хотя консультации могут быть приятными, так как в отличие от классических техник отзеркаливания и работы с сопротивлением использование разных форм арт-терапии минимизирует фрустрацию пациента и дает возможность не преодолевать сопротивление защит, а напрямую использовать его, наглядно показывая возможность изменений [12]. Клиентам не нужно иметь какой-либо предыдущий опыт или знания в поле искусства или техники рисования.

Арт-терапия также может быть полезна при диагностике и оценке проблем психического здоровья, таких как тревожность, депрессия, нормативный или возрастной кризис и посттравматическое стрессовое состояние и расстройство. Искусство, как известно, является формой общения. Например, когда человека просят нарисовать определенный сценарий, способ реагирования человека может предоставить информацию о его внутреннем эмоциональном состоянии и прошлом опыте. Работа с детьми с использованием арт-терапевтических техник оказывается наиболее эффективной. В то время как им трудно выразить словами свои чувства и переживания, дети очень четко изобразят их через свои художественные работы, что, в свою очередь, может помочь психологам и терапевтам выявить глубинные проблемы и помочь клиентам справиться с ними.

Показательным в этом отношении является пример работы с 39-летней женщиной, Еленой К., переживающей симптомы кризиса средней зрелости. Кризис середины жизни – явление, с которым сталкивается человек в возрасте 35 – 45 лет. В это время начинают проявляться первые признаки старения: изменение внешности, связанное с утратой былой привлекательности, постепенное угасание физических сил, изменение привычных семейных ролей, которые рождают внутренние противоречия, представленные во внутриспсихическом конфликте [1; 6; 9]. Впервые сознательно или бессознательно человека начинают посещать мысли о смерти, о том, что жизнь конечна и, в самом глубоком ее основании, – бессмысленна. В этот период появляется, как пишет Г. Шихи, «груз мыслей, искаженных и раздробленных видений, связанных со старением, одиночеством и смертью, который



исподволь разрушает» [9, с. 7] хорошо или плохо сформированный, но привычный и стабильный образ «Я». Начинается серьезная перестройка системы ценностей, переход от экстенсивной к интенсивной позиции, по словам К. Г. Юнга. Этот кризис не обязательно должен иметь негативную коннотацию. Он может служить для человека отправной точкой процесса индивидуализации и интеграции сильного «Я». Однако, «подобно тому, как незрелую личность, детство которой затянулось, страшит неизвестное в этом мире и в человеческом существовании, так и взрослого человека страшит вторая половина жизни. Словно его ожидают неведомые и опасные задачи или будто ему угрожают жертвы и утраты, которые он не желает принять, или как будто жизнь показалась ему столь прекрасной и ценной, что он не может расстаться с ней», пишет К. Г. Юнг [10, с. 83]. Недостаточно дифференцированный образ «Я» и диффузная идентичность личности в первой половине жизни порождают застой в преодолении кризиса средней зрелости и приводят к депрессии, размыванию чувства времени, бесцельности существования, переживанию одиночества и инертности.

### **Консультативная виньетка**

Дизайнер по профессии Елена находится в разводе вот уже как 4 года; проживает с престарелой матерью (68 лет) и дочерью (18 лет) в двухкомнатной квартире. Елена обозначает следующий круг проблем на первой консультации:

*На уровне личности:* «Я ничего не хочу делать, ни на что нет сил. Такое ощущение, что выжали как лимон. Постоянное ощущение одиночества, пустоты. Не знаю, зачем живу. Головой понимаю, что надо работать, а тело, как будто отказывается, как ватное».

*На уровне семьи:* «Дочери до меня нет дела. У нее своя жизнь. Я совсем одна, ей со мной не интересно. Мать мне тоже не друг. Нормально поговорить с ней нельзя. Совсем маразм».

*На уровне работы:* «Да все вроде нормально... Только я ничего не успеваю, откладываю все на последний день, а потом – полный завал. С коллегами отношения чисто деловые. У всех семьи, времени нет».

*На соматическом уровне:* «Я трудно засыпаю, часто просыпаюсь от малейшего шума».

Консультации проводились 1 раз в неделю. Длительность – 1 астрономический час.

