

ИЗ ФОНДОВ РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БИБЛИОТЕКИ

Колошина, Тамьяна Юрьевна

1. Арттерапия в терапии кризисных состояний
личности и группы

1.1. Российская государственная библиотека

Колошина, Тамьяна Юрьевна

Арттерапия в терапии кризисных состояний
личности и группы [Электронный ресурс]:
Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 .—М.:
РГБ, 2003 (Из фондов Российской
Государственной Библиотеки)

Социальная психология

Полный текст:

<http://diss.rsl.ru/diss/03/0709/030709004.pdf>

Текст воспроизводится по экземпляру,
находящемуся в фонде РГБ:

Колошина, Тамьяна Юрьевна

Арттерапия в терапии кризисных состояний
личности и группы

Ярославль 2002

Российская государственная библиотека, 2003
год (электронный текст).

61:03-19/243-5

Министерство образования Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П.Г.Демидова

На правах рукописи

КОЛОШИНА Татьяна Юрьевна

**АРТТЕРАПИЯ В ТЕРАПИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ
ЛИЧНОСТИ И ГРУППЫ**

Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Специальность 19.00.05 – социальная психология

	Научный руководитель- доктор психологических наук, профессор Козлов В.В.
--	--

Ярославль – 2002г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.	3
Гл. 1. Кризисные состояния как феномен социально-психологической дезадаптации	
1.1. Понятие кризиса в психологии	12
1.2. Современные представления о видах кризисов.	17
1.3. Личностные кризисы (экзистенциальные и возрастные)	24
1.4. Терапия кризисных состояний.	42
Гл. 2. Арттерапия как современное направление психотерапии и психокоррекции	
2.1. Предпосылки развития арттерапии.	44
2.2. Специфические особенности арттерапии.	56
2.3. История становления арттерапии.	66
2.4. Направления и виды арттерапии	75
Гл. 3. Возможности использования марионетки и рисунка в терапии кризисных состояний личности и группы	
3.1. Методика «Архетипическая марионетка».	82
3.2. Рисуночная методика «Путь»	109
3.3. Экспериментальная часть	115
Заключение	134
Литература	138
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время во многих отраслях знаний (медицина, психология, социология, политология и др.) огромный интерес вызывает проблемное поле, которое можно было бы обозначить одним словом – «кризис». Актуальность всей кризисной проблематики не случайна и, как это всегда бывает в науке, не является веянием моды. Для этого существует ряд факторов, как общечеловеческих, так и специфических только для нашей страны. К общечеловеческим факторам можно отнести резкое увеличение количества во всем мире антропогенных катастроф и «горячих точек». Люди ежедневно сталкиваются (особенно благодаря мощному развитию современных СМИ) с преступлениями против личности, многообразными видами насилия и жестокости, сильнейшими катастрофами: природными катаклизмами, уносящими тысячи жизней (достаточно вспомнить наводнения, землетрясения и катастрофические изменения климата за последние 2 года практически по всему земному шару), психогенными (военные действия в мирное время, бомбежки, терроризм, криминальная ситуация и т.п.). Помимо всего перечисленного, в нашей стране существуют и специфические особенности жизни, увеличивающие риск возникновения кризисных состояний. К ним можно отнести «неожиданное» для наших людей резкое увеличение темпа жизни, само коренное изменение уклада, а соответственно, и всего комплекса социально-психологических условий существования. Политическое, экономическое, социальное, экологическое неблагополучие, нестабильность в стране, ускорение темпа жизни, повышение (или понижение) уровня жизни, потеря практически всеми слоями населения привычных, стереотипных ценностей и установок, - все это вызывает массовое увеличение напряжения с соответствующей симптоматикой: повышение уровня общей тревожности, возрастание таких переживаний, как одиночество, ненужность, бессмысленность существования, страх за будущее и многое другое, что хорошо известно специалистам (педагогам, социологам, психологам, психотерапевтам, социальным работникам). Еще одной нашей «родной» особенностью является то, что фактически задеты все слои населения: старики и дети, юношество, богатые и

бедные, вне зависимости от профессии и места жительства (от умирающей деревни до мегаполиса). Если ко всему сказанному прибавить и эффект массового заражения, то картина складывается достаточно серьезная. Все это значительно увеличивает количество людей, попадающих в кризисное состояние. Кроме того, можно говорить и о кризисных состояниях целых групп населения.

Таким образом, интерес к изучению такого понятия как кризис в разных разделах науки и практики совершенно очевиден и логичен.

В связи с растущим интересом и насущной практической необходимостью исследований в области кризисных состояний возникает, в первую очередь, четкое концептуальное выделение различных видов кризисных состояний. Эта необходимость связана со следующими моментами:

1. субъективным переживанием тяжести прохождения через различные виды кризисов
2. специфической симптоматикой, дающей возможность диагностировать то или иное кризисное состояние
3. спецификой возможной терапевтической (в частности, медикаментозной) и психотерапевтической, психологической помощи

В современной научной литературе, касающейся понятий кризиса, кризисных состояний нет до сих пор общих положений, понятий, терминологии. В целом, обычно выделяются три группы кризисов [53]:

1) кризис в больших группах (социуме, общественных системах). Как правило, в этом случае имеются в виду политические, идеологические, экономические, национальные (расовые, этнические) кризисы. Подобными кризисами в наибольшей степени занимаются политология, конфликтология больших групп, социология

2) кризис в малых социальных группах (семейные кризисы, кризисы в коллективах

3) кризис личности.

В данном исследовании наше внимание уделяется кризисам личности. Для этого существует несколько причин:

1. Неизбежность переживания подобных кризисов любым человеком как необходимый момент процесса индивидуации, социально-психологического становления личности и группы

2. Вытекающая из сказанного социально-психологическая значимость личностных кризисов (кризис как, с одной стороны, период максимальной социально-психологической дезадаптации индивида, с другой стороны, - период возможного перехода на новый, более высокий уровень индивидуации). На уровне социума увеличение числа патологически переживаемых кризисов приводит к росту маргинальности, радикализма, фанатизма, тоталитаризма, деструктивности.

3. Психологическая значимость личностных кризисов. Любой личностный кризис (в том числе и кризис, возникший вследствие травмы) является поворотным пунктом в развитии личности. В зависимости от того, по какому пути (конструктивному или деструктивному) станет дальше развиваться индивид, сложится и вся его дальнейшая жизнь.

4. Малая разработанность проблемы в современной психологии

5. Тяжелое субъективное переживание личностных кризисов, которое приводит к дезадаптации личности и группы, и насущная потребность в методах и технологиях практической помощи в кризисных состояниях. Непрофессиональное оказание помощи (или запоздалая помощь) личности и группе в кризисном состоянии может привести к следующим формам дезадаптации:

1. девиантное поведение
2. асоциальное поведение
3. нервно-психические расстройства
4. психосоматические расстройства
5. суицидальное поведение

В специальной литературе отсутствует общее определение понятия кризиса как таковое. В данном контексте мы определяем кризис как естественное, природосообразное (возрастной и экзистенциальный кризис) или неприродосообразное (антропогенное, техногенное, социогенное) препятствие на жизненном пути.

Следовательно, личностный кризис мы определяем следующим образом: это психологическое состояние максимальной дезинтеграции (на внутриспсихическом уровне) и дезадаптации (на социально-психологическом уровне) личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов, т.е. привычного self – А. Маслоу, К. Юнг, образа Я, Я-концепции) и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта, что приводит к девиантному поведению, нервно-психическим и психосоматическим расстройствам.

Под кризисным состоянием мы имеем в виду пролонгированный во времени личностный кризис.

Ситуации, приводящие к определенному кризисному состоянию, традиционно подразделяются на [58, 75, 99]:

1. стрессовые события (травмы, катастрофы, войны, потеря близких и т.п.), провоцирующие различные виды кризисных реакций (острая реакция на стресс вплоть до реактивного психоза), отсроченная реакция на стресс от 2 месяцев до 1 года (посттравматическое стрессовое расстройство) и сверхотсроченная реакция на стресс (шоковая травма)
2. переход на следующую возрастную ступень (возрастные кризисы)
3. переход на новый этап индивидуации (экзистенциальные кризисы)

Основные современные теории кризиса базируются на исследованиях различных реакций на жизненные кризисы в малой психиатрии Л. Линдемманна (1944), психологических и психофизиологических исследованиях стресса, стадий развития дистресса Г. Селье (1956), концепции восьми жизненных циклов и соответствующих им психосоциальных кризисов Э. Эриксона (1959), концепциях помощи в кризисных ситуациях (Д. Канлан, 1962; П. Левин, 1972)

С возникновением и развитием различных направлений в индивидуальной и групповой психотерапии появились научные исследования, связанные с эффективной помощью лицам, находящимся в кризисном состоянии различной этиологии. К одному из таких направлений можно отнести бурно развивающуюся в последние годы арттерапию (исцеление искусством). Обладая рядом специфических особенностей, арттерапия очень эффективно способствует

исцелению (т. е. восстановлению целостности личности), давая возможность человеку в кризисном, следовательно максимально дезинтегрированном состоянии (что и является основным психологическим и социально-психологическим «симптомом» кризисного состояния) достаточно безболезненную возможность личностной интеграции. Отсутствие большого числа исследований по методологии и практике арттерапевтических техник вызвало необходимость теоретического осмысления социально-психологических аспектов применения арттерапевтических методов в индивидуальной и групповой работе с индивидами в состоянии экзистенциальных и экзистенциально-возрастных кризисов.

Вследствие того, что в данной работе нас в большей степени интересовали именно экзистенциальные (или экзистенциально-возрастные) кризисы личности и отдельных групп, сформировалась цель исследования.

Цель исследования – изучение и анализ влияния арттерапевтических методик на изменение личностных и социально-психологических параметров личности и группы, находящихся в состоянии экзистенциального (экзистенциально-возрастного) кризиса. Поставленная в исследовании цель конкретизировалась в следующих задачах:

Задачи исследования:

1. Систематизация основных теоретических подходов и концепций в изучении кризисных состояний и кризисной помощи;
2. Анализ возможностей использования арттерапии как направления работы с кризисными состояниями личности и группы;
3. Разработка наиболее адекватных экзистенциальным и экзистенциально-возрастным кризисным состояниям личности и группы арттерапевтических методик, способствующих выходу из кризисного состояния;
4. Выявление изменений таких параметров личности в индивидуальной и групповой работе, как общий уровень тревожности, социально-психологическая адаптивность, самоактуализация через базовые ценности, особенности образа «Я»;

5. Определение особенностей динамики личностных изменений и субъективного состояния кризисных личности и группы при использовании арттерапевтических методик;
6. Анализ терапевтической эффективности использованных арттерапевтических методов.