На первой встрече на вопрос психолога (ПС) «Чего бы вы хотели от наших встреч, от меня, какой вам видется результат?» клиентка (КЛ) формулирует следующий ответ: «Чтобы мое состояние изменилось. Найти смысл хоть в чем-нибудь. Понять, что со мной вообще такое происходит».

На второй встрече Елена сообщает о том, что в ее жизни нет комфорта. Она не чувствует себя в безопасности.

*КЛ:* Я не чувствую себя спокойно даже дома. Это какое-то странное состояние. Часто, когда возвращаюсь домой с работы, боюсь, что нас ограбили. Дверь можно выбить пинком, а на новую, ну, вроде, денег нет.

*ПС:* Мне понятно ваше беспокойство. Я бы тоже себя так чувствовала на вашем месте. Как мне кажется, в жизни любого человека есть место, где можно спокойно посидеть и ни о чем не беспокоиться; например, своя комната, любимое место на даче или лавочка в парке. Давайте его вместе поищем.

На этот запрос Елены психолог предлагает выполнить технику «Убежище» – поиск безопасного места, фиксирование состояния. Техника «Убежище» – это медитативная техника, использующая ассоциативное рисование, направленная на частич-

ную разрядку психического напряжения и поиска ресурса, достижение состояния расслабления и комфорта. Техника позволяет отстраниться и дистанцироваться от негативных мыслей, первая попытка сделать симптом эго-дистонным. Психолог объясняет клиентке технику и этапы ее выполнения. Елена довольно охотно соглашается. Выполняет технику, затем описывает свое состояние и рисует рисунок (рис. 1).



Рис. 1. Медитативная техника «Убежище»

*КЛ:* Я на берегу моря. День солнечный. Дует легкий ветерок. Тепло... около воды много раковин. В них жемчужины. Мне спокойно, тело расслаблено. Я радуюсь.

*ПС:* Знакомо ли вам это состояние? Испытывали ли вы его когда-нибудь в жизни?

*КЛ:* Да, оно узнаваемое, но ничего конкретного не вспоминаю.

*ПС:* Постарайтесь зафиксировать это состояние в памяти. Попробуйте дома вспомнить несколько ситуаций и запишите или запомните их.

Все продукты творческой деятельности клиентов во время консультативной работы остаются в кабинете психолога; несмотря на это, память фиксирует образ рисунка и работает в дальнейшем как «заземление».

На третью встречу Елена опоздала на 10 минут. «Домашнее задание» не выполнила. Эмоциональный фон – тревожный.

*ПС:* Сегодня вы опоздали на 10 минут. Что помешало прийти вам вовремя?

*КЛ:* Ничего (быстро). Пока прокопалась было уже много времени. Пришлось торопиться (молчание).

*ПС:* Хм.

*КЛ:* Вообще-то, я, с одной стороны, не хотела идти, а с другой – наоборот.

*ПС:* Объясните, пожалуйста, что вы имеете в виду.

*КЛ:* Ну, я не выполнена вашего домашнего задания. Вчера все было нормально, а сегодня опять тоска. Я проснулась рано (молчание).

*ПС:* Вы проснулись рано...

*КЛ:* Мне приснился сон. Я резко проснулась.

*ПС:* Расскажите, пожалуйста, свой сон.

*КЛ:* Я – это ни я. То есть я во сне, но смотрю со стороны. Это поляна, вечер. Лежит птичка. Она не понятно – то ли живая, то ли мертвая. А вокруг 3 каких-то человека. Это только силуэты в прозрачных балахонах. Лиц не видно. Они нависают над ней. Угрожают. Мне как-то не по себе. Что-то было еще, но я не помню.

*ПС:* Что они ей могут сделать?

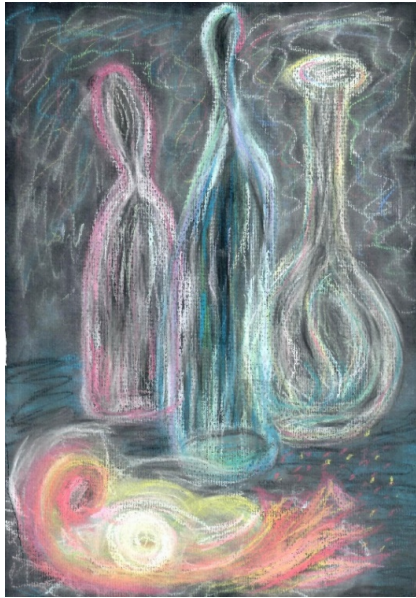




*КЛ:* Не знаю.

*ПС:* Давайте попробуем нарисовать ваш сон. Я часто предлагаю это сделать клиентам, и обычно рисование сна оказывается очень им полезным.

Елена рисует картинку, тщательно прорисовывая все детали (рис. 2).



*Рис. 2.* Техника «Рисование сновидения»

*ПС:* Это именно та птица, которая была в вашем сне?

*КЛ:* Да.

*ПС:* Птица знает эти, похожие на сосуды, фигуры?

*КЛ:* Да, они ей знакомы.

*ПС:* Что она чувствует по отношению к ним?

*КЛ:* Ей страшно. Они большие, а она маленькая. Они молчат и смотрят на нее зло.

*ПС:* Вы знаете, кто они?

*КЛ:* Нет.

*ПС:* Вы можете их описать?

*КЛ:* Я про них ничего не знаю, только то, что это фигуры женщины, мужчины и ребенка.

Клиентка не дает больше никакой информации.

Симптом всегда имеет психологический смысл, являясь компромиссным способом реализации запретного инфантильного, недостаточно вытесненного в бессознательное, желания. Сновидения также имеют смысл исполнения такого желания, а не являются случайными выдумками. Как писал З. Фрейд: «Сновидение выполняет двойную функцию: с одной стороны, оно удовлетворяет “Я”, когда служит желанию спать путем освобождения от нарушающих сон раздражений, с другой стороны, оно позволяет вытесненному влечению возможное в этих условиях удовлетворение в форме галлюцинаторного исполнения желания» [8]. Сновидения представляют собой очень ценный материал, поскольку они всегда основаны на воспоминаниях и содержат черты инфантильных, вытесненных желаний. Задачу истолкования сна можно разделить на две: выявление внутреннего конфликта желаний и восполне-

ние пробела в воспоминаниях о детстве. Одним из основных приемов работы со сновидением в арт-терапии является вплетение его в общую картину актуальной жизненной ситуации, определение и осознание своих чувств, жизненных установок, мыслей и действий.

Следующую сессию Елена начинает с следующих слов.

*КЛ:* Сон не выходит у меня из головы. Знаете, как-то странно. Вспоминаю сон, и какое-то беспокойство за птичку. Как будто она живая, то есть я имею в виду настоящая. Ощущение того, что она есть, где-то в пространстве и времени, и надо идти туда. Что у меня с головой? Схожу с ума что ли?

*ПС:* Думаю с вами все в порядке. И если есть такая потребность, мы можем поработать с вашим сном еще. Давайте построим ваш сон на песке. Внимательно посмотрите на игрушки и возьмите те, как вам кажется, имеют отношение ко сну и привлекают ваше внимание.

Елена выстраивает ландшафт, использует много воды. Затрудняется в выборе персонажей. Долго не может подобрать птицу.

*КЛ:* Теперь все!

*ПС:* Что вы сейчас чувствуете?

*КЛ:* Какое-то облегчение, но тревога не пропала.

*ПС:* Где на песке самое эмоциональное место?

Елена указывает на 3 бутылки.

*ПС:* Это и есть фигуры из вашего сна?

*КЛ:* Да. И у них по-прежнему нет лиц.

*ПС:* А вы могли бы попробовать подобрать фигурки людей вместо бутылок.

Клиент долго подбирает персонажей. Выставляет человечков рядом с каждой бутылкой, затем убирает бутылки совсем с поля.

*ПС:* А где же на песке ваша птица?

Елена указывает на камень.

*ПС:* Вместо птицы вы положили камень. Там нет похожей на вашу?

*КЛ:* Сейчас поищу.

*ПС:* Можем ли мы теперь сказать, что на песке именно те фигуры, которые были у вас во сне?

*КЛ:* Похоже, что так.

*ПС:* Теперь, когда у них есть лица, вы можете их узнать?

*КЛ:* (молчание). Это моя мать, бывший муж и дочь.

*ПС:* Во сне это были только силуэты, теперь они имеют лица. Если я правильно вас поняла, то это ваша семья.