Основная гипотеза работы заключается в следующих предположениях:

1. Экзистенциальные кризисы и кризисы смешанной этиологии (экзистенциально-возрастные) приводят к состоянию глубинной психологической дезинтеграции вплоть до разрушения целостности личности.
2. Экзистенциальные и экзистенциально-возрастные кризисные состояния без оказания помощи могут привести к тяжелой социально-психологической дезадаптации личности и группы.

3. Экзистенциальные и экзистенциально-возрастные кризисы и соответствующие им кризисные состояния задевают глубинные слои личности и все аспекты бытия индивида, выражаясь в таких симптомах, как генерализованная неперсонифицированная тревога, изменения глубинных личностных установок, потеря ценностных и мотивационных ориентиров в жизни.

4. Арттерапевтические методы воздействия на личность в силу их специфических особенностей дают возможность максимальной по глубине воздействия и минимальной по степени вмешательства помощи индивиду и группе в состоянии экзистенциального кризиса.

Объектом данного исследования явились личность и группа, находящиеся в состоянии экзистенциального (экзистенциально-возрастного) кризиса.

Предмет исследования – влияние арттерапевтических методик на личностные и социально-психологические изменения при индивидуальной и групповой работе с кризисными состояниями.

Теоретико-методологическая основа работы. Работа основана на теоретических и методологических положениях отечественной и зарубежной психологии и психотерапии:

в области социальной психологии - в трудах: Б.Г.Ананьева, Г.М.Андреевой, А.А.Бодалева, И.П.Волкова, С.Кузьмина, В.Н.Куликова, В.А. Мазилова, В.В.Новикова, В.Н.Панферова, Б.Д.Парыгина, М.В. Шугурова, В.А.Ядова.

в области гуманистической психологии – в трудах: Р. Ассаджиоли, А.Маслоу, К.Роджерса, Э.Фромма, В. Франкла, К.Юнга.

в области экзистенциальной психологии – в трудах Д. Бьюдженталя, А.Маслоу, И. Ялома

в области трансперсональной психологии – в работах Р. Ассаджиоли, К. Юнга, К. Минделла, В. Козлова.

в области арттерапии – в работах Р. Арнхейма, М.М. Бахтина, М. Е. Бурно, Д.Винникота, А.Д. Гнездилова, М. Милнер, М. Наумбург, К. Принцхорна, Б.С. Хайкина, А. Хилла.

Методы исследования: теоретический анализ исследований по данной теме, наблюдение, метод экспертной оценки, опрос и тестирование.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования.

Значимость данного исследования составляют следующие моменты:

1. Проведен теоретический анализ проблем индивидуации как формирования целостной личности, восстановления целостности личности в период проживания экзистенциального кризиса.

2. Впервые выделены и обобщены психологические особенности механизмов воздействия различных видов искусства на личность (группу), т. е. специфические особенности такого современного направления, как арттерапия.

3. Экзистенциальные кризисы самоопределения и второй половины жизни, связанные с утратой смыслов, рассматриваются в контексте индивидуации как восстановления потенциала целостной, интегрированной личности. В свою очередь, повышение социально-психологической адаптивности автор рассматривает как расширение потенциала интегрированной личности. Подобная точка зрения не является общепринятой и распространенной.

4. Впервые разработаны арттерапевтические методики «Архетипическая марионетка» и «Путь» для непосредственного воздействия на личность (группу) в кризисном состоянии. В диссертации разработан комплексный подход,

синтезирующий научно-практические методы изучения кризисных состояний при экзистенциальных и экзистенциально-возрастных кризисах

Практическая значимость работы. На основе результатов диссертационного исследования разработаны и апробированы две арттерапевтические методики для использования в индивидуальной и групповой работе с кризисными состояниями – изготовление и терапевтическая работа с куклой-марионеткой и рисуночная техника «Путь». Данные методики, как показало их реальное использование, могут быть реализованы в практической работе с клиентами и пациентами в кризисном состоянии, а также в работе терапевтических групп. Кроме того, разработанные методики работы с марионетками и рисуночной техникой «Путь» могут использоваться в качестве достаточно глубинного проективного изучения личностных особенностей процесса индивидуации и в целях психологической диагностики вида кризисного состояния, что является в настоящее время очень значимым для практиков (психиатров, психотерапевтов, психологов-консультантов, социальных психологов, социальных работников). Длительная апробация методик на различном контингенте (пациенты кризисных стационаров и пограничных отделений психиатрических клиник, комбатанты, участники тренинговых, терапевтических групп, безработные) показала широкие возможности практического использования предложенных автором методик.

Апробация работы. Основные результаты диссертации неоднократно обсуждались на методологических семинарах, научно-практических конференциях в Институте психотерапии и клинической психологии. Основные идеи диссертации были представлены в качестве докладов или выступлений на Съездах Профессиональной Психотерапевтической Лиги, Европейской Ассоциации Психотерапевтов, многих Международных и Российских конференциях (в Москве, Санкт-Петербурге, Алма-Аты, Новосибирске). Автором подготовлены монография, учебно-методическое пособие, 2 статьи.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Процесс индивидуальной и групповой терапии при экзистенциальных кризисах, основанный на арттерапевтических методах, приводит к позитивным личностным изменениям, выражающимся в значительно большей

интегрированности личности (группы), повышении уровня социально-психологической адаптивности, появлении новых жизненных ценностей (или изменении их иерархии), уменьшении общей патологической симптоматики.

2. Применение арттерапевтических методов оказывает положительное влияние на такие показатели, как тревожность, общее ощущение одиночества, уровень социальной фрустрированности, уровень самоактуализации через базовые ценности, самооценка, физическое состояние.

3. Применение арттерапевтических методов является эффективным в психокоррекционных группах, участники которых переживают кризисные состояния (безработные, комбатанты, определенные возрастные группы).

4. Использование при работе арттерапевтических методик «Путь» и «Архетипическая марионетка» может служить диагностическим материалом при дифференциальной диагностике кризисных состояний.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии и приложений, изложенных на 120 стр. Текст диссертации иллюстрирован гистограммами, таблицами. Библиография содержит 170 наименований, из которых 48 - на английском языке.

Глава 1. КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ КАК ФЕНОМЕН СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ.

1.1. Понятие кризиса в психологии.

Практическая работа психолога, социального психолога, социального работника, психотерапевта часто связана с проработкой кризисных состояний. Под работой с кризисными состояниями обычно понимается облегчение эмоционального состояния индивида и выход на конструктивное разрешение ситуации кризиса.

Хотелось бы начать с казалось бы, бессмысленной фразы: кризисное состояние возникает в результате какого-либо кризиса. Так что вначале необходимо определиться с понятием кризиса.

Кризис (от греч. Krisis – решение, поворотный пункт, исход) – является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития, в том числе и развития личности, группы, общества. Следовательно, с одной стороны, кризис - необходимая часть жизни индивида и общества, человечества в целом как организма. Кризис - это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент выбора регрессивного или прогрессивного решения в дальнейшем развитии. Этот факт человечество знало всегда, что блестяще закодировано в сказках абсолютно всех народов: это всем известная ситуация витязя на распутье. Выбор дальнейшего пути легко дается герою только в сказках (на то они и сказки), но важно, что избежать выбора невозможно, ненужно и даже опасно. Таким образом, кризис - это всегда выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности. От того, какой именно выбор будет сделан, зависит вся последующая жизнь индивида. Сами определения совершенно понятны на обыденном уровне и совершенно непонятны с научной точки зрения. Характерно, что большинство словарей по психологии не дает определения кризиса, отсылаясь к «кризисному состоянию», «кризисной личности», «кризисной терапии», «кризисной помощи» и т.п. Естественно возникает целый ряд вопросов (если кризис неизбежен и необходим): почему надо помогать, что вызывает кризисы, какие они бывают, как их отличать друг от друга,

есть ли разница в помощи, а надо ли вообще помогать и др. Четких ответов на подобные вопросы нет в научной литературе. Делаются только первые попытки систематизации накопленных представлений, данных, опыта.

Человечество издавна знало о существовании в жизни каждого человека переломных моментов, которые являлись для членов данного сообщества кризисными. В опыте человечества до сих пор закодированы определенные ритуалы перехода из одного статусного состояния в другое (примером может являться ритуал свадьбы или похорон). К таким культурным моментам жизни у всех народов можно отнести различного вида инициации: посвящения в определенную, новую для данного человека группу – возрастную (взрослые, старики), социальную (воин, охотник, шаман и т.п.), ролевую (мать, жена, вождь).

«Во многом кризисное состояние напоминает обряд инициации, т.е. посвящения личности в новые тайны жизни. Именно кризисы приводят личность к глубинному переживанию тайны смысла жизни, духовные пространства культуры. Кризис это не просто способ перевода личности в новое качество и более полноценного социального индивида, но и нечто большее» [53]. Следовательно, кризис всегда является испытанием для личности. Что такое испытание? Согласно В. Далу, это «...изведывать на деле, пробовать, познавать, убеждаться исследованием, доходить опытом, разбирать, познавать в подробностях, узнавать опытно... - выносить, переносить, терпеть, переживать что, встречать в жизни своей». И пример из совершенно другой культуры: в японском языке понятие «кризис» обозначается двумя иероглифами, которые пишутся один под другим; верхний, взятый отдельно, переводится как «опасность», нижний (кстати, больший по размеру) - «нереализованные возможности». Следовательно, кризис – это нечто, возникающее на жизненном пути каждого человека вне зависимости от его желания или нежелания, причем это «нечто» надо пройти, при этом кардинально изменяется вся жизнь человека, на всех уровнях: смыслообразующем или когнитивном (как интроекция новых жизненных ценностей или новой иерархии ценностей), аффективном (способность проходить испытание, сохраняя целостность) и поведенческом (необходимость выработать новые поведенческие паттерны, доселе не существовавшие у человека). Тогда очевидно, что

психологически кризисное состояние требует концентрации и использования всех имеющихся у человека сил для решения задач, которые поставила перед ним жизнь.