*КЛ:* Да.

*ПС:* Какие чувства они теперь вызывают у птицы? Они угрожают?

*КЛ:* Нет. Они вызывают удивление и непонимание.

*ПС:* Они теперь не угрожают птице. Они вызывают у нее удивление. Вы знаете, кто эта птица?

*КЛ:* (молчание). Да. Это я.

*ПС:* Что вы сейчас чувствуете?

*КЛ:* Жалость и раздражение на птицу. С одной стороны, она умирает, и мне ее жалко, а с другой – я злюсь. Что же она лежит? Почему не встает? Ей же никто не угрожает и не желает зла и... и, наверное, им тоже ее жалко. Они о ней волнуются и, может быть, любят.



Н. А. Сакович о песочной терапии пишет следующее: «Через контакт с песком и миниатюры клиент облекает в физическую форму свои самые глубинные сознательные и бессознательные чувства и мысли. Песочная терапия, опирающаяся на активное воображение и творческую символическую игру, является практическим, основанным на личном опыте клиента методом, который может выстроить мост между сознательным и бессознательным, между рациональным и эмоциональным, между духовным и физическим, между вербальным и невербальным. Часто клиент не может найти слов для объяснения своих трудностей, боли или конфликта. Он не понимает причины происходящего с ним, не видит решения возникших проблем. Песочная терапия может обеспечить клиенту возможность представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. То есть образы становятся языком, посредством которого клиент может сообщить тот или иной бессознательный материал психологу и себе. А благодаря пониманию, переживанию и переработке меняется и поведение» [7, с. 4].

На следующей сессии было заметно, как изменилось эмоциональное состояние Елены, тревога ушла, и даже ее лицо выражало состояние гармонии и равновесия.

*КЛ:* Я все думала о том сне и о моих близких. Они, наверное, правда меня любят и беспокоятся обо мне. Это я не знаю, что со мной и как дальше.

Психолог рассказывает кратко о кризисе середины жизни. Дает понять, что это нормальный этап в жизни каждого человека и состояние одиночества очень может быть продуктивным и полезным для обретения себя «новой».

*КЛ:* Да, очень похоже. Кажется, я нахожусь в каком-то переходе. Я здесь, а мне нужно туда.

Психолог просит Елену дать ассоциации на слово «переход».

*КЛ:* Рубеж, затор, мешает, мост.

На этот запрос психолог предлагает выполнение техники «Символы исхода».

Показанием к использованию этой техники служит кризисная ситуация вне зависимости от этиологии и вида кризисного состояния. Человеку, попавшему в ситуацию кризиса, жизнь с ее повседневными делами и заботами начинает казаться чередой бессмысленных недоразумений и ошибок. Его постоянно сопровождает переживание чувства одиночества, внутренняя пустота и вакуум мыслей и аффектов. На поддержание столь сложной компромиссной системы расходуется огромное количество жизненной энергии. Одной из наиболее известных и продуктивных метафор развития является система символов, понятная бессознательному психическому и позволяющая включиться в процесс исцеления быстро, при этом не выводя заблокированный травмирующий материал в сознание. Т. Ю. Колошина пишет: «Путешествуя в глубь самого себя, где ты не более, чем миф, а события – случайно закономерны, человек учится жить без оглядки на прошлое. Он становится свободным от груза» [4].

Рисуночная методика «Символы исхода» создана для работы с кризисными пациентами и позволяет на символическом уровне пройти сложный отрезок жизненного пути. Как считает Т. Ю. Колошина, «методика предполагает выход идущего (на символическом уровне) в другую реальность с глубинной оценкой происходящего в нем и вокруг него, отражая культурный ритуал инициации, помогающий перейти из одной жизненной ситуации в другую» [4]. Елена рисует мост (рис. 3).







Рис. 3. Техника «Символы исхода»

*ПС:* Расскажите, где этот мост находится и какой он.

*КЛ:* Это мост через скалы. Старый, но крепкий. Он сложен из серых камней. Средневековый. Он был построен, когда горы были еще молодыми. Наверное, волшебником. По бокам – каменные изваяния. Не должны были пропускать врагов. Это была ловушка. Мост разъехался и враги падали в ущелье.

*ПС:* Это было в древности. Сейчас нет ни волшебников, ни магов. Каменные изваяния потеряли свою силу. Где вы находитесь относительно моста?

*КЛ:* Я стою около деревьев, перед мостом.

*ПС:* Что вы сейчас чувствуете?

*КЛ:* Одиночество, пустоту, страх... Мне страшно от того, что рядом никого нет. Я одна.

*ПС:* Вы одна и вам страшно. Кто-то мог бы вам помочь?

*КЛ:* Не знаю.

Далее выполняется техника «Внутренний помощник».

Из перечисленных символов клиент выбирает «отшельника» и пририсовывает его на бумаге на другой стороне моста.

Психолог просит описать его.

*КЛ:* Он старый, ему около 90 лет, на нем балахон. Лицо не видно.

*ПС:* Что он делает?

*КЛ:* Он зовет меня перейти мост.

*ПС:* Вы знаете, что там, на другой стороне моста?

*КЛ:* Точно не знаю, но там поляна. На поляне много цветов. Солнце светит ярче и небо голубое-голубое.

*ПС:* Вы будете переходить мост? Вам туда надо?

*КЛ:* Да, надо. Но я одна и мне страшно.

*ПС:* Разве вы одна? На другой стороне моста вас ждет отшельник. Он зовет вас. А мост, мы сказали, что он не волшебный. Он крепкий, сложен из мощного камня. Он давно построен и будет стоять еще много веков.

*КЛ:* Наверное, я попробую пойти.

Елена переходит мост, получает ресурс в силе. Уходит домой с приподнятым настроением, выражая готовность что-нибудь делать в жизни.

На следующей сессии Елена возвращается ко сну, говорит, что птичка не умерла, она живая.

*ПС:* Что происходит сейчас с вашей птичкой?



*КЛ:* Она изменилась. Ее перья стали ярче. Она подросла как будто бы. Она не такая маленькая теперь. У нее есть силы.

*ПС:* Давайте нарисуем вашу преобразившуюся птичку.

Для рисования используются пальчиковые краски (рис. 4).



*Рис. 4.* Техника «Рисование сновидения» пальчиковыми красками

*ПС:* Какие чувства она у вас вызывает?

*КЛ:* Ой, так интересно! Какое-то волнение, любопытство и радость.

*ПС:* Что общего сейчас между птичкой и вами? Вы тоже чувствуете себя сильнее?

*КЛ:* Знаете, кажется, что-то изменилось в нутрии. Я сегодня первый раз за долгое время обратила внимание на то, что приятно просто гулять, никуда не торопясь. Такая погода чудная... Мне захотелось что-нибудь сделать. Я делала уборку дома с таким желанием.

На седьмой сессии произошел откат на исходную точку (регрессия). Елена, кажется, прибывает в прежнем состоянии.

*КЛ:* Не хочу ничего делать. Руки опускаются. Да и в чем смысл?!

*ПС:* Что за это время случилось с вашей птичкой? Кажется, у нее начало все налаживаться. Помните, на прошлой сессии, вы говорили, что она стала сильнее, выросла, ее оперение стало ярче.

*КЛ:* (молчание)

Елена растеряна, молчание свидетельствует о сопротивлении и повысившемся уровне тревожности.

*КЛ:* Не знаю, в нутрии хаос. Птица снова лежит.

*ПС:* Что же ей мешает встать?

*КЛ:* У нее нет сил.

Клиентке предлагается нарисовать тотемное животное. Из перечисленных символов Елена выбирает кошку. Рисует ее (рис. 5.).

В мифах и легендах древних народов всегда можно было найти существ, которых почитали и которым поклонялись. Дух-хранитель, посланник Бога или даже само Божественное существо, воплощенное в животном или птице, растении или явлении природы, но отличающееся от него по силе, уму и духу, выступает в роли защитника, хранителя порядка, проводника, наставника – Тотемное животное, таким образом, обладает колоссальным потенциалом архетипического коллективного бессознательного. Человек, по словам Ж. Лакана, всегда больше, чем он есть, больше, чем он сам о себе знает. Проецируя внутреннее, еще не оформленное в сознании психическое содержание в зрительный образ, в продукт творческой деятель-

ности, человек получает возможность символической идентификации с качествами, свойствами и чертами характера животного, образ которого актуализирует процесс восстановления заблокированных потребностей и интеграции внутренних структур психики.