Так как каждый переход на новый уровень жизни, на новую ступень развития личности неизбежно приводит к разрушению существующей защитной структуры. Защитная структура существует в виде иерархии ценностей, социально-психологических установок, принадлежности к определенной социальной страте и референтной группе, принимаемых моральных ценностей данного общества и т.п. Следовательно, кризис задевает внешние и внутренние структуры существования [2, 8,54]:

- внешние аспекты жизни (работа, профессиональная деятельность, положение в обществе, семья, социальные роли, социальные нормы, коммуникации как характер взаимодействия с другими и пр.), все то, что можно выразить следующим образом: как я себя ощущаю среди других людей
- внутренние аспекты жизни, или экзистенциальная ситуация индивида (восприятие и опознавание себя как уникальной личности, ответы на экзистенциальные вопросы - кто я, что я, куда я, зачем я), все то, что можно выразить словами следующим образом: как я себя ощущаю в мире

В кризисные моменты жизнь меняется по основным четырем измерениям [99, 106]:

- внутреннее ощущение себя в мире
- чувство безопасности
- течение времени, его субъективная характеристика (в кризисной ситуации время либо «останавливается», либо возникает острая нехватка времени)
- физическое состояния (спад всех функций и рост тревоги)

В результате в любом случае возникает период дезадаптации личности в обществе, тот внутренний хаос, о котором хорошо знают те, кто пережили такие кризисы. Чем серьезнее кризис, тем глубже уровень дезадаптации. В зависимости от вида кризиса, от того, что его вызвало, дезадаптация может быть настолько сильной, что личность не сможет с ней позитивно справиться. Любой человек, попавший в кризисную ситуацию, испытывает кризисное состояние,

выражающееся определенной симптоматикой, о которой мы будем говорить ниже. Глубина и сила переживаний кризисной ситуации зависят от многих факторов:

1. Уровня развития личности (уровня развития сознания);
2. Социо-культуральных особенностей, т. е. особенностей социума, в который погружена данная личность (моральные и нравственные представления, социо-культурные установки, система ценностей, уровень развития сознания социума как организма и т.п.);
3. Личностных и характерологических особенностей, специфики онтогенеза данной личности;
4. Вида кризисного состояния, переживаемого личностью;
5. Социально-психологических особенностей личности (социальный статус, референтные группы, семья и т.п.).

Все это приводит к тому, что часто возникает необходимость оказать помощь человеку, находящемуся в кризисной ситуации. Кроме того, есть еще один момент. Каждый человек (если вспомнить метафору с иероглифами) очень хорошо видит верхнюю часть айсберга («опасность»), которая для него связана с болью, тяжелыми переживаниями, дезинтеграцией. Очевидно, что испытывать подобное никто не хочет (нарушается фрейдовский принцип удовольствия). Но у этого айсберга есть подводная часть (новое, неизведанное, обладающее огромными возможностями), которая, к сожалению, не видна. Значит, для преодоления кризисного состояния и присвоения (усвоения, интроекции) всего нового, что имплицитно содержит в себе кризис, необходимы определенные навыки: самосознания, саморегуляции, самоконтроля. Не будем забывать, что любой кризис жизни психологически всегда является сильной фрустрацией для личности: изменяется все привычное, наработанное годами (ценности, смыслы, поведение, окружение, оценки и т.п.), все то, что служило несомненными и, как казалось, непоколебимыми опорами. Таким образом, можно считать, что существует медицинское и психологическое понятие кризиса, общее в них – что кризис это некая высшая точка, перелом в течении жизни, развития (болезни). Различие – кризис неизбежен (медицина), кризис неизбежен и необходим (психология). Переходя с одного этапа жизни на следующий мы переживаем кризис. Отсюда –

представление о возрастных и экзистенциальных кризисах как переходных в жизни.

Любая кризисная ситуация в жизни человека является сильным стрессом. Как любой стресс, кризисная ситуация затрагивает все структуры, действует на все стороны жизни. Традиционно в научной литературе выделяют следующие сферы влияния стресса и соответствующую симптоматику. Можно выделить следующие аспекты воздействия стресса [2].

1. На личность (возникновение тревоги, агрессии; депрессивные состояния, апатия; чувства вины, одиночества, стыда, растерянности; повышенная раздражительность, постоянное напряжение, низкая самооценка и пр.)

2. На поведение в целом (высокий процент травматизма, развитие зависимого поведения самых различных видов - наркомании, алкоголизм, азартные игры и др., эмоциональные срывы, нарушения пищевого поведения, нарушения сна, нарушения речи, импульсивное поведение, внезапные приступы тремора всего тела и пр.)

3. На здоровье (развитие целого ряда психосоматических заболеваний, которые в зависимости от вида и тяжести кризисного состояния могут носить лавинообразный характер развития: бронхиальная астма, аменорея, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертония, сахарный диабет и т.п.; постоянные боли в спине и груди невыясненной этиологии, обмороки и головокружения, хроническая бессонница, головные боли мигренозного характера, и пр.

4. Когнитивные аффекты (неспособность принимать решения, неспособность сосредоточиться, выраженное ухудшение памяти, чрезмерная чувствительность к критике, умственная заторможенность

5. Физиологические аспекты (повышение артериального давления, повышение уровня катехоламинов и кортикостероидов в моче и крови, повышение глюкозы в крови, сухость во рту, усиленное потоотделение, приступы жара и озноба, затрудненное дыхание, ощущение кома в горле и иголок в конечностях, частичное онемение в конечностях вплоть до анальгезии и пр.

1.2. Современные представления о видах кризисов

Все личностные кризисы для лучшего понимания и детализации условно можно разделить на две основные категории.

Внутренние кризисы - возрастные, жизненные и экзистенциальные (т.е. кризисы, причиной которых является естественное развитие личности);

Внешние кризисы - в качестве стрессора в которых выступают внешние травматические события - экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких. Эти ситуации воздействуют на психику человека, вызывая у него травматический стресс, психологические последствия которого выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой жизни и здоровью. Согласно МКБ-10 эти кризисные ситуации вызывают определенную реакцию личности, как то:

- острые реакции на стресс – где стрессогенный фактор, это некое событие в жизни несущее прямую угрозу жизни человека (война, нападение, катастрофа, изнасилование и т.д.). Острые реакции на стресс включают кризисные состояния, острую кризисную реакцию, боевую усталость;

- шоковая травма - психический шок, отсроченная болезненная реакция на шоковую травму, проявляется и через несколько лет в виде неадаптивного поведения или психосоматического заболевания;

- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)– отставленная или затяжная реакция переживания травматического стресса.

В отечественных исследованиях ПТСР до недавнего времени основное внимание уделялось лицам, пострадавшим в массовых катастрофах – войнах, землетрясениях и т.д.

Проблема возникновения и динамики специфических психологических реакций на травматические (экстремальные) жизненные события является актуальной и привлекает внимание психологов несколько последних десятилетий [2, 8,25, 26, 28, 45,53,58 и др.]. Разработке этой проблемы положили начало исследования, проводившиеся на ветеранах войны во Вьетнаме (работы

американских психологов), в Афганистане (отечественная проблема). Вопросы, которые волновали и продолжают волновать специалистов во всех странах: каковы особенности возникновения и развития психологической реакции на травму, можем ли мы предсказать ее динамику, каковы индивидуальные различия этой реакции на одно и то же травмирующее событие и от чего эти различия зависят? Ответы на эти вопросы в конечном счете послужат лучшему пониманию того, что происходит с человеком, переживающим травму, и как может осуществиться его психологическая реабилитация и социальная реадaptация.

Для того, чтобы обосновать общее и специфическое при разных видах кризисных состояний, очень кратко остановимся на истории развития исследований в данной области.

Как отмечал М.Ш. Магомед-Эминов «вся феноменология психологических последствий экстремальных событий явно или неявно концентрируется вокруг понятий «психологическая травма» или «травматический невроз»» [2].

Современному понятию ПТСР соответствуют расстройства, описанные на протяжении XIX - XX веков в терминах «травматический невроз», «военный невроз». Эти и последующие работы в значительной степени опираются на опыт войн своего времени (боевые действия в период гражданской войны в Америке, первую и вторую мировые войны, современные локальные военные конфликты во Вьетнаме, Афганистане, Персидском заливе и др.). В 1971 г. переживания сходные с симптоматикой ПТСР описывал Da Costa [45] у солдат во время Гражданской войны в Америке. Он называл это состояние «солдатским сердцем», наблюдая вегетативные реакции со стороны сердца.

Значительная роль в систематических исследованиях феномена ПТСР принадлежит работам Д. Эриксона, в которых описывались функциональные расстройства нервной системы у людей, перенесших железнодорожную катастрофу [8]. Но Д. Эриксон рассматривал психологическую травму лишь как следствие повреждения спинного мозга, т.е. как органическую травму. Позже появились теории, придерживавшиеся взгляда о психогенной природе психической патологии. Г.Оппенгейм ввел специальную единицу - травматический невроз [46], он

рассматривал физическое и психическое повреждение нервов как причину невротического расстройства.

При описании отдельных клинических состояний, включающих многочисленные нервные и физические феномены, возникающие как результат различных эмоциональных потрясений, Крепелин, нозолог ХХІ в. использовал термин - «невроз пожара».

Таким образом, решающее значение в появлении травматического невроза приписывалось либо механическим повреждениям, либо психогенным факторам. Впервые собственно психологическую трактовку травматического невроза дал З.Фрейд [13], идея о фиксации на травме затем стала ключевой в трактовке ПТСР. Появились понятия «снарядного шока», затем «боевой усталости» и «боевого истощения». Затем исследования с полей сражений перебрались в обычную жизнь.

На сегодняшний момент исследования ПТСР относятся к категории кризисных состояний [99].

Только к 1980 году было накоплено и проанализировано достаточное для обобщения количество информации, полученной в ходе экспериментальных исследований. Исследования ПТСР - синдрома стали еще более широкими, в них наряду с особенностями развития ПТСР военной этиологии приводятся уже результаты изучения последствий стресса у жертв геноцида, других трагических событий или насилия над личностью.

Р. Гринкером и П. Шпигелем [46] были выделены 19 симптомов, встречающихся у фронтовиков. Эти результаты были подтверждены и другими исследователями. Также было выяснено, что данные симптомы не попадали ни под одну существующую классификацию, т.к. особенность заключалась в том, что они имели отсроченный характер и появлялись на фоне общего благополучия. Понятие «стресс» получило очень широкое употребление, и в отношении данных симптомов было введено понятие «травматический стресс». Наиболее важным этапом в изучении последствий воздействия травматических событий на человека было выделение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), критерии которого были определены в ходе обследований вьетнамских ветеранов и людей, пострадавших при различных бедствиях. В более поздних исследованиях

изменилось определение стрессора, были добавлены характеристики, касающиеся кошмарных сновидений, конкретизированы проявления расстройства у детей. Затем наряду с ПТСР стали рассматривать категорию острого стрессового расстройства, сходное с ПТСР по проявлениям, но имеющее ряд существенных отличий (например, время возникновения события и длительность его воздействия) [2, 8, 4658, 99].

Комплекс симптомов, наблюдавшихся у тех, кто пережил травматический стресс, получил название «посттравматическое стрессовое расстройство»- PTSD (Posttraumatic Stress Disorder). Критерии диагностики этого расстройства были включены в американский национальный диагностический психиатрический стандарт (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) и сохраняются в нем до сих пор. С 1994 года эти критерии включены и в европейский диагностический стандарт МКБ-10 [15]. Категория ПТСР (F 43.1.), в целом, заменила термин травматический невроз.

Острые реакции развиваются сразу же после травмы и проходят в течение нескольких часов или дней. Посттравматическое расстройство (ПТСР) возникает после латентного периода (не следует сразу за травмой) от нескольких недель до месяцев (обычно не более 6 месяцев).

Термин ПТСР все чаще используется применительно к последствиям катастроф мирного времени, так как получены данные, свидетельствующие о клинко - патогенетическом единстве этих состояний. Классификация наиболее частых причин в мирное время предполагает выделение следующих психотравмирующих факторов: природные (климатические, сейсмические), экологические и техногенные катаклизмы; пожары; террористические действия; сексуальное насилие; присутствие при насильственной смерти других в случае разбойного нападения; несчастные случаи, в т. ч. при транспортных и производственных авариях; семейные драмы.

При рассмотрении феномена ПТСР многие исследователи обращают внимание на причинно-следственную связь: травматический стресс вызывает у субъекта расстройства в физиологическом и психическом здоровье. Какой стресс,

воздействующий на человека, можно охарактеризовать как «психическую травму»?

В литературе термин «психическая травма» имеет множество синонимов – это и психогения (психогенные заболевания, причиной которых является психическая травма), и эмоциональная травма, и психологическая травма (те травмы, которые относятся к событиям, случившимся на личностном, индивидуальном уровне, и ставшими причинами психологических проблем).

«Психическая травма» - некое событие в жизни человека, которое выходит за рамки обычных человеческих переживаний, и которое вызвало бы сильные расстройство почти у каждого человека» - такое определение дает DSM-3-R. DSM – 4 уточняет, что реакция индивидуума на стрессор должна включать интенсивный страх, беспомощность, ужас.

Экстремальные негативные события могут быть классифицированы по различным основаниям:

- продолжительность воздействия (единичные случаи, например ограбление, или продолжительность ситуации — войны, домашнее насилие);
- источник стрессора (стихийные, природные бедствия, как землетрясения, и трагедии, вызванные человеком, — насилие);
- уникальность опыта (массовые катастрофы — войны, землетрясения, и переживаний — фиксация на травмирующих обстоятельствах, их гиперактуализация. Последующие личностные изменения – заострение личностных патохарактерологических черт. Чаще всего с разрешением ситуации наступает улучшение.

«Катастрофы» - различные природные и техногенные катаклизмы – 4,5% частота развития ПТСР [2, 58, 99], с множественными жертвами: пожары, наводнения, землетрясения, аварии.

Классификация катастроф, стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций:

по тяжести последствий: а) с человеческими жертвами; б) без человеческих жертв;

по виду и характеру разрушений;

по происхождению разрушающего фактора;

по пространственной локализации;

по экстенсивности.

Психические реакции после катастрофы можно разделить на четыре стадии: героизма (альтруизм, героическое поведение, желание помочь людям и выжить), «медового месяца» (чувство гордости за то, что выжили и преодолели все опасности), разочарования (гнев, фрустрация вызваны крушением надежд), восстановления (осознание, что необходимо налаживать быт, взятие ответственности на себя). Застревание на какой-то из стадий приводит к возникновению "Синдрома героя" (я пережил то, что никто из вас не переживал, вы меня никогда не поймете, вы все дети и т.п., в результате - асоциальное поведение, психотическое развитие личности, суициды) или "Синдрома жертвы" (меня никто не понимает, я одинок в своих страданиях, уход в невроз или психосоматику).

«Боевая психическая травма» - это многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки в ответ – 38,8% частота развития ПТСР [2, 58, 99]. Включает в себя несколько психотравмирующих факторов: витальный страх, длительность воздействия, физическое и психическое перенапряжение, тревожное ожидание и т.п.

Факторы боевого стресса подразделяют на а) специфические – ситуации угрожающие жизни, ранения, гибель близки, сослуживцев, и б) неспецифические – факторы стресса характерные для обстановки в зоне вооруженного конфликта.

Итак, говоря о ПТСР, мы имеем в виду, что человек пережил одно или несколько травмирующих событий, которые глубоко затронули его психику. Эти события так резко отличаются от всего предыдущего опыта или причиняли настолько сильные страдания, что человек ответил на них бурной отрицательной реакцией. Нормальная психика в такой ситуации естественно стремится смягчить дискомфорт: человек, переживший подобную реакцию, коренным образом меняет свое отношение к окружающему миру, чтобы жить стало хоть немного легче. Чтобы убедиться, насколько это естественно и насколько важно для душевного комфорта, обратимся еще раз к психиатрическому определению: событие, которое обладает всеми признаками травмирующего, окажет свое действие практически на любого человека. А это значит, что потеря душевного равновесия, бурные

психические проявления в этом случае совершенно нормальны. Если травма была сравнительно небольшой, то повышенная тревожность и другие симптомы стресса постепенно пройдут в течение нескольких часов, дней или недель. Если же травма была сильной или травмирующие события повторялись многократно, болезненная реакция может сохраниться на многие годы.

Все это отражается в симптоматике протекания ПТСР.

Клиническими проявлениями ПТСР в настоящее время считаются следующие:

- Временные рамки. Проявления ПТСР, после любой причины, начинаются чаще всего через 7-10 дней после окончания травматического события. При шоковой травме – через несколько лет.

- Психическое состояние На фоне психологического дискомфорта, который внешне проявляется в виде депрессии, психологического напряжения, появляются навязчивые воспоминания произошедшего, могут сопровождаться вопросами: «Почему это произошло? Что я сделал не так? Как бы я мог поступить чтобы этого не произошло?». Настроение снижено, апатия.

- Основные симптомы ПТСР при любом виде травмы объединяются в три критериальные группы: навязчивые переживания травмировавшего события (иллюзии, бред, ночные кошмары); стремление к избеганию любых событий и переживаний, ассоциирующихся с травмировавшими событиями, развитие отстраненности, отчужденности от реальной жизни;

- Высокий и возрастающий уровень эмоционального возбуждения, проявляющийся в комплексе гипертрофированных психофизиологических реакций.

Все вышесказанное относится к тем кризисным состояниям, помощь при которых являются прерогативой психотерапии и психиатрии.

В данном исследовании нас интересовали именно личностные кризисы, которые вызваны внутренним, естественным и закономерным развитием личности. Здесь необходимо развести ряд понятий, среди которых по сей день нет единой точки зрения. Для понимания дальнейшего исследования мы выделяем следующие виды кризисов данной категории: возрастные кризисы, экзистенциальные кризисы.

1. 3. Личностные кризисы (экзистенциальные и возрастные)

В течение всей жизни человек решает так называемые экзистенциальные проблемы (т.е. проблем сущностные, определяющие его бытие в мире).

С точки зрения экзистенциальной психологии существуют четыре основные экзистенциальные проблемы, связанные с так называемыми «конечными данностями»: смерть, свобода, изоляция, бессмысленность. Очень коротко о базовых конечных данностях в парадигме экзистенциальной психологии.

Смерть (и страх смерти как неизбежно вытекающее переживание, чувство) есть самая осознаваемая конечная данность. «...противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить – это центральный экзистенциальный конфликт» [122]. Данность смерти и конфликт жизнь-смерть во все времена была основной темой философских размышлений, практик инициации, религиозного сознания и пр., и пр. (Эрос – Танатос, либидо – мортидо, инстинкт сохранения индивида – инстинкт сохранения вида и т.п.). С точки зрения возрастного развития индивида, яркое осознание своей смертности (конечности) возникает в жизни три раза: в 6-7 лет (когда ребенок, как правило, впервые сталкивается с понятием «смерть», но не переносит это понятие не себя самого: люди могут умирать), 13-14 лет (пик пубертатного кризиса, когда возникает новый этап осознания смерти: люди умирают, и я могу умереть), 45-55 лет (кризис второй половины жизни, когда эта данность все ближе, возникает новый этап осознания своей конечности: все люди умирают, и я скоро умру) [25, 106, 113, 122]. Абсурдность земного существования (о которой, собственно, и написано все, что написано до сих пор всем человечеством) можно афористически выразить одной фразой: если бы не было смерти, то не было бы и жизни. Следовательно, страх смерти является самым основным и сильным страхом, который может вообще испытать человек, но он же дает мощный толчок внутреннему развитию. Отсюда представление о том, что пиковое переживание смерти (например, реальная возможность умереть) могут сразу «выбросить» человека на абсолютно иной и гораздо более высокий уровень внутреннего развития. Практическая психология знает массу подобных примеров. Таким образом, страх смерти, являясь первичным и самым сильным источником постоянной экзистенциальной тревоги,

может стать как самым сильным катализатором внутреннего развития личности, так и причиной тяжелой психопатологии. «Чтобы справиться с этим страхом, мы воздвигаем защиты против сознания смерти, основанные на отрицании и формирующие наш характер; если эти защиты дезадаптивны, они порождают клинические синдромы. Иными словами, психопатология есть результат неэффективных способов трансценденции смерти» [122]. Каким путем пойдет данная личность – это и есть ситуация основополагающего выбора, т.е. ситуация кризиса экзистенции.

Смерть как базовая конечность порождает три остальных экзистенциальных проблемы.