Рис. 5. Техника «Тотемное животное»

*ПС:* Расскажите, пожалуйста, какая это кошка?

*КЛ:* Она осторожная, агрессивная. Очень грациозная и безжалостная.

*ПС:* Если я правильно вас понял, то эта кошка очень сильная, в ней много жизненной энергии. А как, на ваш взгляд, есть ли у кошки качества, которые могут пригодиться птичке?

*КЛ:* Не знаю.

*ПС:* Возможно, птичка может воспользоваться качествами кошки.

*КЛ:* Да. Может. Силой и агрессией, но кошке нельзя встречаться с птичкой. Она ее съест. Когда кошка по близости, птичке не безопасно.

*ПС:* Ваша кошка во тьме. Видимо сейчас ночь. Как и все хищники, по ночам она охотится. И она вызывает страх. Если вашу кошку вывести на свет, может быть она и перестанет угрожать.

Елена перебивает психолога и говорит, что больше не хочет рисовать.

*ПС:* Хорошо, посмотрите, пожалуйста, тогда по сторонам. Что привлекает ваше внимание из материалов, имеющихся в кабинете?

Клиентка взяла разноцветные лоскутки.

*ПС:* Чем они вам понравились?

*КЛ:* Не знаю (молчание). Они похожи на перья птицы.

Клиентке предлагается взять их домой и попробовать сшить из них куколку.

Клиентка отказывается (находиться в замешательстве).

*ПС:* Наша сессия подходит к концу. На полке с игрушками много кошек. Попробуйте найти там кошку, похожую на вашу... Какие чувства она у вас вызывает?

*КЛ:* Ну, она такая сильная, смелая. Она может вызывать только восхищение.

*ПС:* Опасна ли эта кошка для вашей птички?

*КЛ:* Наверное, нет.



*ПС:* Эта кошка живет в нутрии вас. Вы можете в любой момент воспользоваться ее силой, жизненной энергией, уверенностью в себе.

В течение 3-х последующих сессий Елена ассоциирует на тему взаимоотношений со своими родственниками. Осознает, какое отношение все нарисованные персонажи имеют к ее реальной жизни.

Поворотный момент произошел на 9 сессии.

*ПС:* Что бы изменилось в вашей жизни, если бы отношения с вашими родственниками простроились.

*КЛ:* Жизнь снова приобрела бы смысл, было бы для чего жить.... Помните мою птичку?

*ПС:* Конечно.

*КЛ:* Она гордая, умная, сильная и уверенная в себе птица. Я ее себе представила. Она сидела на камне и смотрела на меня. В ней была стать. Я ее потом нарисую. И мне кажется, я поняла, что эта птица и есть я. И мне нужно сейчас строить отношения со своей семьей. Я очень их люблю.

Стоит отметить, что консультативная работа с Еленой продолжалась еще 3 недели. После чего были подведены итоги совместной работы и произошло запланированное расставание. Елена рассказала, что вместе с дочерью они теперь начали ходить за покупками: за продуктами по магазинам. А на прошлой неделе дочь позвала Елену с собой выбрать ей что-нибудь из одежды. Отношения с матерью тоже улучшились. Теперь Елена старалась прийти домой к ужину, который готовит мать, и за трапезой она рассказывает матери о своей работе, ситуациях, произошедших за день. Поначалу ее очень удивляло, что мать проявляет интерес и любопытство к ее делам. За последний месяц консультативной работы она дважды встречалась с подругами в неформальной обстановке и даже, как она сама выразилась, «получила от этого кайф!»

Важным аспектом оценки успеха арт-терапии является отслеживание динамики прогресса. Работы клиентов сохраняются с первого дня и на протяжении всей терапии. Наблюдая за тем, как со временем меняется творчество клиента, психолог может наблюдать за изменениями психического статуса и оценивать влияние их общего терапевтического плана. Когда происходит изменение в эмоциональном состоянии клиента, на передний план выходят такие детали, как более яркие и насыщенные цвета в рисунках или изменение предмета или сюжета картины. Кроме психолога, отслеживание динамики особенно полезно для самого клиента, он получает материальную возможность увидеть и подтвердить прогресс в своих работах и соотнести его с изменениями в личной жизни.