Свобода. Вопрос стоит так: если человек смертен, то можно ли вообще говорить о какой бы то ни было свободе (или, наоборот, человек свободен вообще и от всего, поскольку он смертен). Возникает психодинамическое противостояние: любой человек (сознательно или бессознательно) стремится к большей свободе, стремясь получить максимальную свободу (в частности, через деньги, власть, секс и т.п.) и одновременно «понимает», что свобода – это хаос. Столкновение с хаосом невыносимо, и человек начинает метаться, пытаясь найти золотую середину между свободой-хаосом и несвободой-структурой. При этом потребности в свободе и структуре (несвободе) одинаково сильны. И снова человек вынужден искать нетривиальное, только свое решение, т.е. снова сделать выбор, которого нет. Понятие экзистенциальной свободы, баланс между свободой и несвободой (см. Воля – Не-воля в психосинтезе Р. Ассаджиоли) порождает осознание таких глубинных психологических структур, как ответственность, воля, активность, решение, выбор, плата за выбор, экзистенциальная вина). Балансирование между хаосом (ассоциативный ряд хаос – ужас – смерть...) и порядком (структурой) есть развитие личности. Тот же выбор – экзистенциальный кризис. Основные возрастные моменты, когда осознание свободы (хаоса, опасности, развития, движения) – несвободы (порядка, безопасности, стагнации, бездействия) приходится на пубертатный кризис (сепарация с детским миром), кризис самоопределения 29-33 (сепарация с юностью, вхождение во взрослость) и кризис второй половины жизни 45-55 («сепарация» со своей прошлой жизнью).

Осознавание своей свободы-несвободы неизбежно приводит к сознанию своего одиночества, изоляции от всех других. «Извечна истина простая – свободен, значит одинок». И возникает следующая экзистенциальная проблема.

Изоляция. «Экзистенциальная изоляция – это долина одиночества, к которой много путей. Конфронтация со смертью и свободой неизбежно приведет индивида в эту долину» [122]. Конфликт, или в данном контексте, экзистенциальный возникает между осознаваемой абсолютной изоляцией (человек изначально и бесконечно одинок в мире) и одной из самых сильных потребностей – потребностью в контакте с другими. Экзистенциальная изоляция является основанием для развития (осознавания, борьбы и т.п.) межличностной изоляции, т.е. одиночества среди людей, и внутриличностной изоляции, т.е. изоляции различных частей личности друг от друга, что в крайнем случае может привести к синдрому деперсонализации. Какую роль играет в жизни индивида экзистенциальная изоляция? Процесс роста есть процесс постоянной сепарации, отделения (от матери, от родителей, от зависимостей и пр.). Следовательно, положительный момент дезинтеграции, вызванной изоляцией, заключается в формировании автономии, независимости, самоконтроль, индивидуации, самоуправления, само-ответственности, т.е. всех характерных психологических особенностей истинно взрослой личности. Страх одиночества – это плата за взрослость, зрелость, реализованность. И снова обострение переживания экзистенциального одиночества совпадает с определенными возрастными зонами: все тот же пубертат, кризис самоопределения 29-33, кризис второй половины жизни. Значит, человек, не испытавший одиночества по отношению к другим людям, не может по-настоящему любить, быть привязанным. Так, в слове радость и страдание один корень (рад), следовательно, тот, кто не умеет радоваться, не умеет и страдать, и сострадать.

Из всех трех экзистенциальных проблем (конечности, свободы, одиночества) логично вытекает последняя экзистенциальная проблема: проблема бессмысленности (т.е. страх потери всех смыслов). Действительно, если все равно умирать, то какой смысл что бы то ни было делать? И. Ялом в своей книге «Экзистенциальная психотерапия» приводит цитату из предсмертной записки

самоубийцы. Более четко, емко и эмоционально понятно сказать невозможно: «Представьте себе группу счастливых идиотов, занятых работой. Они таскают кирпичи в чистом поле. Как только они сложат кирпичи на одном конце поля, сразу начинают переносить их на противоположный конец. Это продолжается без остановки, и каждый день, год за годом они делают одно и то же. Однажды один из идиотов останавливается достаточно надолго, чтобы задуматься о том, что он делает. Он хочет знать, какова цель перетаскивания кирпичей. И с этого момента он уже не так сильно, как раньше, доволен своим занятием. Я идиот, который хочет знать, зачем он таскает кирпичи». Речь идет о смысле жизни. Нет человека, которого эта проблема хоть один раз в жизни не волновала бы. При этом большинство людей начинает (в целях защиты) подменять «смысл» «целью», что совсем не одно и то же. Тогда проблема смыслов (поиска смысла) звучит приблизительно, так: «как существо, нуждающееся в смысле, находит смысл во вселенной, не имеющей смысла?» (Ялом). Здесь также существуют переломные моменты в жизни, т.е. кризисные, но они различаются по тому предикату, который стоит перед словом «смысл». Если в пубертате это «поиск смыслов» («искать»), в кризисе самоопределения «поиск новых смыслов» («обновлять, заменять»), то в кризисе второй половины жизни «потеря смыслов» («потерять»).

Жизнь человека есть его взаимодействие с постоянно присутствующим внутренним конфликтом, который обусловлен «конфронтацией индивидуума с данностью существования» [122]. Это те особенности жизни вообще, которые никто не может изменить. Таким образом, основная задача – научиться с ними жить. На каждом новом этапе внутреннего развития с неизбежностью снова и снова возникает этот конфликт, и человек должен его снова и снова решать (так как его нельзя разрешить). Это и есть путь внутреннего развития, становления и роста личности, процесс индивидуации согласно К. Юнгу [119], трансформации, духовного психосинтеза согласно Р. Ассаджиоли [3], самоактуализации А. Маслоу [62], самореализации [104, 105] и т.п. Процесс подобного роста, естественно, не идет совершенно независимо от внешнего, реального, бытийного мира. Ядром процесса индивидуации является глубинная рефлексия, осознания себя каждый раз на все более глубоких уровнях. «Катализатором процесса рефлексии часто

служит экстремальный опыт» [122]. Согласно многим концептуальным положениям гуманистической, экзистенциальной и трансперсональной психологии (К.Юнг, А.Маслоу, К. Роджерс, Р.Ассаджиоли, И. Ялом), процесс развития индивидуума есть постоянное движение с одного уровня развития сознания на следующий. Этот процесс идет неравномерно. Есть периоды, когда все спокойно и понятно. Если представить метафору человеческой жизни как прохождение снизу вверх по многоэтажному зданию, то, приблизительно, это будет выглядеть следующим образом. Человек находится на первом этаже, он там живет. Со временем ему становится там все понятно, привычно, не опасно, знакомо и т.п. Т.е. он может по этому этажу ходить с закрытыми глазами. Так как согласно гуманистической психологии индивидуум находится в постоянном развитии, то человеку, говоря простым языком, становится скучно, «хочется чего-то нового», и человек начинает медленно подниматься в воздухе к потолку. Вначале он не замечает своего подъема, все как всегда, сегодня, как вчера, но в какой-то момент, он вдруг обнаруживает, что упирается головой в потолок. И мгновенно возникают вопросы: где я, кто я, зачем я здесь, как я здесь оказался, что делать дальше. Т.е. возникают классические экзистенциальные вопросы, на которые каждый должен сам искать ответы (другого варианта просто не существует в природе). И в этот момент человек понимает, что потолок надо пробить головой, это может быть больно. Но всегда есть выбор: двигаться дальше (страшно, неизвестно, интересно, ново) или вернуться назад (не опасно, знакомо, привычно, понятно, не больно, скучно). Это и есть момент экзистенциального выбора, т.е. экзистенциальный кризис. «Нормальные» люди (давление социума, у которого свой естественный ход развития, извечное противоречие между развитием вида и индивида), конечно же, возвращаются назад. А «ненормальные» зачем-то двигаются дальше. «Так называемые нормальные люди живут в состоянии умеренного, хронического психического расстройства и страха, задержки роста, неразвитости отдельных функций и общей инфантильности» [62]. «Так называемые нормальные люди, поощряемые обществом, все время пребывают в некотором просоночном состоянии. А общество называет выход из этого состояния болезнью, дабы другим было неповадно это повторять» [83]. «Быть «нормальным» – идеал для неудачника,

для всех тех, кому еще не удалось подняться до уровня общих требований. Но для тех, чьи способности намного выше среднего, кому нетрудно было достичь успеха, выполнив свою долю мирской работы, - для таких людей рамки нормы обозначают прокрустово ложе, невыносимую скуку, адскую беспросветность и безысходность. В результате многие становятся невротиками из-за того, что они просто нормальны, в то время как другие страдают неврозами от того, что не могут стать нормальными» [121]. «Духовное развитие человека – долгое и нелегкое путешествие через неизведанные земли, полное неожиданностей, трудностей и опасностей. Оно предполагает радикальное преобразование «нормальных» черт личности, пробуждение скрытых прежде возможностей, «восхождение» сознания в новые для него сферы, а также новую внутреннюю направленность всей деятельности» [3].

В психологической литературе понятие “самоактуализации” часто употребляется наряду с такими понятиями, как “самореализация” и “реализация своих возможностей”. Близок к этим терминам и такой, как “ассертивность”. Мы в данной работе будем употреблять термин самоактуализации в представлениях гуманистического и экзистенциального направлений в психологии (К.Юнг, А. Маслоу, Р.Ассаджиоли, И. Ялом, К.Роджерс, Р. Мэй и др.). Процессуальная сторона данного понятия наиболее точно выражена Юнгом в термине «индивидуация».

В одной из своих работ А. Маслоу определяет самоактуализацию как “...стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенций. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более и более тем, кем он способен стать” [62]. Мы будем использовать термин “самоактуализация” именно в этом смысле. Кроме того, необходимо отметить, что это понятие синтетично, “...включает в себя... развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности” [62]. Мы будем использовать термин “самоактуализация” именно в этом смысле. С нашей точки зрения, гуманистическое понятие самоактуализированного человека (личности) включает в

себя практически все характеристики «самореализованной личности (по А.Маслоу), духовно зрелой личности (по Р.Ассаджиоли), «зрелой личности» (по К. Юнгу): максимальное развитие творческого и духовного потенциала, максимальную реализацию всех данных человеку возможностей, высокий уровень адаптивности в мире, адекватное восприятие окружающих и себя среди них, полноценного взаимодействия с миром вообще, богатство эмоциональной жизни, отсутствие жестких паттернов как креативность и др.

На сегодняшний день существует несколько классификаций уровней сознания, через которые теоретически и практически может пройти за жизнь индивид. Так, К. Юнг выделял три больших этапа в становлении сознания индивида [121]:

- предперсональный уровень сознания. В онтогенезе это ребенок до 3 лет (т.е. до первого возрастного кризиса сепарации и самоопределения). В филогенезе это человеческие сообщества на первобытно-общинном уровне. Характерными особенностями сознания индивида (или группы) являются полная нерасчлененность Я и Мы (Я как внутреннего понятия не существует), ребенок идентифицирует себя с матерью, архаичный человек - с группой, сообществом (племя, род). Этот феномен сознания хорошо прослеживается на примере имени. Маленький ребенок называет себя так, как его называют родители (поэтому он может представляться как рыбка, зайчик и т.п.). В архаичных культурах, сохранившихся до современности (знаменитые исследования Леви-Брюль и пр.), человек не говорил Я, а называл себя по данному имени (не "Я пришел", а "Белый орел пришел"). Очевидно, что на данном уровне развития сознания не может быть экзистенциальных проблем и вытекающих из них кризисов (если я есть часть рода, как палец есть часть тела, то моя конечность не есть конечность всего рода, как потеря пальца не есть смерть всего тела).

- персональный уровень развития сознания. Уже есть персона (Маска), появляется четкое Я как выделение себя из некоторой массы. (Сравните русское понятие парсуна - портрет). И сразу же появляется вся сложность, связанная с отделением, сепарацией от чего-то большого и бесконечно живущего, вечного. На этом уровне развития сознания происходит процесс индивидуации, выделения, отделения. Это и есть этап становления взрослой социальной личности. Согласно

Юнгу, на этом этапе развития находится подавляющее большинство человечества вообще.

- трансперсональный уровень развития сознания. Теоретически (и практически) этот уровень возможен для любого здорового психически человека. Дословный перевод трансперсонального - через маску (а не сверх, как это довольно часто трактуется). Это уровень, который чаще всего в различных культурах называют просветлением. Вновь появляется Мы, но без потери Я. Чтобы воспринимать себя частью чего-то большого без потери себя, необходимо сначала пройти через разделение и, как следствие, переживание экзистенциального одиночества. Данная идея в несколько трансформированном виде проходит практически через все религиозные, изотерические системы: от инициации жрецов через испытание одиночеством (Др. Египет, Тибет, Др. Китай и многие другие культуры) до испытаний одиночеством Христа и Будды.

Говоря об этих уровнях развития сознания, необходимо все время помнить, что они (уровни) свойственны как индивиду, так и виду, как личности, так и группе.

Переход с одного уровня на другой является процессом индивидуации, в результате появляется целостная, интегрированная, социально адаптированная личность. Каждый переход сопровождается кризисным состоянием.

Сходную схему развития уровней сознания предлагает Кен Уилбер [100]. В его классификации пять уровне, полностью соответствующих концепции К.Юнга.

Каждому уровню сознания, по К.Уилберу, соответствует специфическая базовая проблема, решение которой и является задачей данного уровня. Эту базовую задачу можно разделить на два подуровня: психологическая задача (формирование нового этапа внутриличностного развития, преодоление внутриличностных конфликтов, переход на более высокий уровень интегрированности) и социально-психологическая задача (формирование нового уровня адаптации в социуме и в конкретной группе, сообществе, страте; формирование новых смыслообразующих концептов; изменение определенных поведенческих паттернов и создание новых; выработка иногда принципиально новых коммуникативных навыков). Так же невозможен прыжок через какой либо уровень. Это для нас крайне важно. Дело в том, что достаточно часто под духовным

развитием (ростом) бессознательно подразумевается именно скачок. Тогда духовный рост перестает быть именно духовным, делая человека практически полностью социально дезадаптированным. Часто к такому результату приводит неграмотная и непродуманная работа с психодуховными техниками, использующими различные варианты духовных практик Востока. Одним из основополагающих принципов "правильного" духовного роста является именно высокий уровень социально-психологической адаптации в обществе.

Уровень Тени (Маски). Соответствует предперсональному уровню развития сознания по К. Юнгу. На этом уровне индивид идентифицирует себя с крайне обедненным образом Я, с частью Эго (я плохой, я добрый, я жадный и т.п.). Происходит раскол между Маской и Тенью, сознательным и бессознательным. Не допускается существование теневых сторон личности. Застревание на этом уровне приводит постепенно к животному-растительному существованию (работа - дом, все реально, примитивно, бесконечно повторяемо). Результатом, как правило, бывает психологическая деградация личности, возникновение различного вида зависимостей, агрессивное поведение, социально-психологическая дезадаптация в виде алкоголизации, асоциального поведения, бродяжничества и т.п.). Психокоррекция (или психотерапия) личности или целой группы здесь направлена на воссоединение Маски и Тени для создания сильного и здорового Эго (правильного и приемлемого образа себя). Например, согласно основным положениям психосинтеза Р. Ассаджиоли, это низший уровень личностного психосинтеза, связанный прежде всего с узнаванием себя. Согласно концепции В. Козлова, это исключительно идентификация себя, своего Я с Я-материальным и отрицание существования Я-духовного примитивным принятием очень поверхностного Я-социального. Соответствующая психотерапия - обычное консультирование, поддерживающая терапия. Для «внутреннего роста» пациента, т.е. для перехода на уровень Эго используются: психоанализ, психодрама, транзактный анализ.

Уровень Эго. На этом уровне развития сознания индивид идентифицирует себя с ментальным образом Я (неполным и односторонним). Это выглядит как внесение определенных сомнений (неведомых на уровне маски): я думаю, что я

добрый...Возникает раскол между Эго и Телом, осознается Я-материальное, Я-социальное и Я-духовное, но в разной степени осознанности, при этом практически всегда появляется внутриличностный конфликт, который ведет к невротизации личности, социально-психологической дезадаптации в виде ухода в болезнь, бегства от свободы (Э. Фромм), стремления к власти (А. Адлер), деструктивному поведению вплоть до суицида (Э.Фромм). Задача психотерапии на этом уровне - воссоединить психику и соматику для создания целостного организма. Соответствующая психотерапия - биоэнергетика, роджерсианская терапия, гештальттерапия. Это самый длительный в жизни человека период, период наиболее ярко выраженной индивидуации, связанный с принятием своей Тени [120], период расширения сознания за пределы среднего бессознательного и отработка навыков самоуправления [3], период формирования Я-духовного [54], период формирования высших потребностей [63].

Экзистенциальный уровень. Идентификация себя со своей душой. Раскол между организмом и средой. Для его преодоления необходимо использовать энергию следующего уровня (см.) и экзистенциальную психотерапию, гуманистическую психотерапию, логотерапию.

Трансперсональные полосы (Надличные диапазоны). Это области проявления архетипических сверхиндивидуальных переживаний (пиковые переживания по А. Маслоу). Возможно их спонтанное переживание и на других уровнях (случайно), но направленное и осознанное - только здесь. Используются такие направления психотерапии, как аналитическая психология Юнга, психосинтез, гуманистическая терапия Маслоу, трансперсональная психотерапия.

Уровень Всемирного Ума (Сознание единства). На этом уровне человек идентифицирует себя со вселенной, универсумом. Для подготовки перехода на этот уровень используются такие системы, как индуизм, буддизм, даосизм, эзотерические учения. Во всех культурах всегда существовали герметические священные традиции работы с сознанием для перехода личности на более интегрированный уровень (дзен-буддизм, суфизм, исихазм, философия древних катаров и современных розенкрейцеров, древнеегипетская герметическая работа с картами Таро и др.).

Развитие и рост идут от первого к пятому уровню. При переходе на другой уровень человек перестраивает карту своей души, расширяет ее территорию. Это возможно лишь при полной отработке предыдущих уровней. Первый и второй уровни - это личностный рост (личностный психосинтез), далее - духовный рост (духовный психосинтез). Преодолевая «потолок» каждого уровня, человек переживает кризисы развития. Случайное, спонтанное попадание на более высокие уровни оказывается разрушительным для неподготовленной личности, препятствует целостности и не создает настоящей цели. С этой точки зрения, духовный психосинтез, как и многие другие виды духовных практик, часто становится не помощью, а преградой на жизненном пути, той «идеальной моделью», которая не дает возможности увидеть и достичь реально достижимой для данного индивида «реальной» моделью.

Во всех культурах, у всех народов, во всех религиозных и эзотерических системах всегда были закрытые священные традиции, которые использовали технологии работы с сознанием для достижения его большей целостности. Можно назвать как пример многие духовные практики (дзен-буддизм, суфизм, христианский исихазм и т. п.). На каждом новом уровне внутреннего развития решается своя психологическая задача. Не решение этой задачи ведет к стагнации, личность перестает развиваться, формируется невротическая личность.

Из всего сказанного вытекает, что специфической симптоматикой экзистенциальных кризисов являются следующие особенности:

- 1 Задеты все аспекты бытия (внутренняя и социальная жизнь, все сферы жизни - профессия, семья, интересы, близкие и друзья);
- 2 Чувство постоянной (беспричинной) тревоги, генерализованная тревога (неперсонифицированные страхи, постоянный тревожный фон вне зависимости от реальных обстоятельств жизни);
- 3 Эмоциональная отстраненность от всего мира, «ненаходимость» по Бахтину (некоторое существование вне времени и пространства) [10];
- 4 Симптоматика феномена деперсонализации и дереализации;
- 5 Часто - состояние оглушенности;
- 6 Страхи (чаще - агорофобии, разнообразные социофобии, страх темноты и пр.);

7 Ночные кошмары;

8 На уровне телесном - хроническое мышечное напряжение, тахикардия, головокружения, дискомфорт и боли в эпигастральной области, повышенное потоотделение, ослабление зрения).

Вся перечисленная симптоматика заставляет обращаться к врачам. В результате часто людям с подобными кризисными состояниями ставится диагноз эндогенных заболеваний, начинается лечение нейролептиками. В результате уходят болезненные симптомы вместе с возможностью развиваться.

Речь пока шла об экзистенциальных кризисах, связанных со спецификой внутреннего развития каждого индивида, с особенностями процесса индивидуации. Помимо таких кризисов, существуют столь же закономерные в развитии индивида, группы, социума возрастные кризисы. Проблема проживания человеком определенных этапов в жизни, каждый из которых заканчивается полным изменением жизни, интересовала человечество во все времена.

Так, в Древнем Китае жизнь человека состояла из трех больших стадий, внутри каждой стадии существовали семь этапов. Три основных стадии жизни распределялись следующим образом:

- с рождения до 30 лет (рост и развитие, основная задача - обучение в самом широком смысле: обучение знаниям, приобретение профессии, построение семьи, одним словом - набиравание всего, что нужно для полноценной жизни);
- с 30 до 60 лет (возвращение своего долга обществу; период максимальной интеграции в социум)
- с 60 до 90 лет (внутреннее духовное развитие, возраст «мудреца», отстранение от социума).