В представленном случае индивидуальной работы обсуждается использование арт-терапии в консультативном центре в качестве дополнительного подхода к работе с пациентами, переживающими кризис. Как и всем людям, взрослым в ситуации кризиса приходится справляться с психологическими и психосоциальными изменениями, связанными с изменениями целостной жизненной структуры, условиями жизни и трансформацией внутренних целей. В сочетании со стрессами социума, индивидуальностью, профессиональным давлением и достижением личных и общественных целей эмоциональная регуляция в период кризиса может стать сложной. Представленный случай объясняет распространенные проблемы психического здоровья в период переживания кризиса середины жизни и указывает на преимущества использования арт-терапии как способа выражения бессознательных чувств и мыслей, как средства разрешения внутриличностного конфликта, восстановления утраченного равновесия и пути трансформации.

## Список литературы

1. Буравцова Н. В. Психотерапия переживания обиды с применением ассоциативных карт // Смалта. 2019. № 4. С. 51–60.
2. Бусыгина Н. П. Психические феномены и дискурс: перспектива социального конструкционизма // Культурно-историческая психология. 2009. Т. 5, № 4. С. 44–52.
3. Данилова М. А. Механизмы арт-терапевтической помощи при травматическом стрессе и ПТСР // Ученые записки крымского инженерно-педагогического университета. Серия: педагогика. Психология. 2015. С. 71–76.
4. Колошина Т. Ю. Арт-терапия кризисных состояний [Электронный ресурс] // Консультативная психология и психотерапия. 2005. Т. 13, № 4. URL: <https://psyjournals.ru/mpj/2005/n4/1757.shtml> (дата обращения: 11.03.2002).
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе [Электронный ресурс]. М.: Класс, 2001. 408 с. URL: [http://pedlib.ru/Books/5/0266/5\\_0266-69.shtml](http://pedlib.ru/Books/5/0266/5_0266-69.shtml) (дата обращения: 11.03.2002).
6. Манукян В. П. К вопросу о кризисе середины жизни // Вестник санкт-петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. С. 94–102.
7. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2006. 176 с.
8. Фрейд З. Введение в психоанализ [Электронный ресурс]. СПб.: Алетейя, 1999. URL: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/freyd/09.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/freyd/09.php) (дата обращения: 10.03.2020).
9. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999. 436 с.
10. Юнг К. Г. Стадии жизни. Современный человек в поисках души [Электронный ресурс] // Человек и его символы / под ред. С. Н. Сиренко. М., 1997. С. 321–322. URL: <https://litlife.club/books/139670/read?page=83> (дата обращения: 11.03.2002).
11. British Association of Art Therapists. Code of ethics. London, 2011. URL: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy> (дата обращения: 10.03.2002).
12. Gerlitz Y., Regev D., Snir S. A Relational Approach to Art Therapy // The Arts in Psychotherapy. 2020. DOI: 10.1016/j.aip.2020.101644.
13. Kuchuck S., Sopher R. Relational psychoanalysis out of context: Response to Jon Mills // Psychoanalytic Perspectives. 2017. Vol. 14, iss. 3. P. 364–376. DOI: 10.1080/1551806X.2017.1342418.
14. Burkalo N. Art therapy in modern psychology // Psychological journal. 2019. Vol. 5, iss. 9. P. 189–204. DOI: 10.31108/1.2019.5.9.13.
15. Regev D., Cohen-Yatziv L. Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018 – What progress has been made? // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. P. 1531. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01531.
16. Slyton S.C., D'Archer J., Kaplan F. Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings // Art Therapy. 2010. Vol. 27, iss. 3. P. 108–118. DOI: 10.1080/07421656.2010.10129660.
17. Tripathi N. Assessing Self Using Art Therapy: A Case Analysis [Электронный ресурс] // Insights Blood Press. 2015. Vol. 1, iss. 1. URL: <https://blood-pressure.imedpub.com/assessing-self-using-art-therapy-a-case-analysis.php?aid=7654> (дата обращения: 10.03.2002).

Дата поступления в редакцию 18.03.2020