В Индии жизнь человека состояла из четырех ступеней: обучающийся - владелец дома - уединенный - равнодушный, свободный. Здесь обучающийся - это детство, отрочество, юность; владелец дома - зрелость, уединенный совпадает с кризисом второй половины жизни; свободный - стадия жизни, следующая за проживанием кризиса второй половины жизни, период наиболее полного духовного развития личности. Эта периодизация совпадает с периодом поздних

стадий индивидуации по Юнгу. Известны семь возрастов человека, описанные В. Шекспиром в комедии «Как вам это понравится»:

*Весь мир - театр.
В нем женщины, мужчины - все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль.
Семь действий в пьесе той. Сперва младенец,
Ревущий горько на руках у мамки...
Потом плаксивый школьник с книжной сумкой,
С лицом румяным, нехотя, улиткой
Ползущий в школу. А затем любовник,
Вздыхающий как печь, с балладой грустной
В честь брови милой. А затем солдат,
Чья речь всегда проклятьями полна,
Обросший бородой, как леопард,
Ревнивый к чести, забияка, в ссоре
Готовый славу бrenную искать
Хоть в пушечном жерле. Затем судья,
С брюшком округлым, где каплун запрятан,
Со строгим взором, стриженной бородкой,
Шаблонных правил и сентенций кладезь, -
Так он играет роль. Шестой же возраст -
Уж это будет тощий Панталоне,
В очках, у пояса - кошель,
В штанах, что с юности берег, широких
Для ног иссохших, мужественный голос
Сменяется опять дискантом детским.
Пищит, как флейта... И последний акт,
Конец всей этой странной, сложной пьесы -
Второе детство, полузабытье,
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего.*

Современная психология знает несколько принципов периодизации жизненного цикла: стадии психосексуального развития З.Фрейда, стадии познавательной и интеллектуальной активности Пиаже, смена ведущего вида деятельности Д.Б. Эльконина и др. В настоящее время (особенно при определении кризисных периодов жизни) большинство исследователей опирается на эпигенетическую периодизацию жизни Э.Эриксона [117]. Эриксон ввел в современную психологию понятие идентичности как показателя зрелой (взрослой) личности, развитие идентичности личности, периодизации становления идентичности. В контексте данного исследования теория психосоциальных кризисов по Э.Эриксону представляет наибольший интерес, в связи с чем мы остановимся на основных понятиях, введенных в науку Эриксоном. К ним, безусловно, относятся понятия **идентичности, кризиса идентичности, стадия развития идентичности.**

Согласно концепции Э.Эриксона, человек на протяжении жизни (на «жизненном пути») переживает ряд вполне определенных психосоциальных кризисов. Подобные концепции принадлежат Л.С.Выготскому, Д.Б.Эльконину. Нас интересует именно социально-психологический аспект формирования и становления зрелой личности через переживание социально-психологической дезадаптации в период кризисного перехода. Идентичность в психологии рассматривается как личностно принимаемый образ себя самого, осознаваемый, аутентичный, полный [54]. Зрелая (на данном этапе развития) личность находится в единстве восприятия себя и всех образов себя – осознает, принимает себя (телесно, духовно, интеллектуально). Эпигенетическая теория развития личности Э.Эриксона предполагает, что в своем развитии любая личность должна пройти восемь стадий развития. Переход с одной стадии на другую характеризуется нарушением идентичности (кризисом идентичности) и является «необходимым атрибутом жизни» [117]. Согласно Эриксону, существует восемь стадий развития идентичности. В «момент» перехода индивид необходимо делает выбор между двумя альтернативами своего дальнейшего развития – в сторону взросления или в сторону возврата назад, на более раннюю ступень социализации и взаимодействия с другими, социумом. От этого выбора зависит весь дальнейший ход жизни

человека. На каждой стадии развития идентичности существует своя специфическая задача, т.е. личность «научается» определенным социальным и социально-психологическим механизмам.

Эти стадии характеризуются следующими особенностями:

I стадия (инкорпоративная), возраст от рождения до 1 года, основная задача – доверие (или недоверие) к миру. В случае нарушения идентичности (в силу определенных травм) формируется базовое недоверие к миру, весь дальнейший ход развития становится невротическим, болезненным. Это стадия зависимости от другого (других) человека.

II стадия, стадия формирования автономности, возраст 1-3 года, основная задача – самостоятельность, автономность. Стадия сепарации. Нарушения приводят к формированию неуверенности как личностной черты, нерешительности, мнительности, стыдливости и пр.

III стадия (локомоторно-генитальная), возраст 3-5 лет, основная задача – инициативность, активность. Нарушения приводят к формированию базового (не экзистенциального!) чувства вины за свою активность в мире других людей.

IV стадия (научение), возраст 6-11 лет, основная задача – умелость, компетентность. Нарушения приводят к формированию стойкого чувства неполноценности, сопровождающего человека всю жизнь.

V стадия (ключевая для развития личности), возраст 11-20 лет, основная задача на этой стадии – формирование целостности, идентичности. При нарушениях – первичная спутанность идентичности («размытая»), несформированность принятия своего места в социуме.

VI стадия - сформированной идентичности, возраст 21-25 лет. Основная задача – выработка равновесия между близостью и изоляцией. Нарушения приводят к разнообразным расстройствам в сфере близости с другими.

VII стадия – взрослость, возраст 25 –50 лет, основная задача – баланс между развитием и стагнацией, нарушения в этот период приводят к прекращению развития уникальности личности, остановке процесса индивидуации, отсутствию самореализации в угоду «нормальности» среднего человека («удобного для общества», В.Райх).

VII стадия – завершение жизненного пути, итог развития идентичности (цельность, покой или отчаяние, страх), возраст после 50-60 лет.

С концепцией Э.Эриксона связаны представления в современной психологии о динамике поколений. Идентичность – понятие не только личностное, но и групповое (культура, общество, раса и т.п.). «Ведь мы имеем дело с процессом, «локализованным» в ядре индивидуальности, но также и общественной культуры...» [117]. Таким образом, «...психологическая сила зависит от тотального процесса, который одновременно регулирует индивидуальные жизненные циклы, последовательность поколений и структуру общества» [117]. Идентичность группы, общества, государства прямо зависит от здоровой идентичности каждого индивида.

Введенное Э.Эриксоном понятие психосоциального моратория (запаздывание принятия на себя взрослых обязанностей) является результатом неадекватного выхода из кризисного состояния, что ведет к неприятию такого человека социумом (социально-психологическая дезадаптация) и, как результат, - неадекватные формы поведения.

Следовательно, только индивид, прошедший все стадии формирования идентичности, переживший кризисы идентичности, является зрелой (взрослой), здоровой (психологически) и адаптивной (социально-психологически) личности. Такую личность, согласно Эриксону, характеризуют следующие особенности:

1. Адекватное восприятие себя самого;
2. Адекватное восприятие других людей;
3. Адекватное восприятие окружающего мира, реальности;
4. Баланс между общительностью и склонностью к одиночеству;
5. Целостность личности во всех ее проявлениях;
6. Наличие «высших общественных» интересов;
7. Чувство внутреннего спокойствия и равновесия;
8. Постоянное стремление к совершенствованию.

Сравним эти особенности идентичной личности с самоактуализирующейся личностью по А. Маслоу [62]:

1. Адекватное восприятие действительности (без предрассудков и «мертвых» стереотипов)

2. Принятие себя и других такими, какие они есть (отсутствие коппинг-механизмов и других защитных форм поведения в социуме)
3. Спонтанность поведения (при соблюдении традиций, но с чувством юмора по отношению к традициям)
4. Наличие цели своей деятельности в социуме, принятие универсальных ценностей;
5. Уважительное отношение и склонность к одиночеству;
6. Автономия, независимость, высокая стрессоустойчивость;
7. Свежесть восприятия;
8. Наличие в опыте предельных (пиковых) переживания, мистического опыта при отсутствии страха перед ними;
9. Чувство единения со всеми людьми, с человечеством;
10. Сотрудничество как ведущая стратегия в межличностных отношениях;
11. Потребность к постоянному учению;
12. Устойчивость и гибкость моральных и нравственных принципов;
13. Чувство юмора;
14. Высокий уровень креативности;
15. Идентификация себя с человечеством в целом.

Следовательно, личность со зрелой идентичностью (Э.Эриксон) и самоактуализирующаяся личность (А.Маслоу) тождественны, и важным процессуальным признаком такой личности является переживание личностных (экзистенциальных и возрастных) кризисов. Каждый переход на следующую ступень развития заставляет человека разрушать сложившуюся у него защитную структуру, что и вызывает тяжелое субъективное переживание. Такой переход может продолжаться несколько лет.

В нашем исследовании мы рассматривали только две «узловые» точки развития – так называемый «кризис самоопределения» (возрастной пик данного кризиса – 29-33 года) и кризис второй половины жизни, падающий на период 45-55 лет.

Возрастной кризис зрелого самоопределения падает на возраст 28 – 33 лет. Обычно к этому моменту завершается определенный этап развития (как

психологического, так и социально-психологического плана). Данный этап в современном обществе характеризуется следующими показателями:

- завершена психологическая и социальная сепарация от родителей (как правило, человек уже живет самостоятельно);
- построена собственная семья;
- завершено образование (или получено ремесло, профессия), т.е. произошло профессиональное самоопределение, начатое в период 15-25 лет;
- сформирован индивидуальный морально-нравственный кодекс.

«Достигнув тридцатилетнего возраста, мы начинаем испытывать какое-то беспокойное оживление. Почти каждый из нас хочет внести некоторые изменения в свою жизнь», «В тридцать лет мы начинаем расставаться с «внутренним сторожем» [113]. Основной психологической задачей в этот период становится поиск новых путей самоопределения, а социально-психологической – реадаптация в социуме с новой системой ценностей.

Кризис второй половины жизни (45 –55 лет) является, как и пубертатный кризис, узловой точкой жизни человека. В этот момент актуализируются все базовые экзистенциальные проблемы (смерть, изоляция, потеря смыслов) и возникает ряд специфических социально-психологических проблем (социальное одиночество, дезадаптация, полная смены ценностей, изменение социального статуса). Совпадение в один момент возрастного и экзистенциального кризисов делают кризис второй половины жизни наиболее мощным. Результатом переживания подобного кризиса может скачок в духовном развитии и расширении личности или деградация (инволюция) личности, которая приводит к тяжелым переживаниям (вплоть до суицида). Оба данных кризиса представляют для нас интерес именно как узловые, «переходные» [121] моменты жизни, наиболее тяжело переживаемые личностью. Максимальная дезадаптация, в свою очередь, становится основным «симптомом» этих кризисных состояний. Экзистенциальная тревожность, сопровождающая оба этих кризисных состояния, переживается как депрессия, пустота, полная бессмысленность. Отсюда может быть только два выхода: регресс (бегство в примитивные состояния сознания, растворение индивидуальности в коллективной жизни, инфантильные уходы в алкоголь, игру,

риск, работу, псевдодуховность, возвращение в «утробу» нерасчлененного сознания мира вообще, возвращение на более низкий уровень сознания («низшая нирвана») и второй путь, трансценденция сознания, прогресс, путь вверх, переход на более высокий уровень сознания, возвышение над обыденной жизнью, духовный рост («высшая нирвана») [62, 104, 105, 106, 119].

1.4. Терапия кризисных состояний.

Под терапией кризисных состояний подразумевается помощь личности или группе, переживающей в данный момент жизни какой-либо кризис. В медицинской парадигме это кризисная интервенция, которая заключается преимущественно в медикаментозной (психофармакологической) помощи.

Кризисная терапия (с точки зрения психологической парадигмы) представляет собой следующие основные положения [53, 64, 81, 99, 109]:

- не существует специальных кризисных технологий и практик,
- кризисная помощь исключает применение психофармакологии,
- основная стратегия помощи личности и группе в кризисном состоянии заключается в объяснении того факта, что то, что сейчас происходит – нормально, правильно и полезно,
- основная тактика при работе с экзистенциальными кризисными состояниями – поддержка и ничего более.

В настоящее время существуют такие формы кризисной помощи, как:

- телефоны доверия (для жертв насилия, подростков, суицидентов и пр.),
- психологические группы поддержки (анонимные алкоголики; жертвы сексуального насилия; игроки; бывшие наркоманы; жертвы терактов и катастроф; люди, пережившие инцест; родители, потерявшие детей; матери детей-инвалидов и т.п.);
- группы поддержки для соматических больных (онкология, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, инвалиды, спинальные больные и пр.)
- кризисная помощь терминальным больным (наиболее распространенная во всем мире форма – хосписы)
- кризисная помощь при потерях и патологической работе горя

- кризисная помощь суицидентам (социально-психологическая реабилитация)
- кризисная психотерапия

Как видим, подавляющее количество видов помощи носит групповой характер. Это не случайно и связано с тем фактом, что при кризисах максимально страдает именно социальная адаптированность, выражающаяся у личности или группы в виде социально-психологической фрустрации («Я ничего не могу делать», «Я никому не нужен», «То, что я делал всю жизнь, бессмысленно и не нужно никому», «Людям не дано понимать друг друга» и т.п.) и психологически в виде всепоглощающего чувства одиночества, непричастности к миру людей («Меня никто не понимает», «Я совершенно одинок в этом мире», «Я никому не нужен и мне никто не нужен» и т.п.). Ситуация совместного (группового) переживания столь сильных эмоциональных состояний носит терапевтический, коррекционный характер вследствие того, что любая группа есть некоторое «маленькое общество», которое понимает, принимает состояние личности как естественное и преходящее.

Кроме того, отсутствие специфических «кризисных технологий и техник» связано с уникальностью переживания каждым человеком экзистенциальных и возрастных кризисов. Сложность заключается еще в том, что необходимы психотехнологии, которые могут работать одновременно на когнитивном (осознаваемом) уровне и глубинном (неосознаваемом), где доступ возможен только через символику и метафоры. Не все современные психотехнологии дают такую возможность, тем более, когда очень усложнена диагностическая часть работы психолога или психотерапевта.

Перечисленные особенности кризисной терапии и психокоррекционной помощи при экзистенциальных и экзистенциально-возрастных кризисах заставили проводить данное исследование, одной из целей которого как раз и была проверка эффективности арттерапевтических методик при психокоррекции кризисных состояний.

Глава 2. АРТТЕРАПИЯ КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ.

2. 1. Предпосылки развития арттерапии

Арттерапия в настоящее время становится все более популярным в профессиональной среде, стремительно развивающимся направлением в психотерапии, привлекающим к себе все большее внимание во всем мире.

«Психотерапевтическая энциклопедия» под ред. Б.Д.Карвасарского определяет арттерапию следующим образом: «использование искусства как терапевтического фактора» [81,с.34]. Как только формирующееся направление арттерапия в настоящий момент развивается скорее экстенсивно, чем интенсивно, быстро расширяя свои территории. Но находясь в периоде становления, пока не имеет четких границ. Об этом свидетельствует даже расхождение в основной терминологии. Так, в настоящее время не существует даже единого названия для данного направления. Каждое из существующих названий подчеркивает какую-то специфическую сторону, являющуюся для приверженцев наиболее существенной. Попробуем перечислить хотя бы основные термины (по степени частоты использования в научной литературе).

Арттерапия, встречается написание арт-терапия (Arts Therapy, иногда даже Therapy of Arts), т.е. лечение искусством (Naumburg M., Moreno J., Hill A., Kramer E., Liebmann M., Landgarten H., Allen P. и др.). Это наиболее употребляемое, особенно в практике, название всего направления. С моей точки зрения, не самое удачное. Дело в том, что англ. Art - одновременно искусство и живопись. Поэтому достаточно часто под арттерапией понимают так наз. визуальный ряд искусств (живопись, рисунок, лепка, грим, боди-арт, мозаики, различного вида инсталляции из предметов, коллажи, куклы и т.п., то есть то, что видно глазами. Кроме того, artist – художник. Все это вносит некоторую путаницу.

Креативная терапия (Creative Therapy, или Therapy of Creativity), т.е. терапия творчеством (Campbell J., Johnson D., Jung C., и др.)

Экспрессивная терапия (Expressive Arts Therapy), т.е. терапия творческой экспрессией (Levin St., Winnicot D., Milner M. И д.). В этом названии акцент

делается на собственно творческое самовыражение как основную терапевтическую особенность.

Терапия творческим самовыражением (Бурно М.Е.). Наиболее точное содержательно название, но неудобное в употреблении. По смыслу и акцентам ближе всего к употребляемому в Европе и США экспрессивной терапии.

Интермодальная арттерапия (Intermodal Arts Therapy), т.е. терапия разными направлениями искусства (Levine E., Kellog J. и др.).

В целом арттерапия – это исцеление посредством любого художественного творчества. При этом современная арттерапия подразделяется на два основных направления. Представители первого предпочитают использовать уже готовые произведения (написанные картины, музыку и т.п.) профессиональных творцов. При этом положительным моментом, безусловно, является высочайший уровень произведений и, соответственно, высокий уровень переживаний, закодированных в них. Кроме того, снимается страх что-то делать самому, не будучи специально обученным. Представители второго направления используют самостоятельное творчество клиентов или участников групп. Положительным моментом является, в данном случае, собственное творчество. Можно отметить, что приверженцев второго направления среди профессионалов, занимающихся арттерапией, сейчас больше.

Что именно, какие характерные особенности привлекают специалистов в арттерапии? Что явилось предпосылками формирования арттерапии? Попробуем указать на основные.

1. **Язык самовыражения.** Обычно люди пользуются вербальными каналами коммуникации. Арттерапия (как и искусство вообще) использует язык визуальной, пластической, аудиальной экспрессии. Вследствие этого, арттерапия является просто незаменимой в тех ситуациях, где вербальный способ невозможен. Так, в исследовании определенных сторон внутреннего мира человека, требующих выражения или гармонизации (исцеления), нет адекватных вербальных выражений. Поэтому арттерапия подчас становится единственным способом «связи» между человеком и обществом, клиентом и консультантом.

2. Искусство и творчество. С очевидностью выстраивается ассоциативный ряд: искусство – творчество – переживание – креативность. Креативность (“творческость”) присуща человеку как виду, иначе он не стал бы человеком. Следовательно, креативность задумана природой и носит основополагающий смысл. Человек творческий всегда найдет решение в любой ситуации. Найти творческое (креативное) решение – это значит сделать то, что (как чаще всего кажется) никто до тебя не делал. То есть, креативность практически тождественна адаптивности. В нашем случае, любая кризисная ситуация (вне зависимости от того, внешний или внутренний это кризис) есть нарушение нормальной адаптивности. Кроме того, любое искусство терапевтично по своей сути, оно говорит только о чувствах и переживаниях и ни о чем более. Следовательно, арттерапия апеллирует к внутренним силам человека, происходящим из его творческих возможностей.

3. Творчество и удовольствие. Следующий момент заключается в том, что творчество как процесс неразрывно связано с понятием удовольствия. Это приятно. Творчество и боль – понятия, на мой взгляд, напрочь не сочетаемые. Основой для творчества может быть переживание, но не боль. Слово «переживание» в своем этимологическом значении, само собой очевидно, говорит о преходящей природе любого чувства, о том, что любую боль можно пережить, переболеть, пропустить через себя и отпустить. Арттерапия является наиболее безболезненным способом решения проблем. Я сама очень боюсь боли и полагаю - вполне возможно, необоснованно, - что все нормальные люди тоже ее боятся. Любой боли. Безболезненных переживаний и так вполне достаточно в жизни, так что умножать их без особой надобности кажется мне принципиально неверным ходом. Если человек нечто осознает, понимает и принимает без боли, у него не остается от этой боли тягостного воспоминания. Тем охотнее он этим «нечто» будет пользоваться, оно лучше усвоится. С моей точки зрения, это просто более экологично. Можно посмотреть назад - ах, как там было страшно и плохо! А можно посмотреть вперед - ах, как там будет хорошо! Адресуясь к творческому в человеке, мы заведомо даем ему возможность не уйти от боли, но пережить ее.

4. Искусство и научение. Главное – и великое – свойство искусства в том и состоит, что это уникальный способ передачи человеческого опыта. Вряд ли какой-то иной вариант передачи информации способен столь эффективно и элегантно разминуться с проблемой отцов и детей. Искусство предлагает человеку возможность ознакомиться, а не узнать – например, прочесть книгу, услышать песню или сказку, увидеть пьесу или балет. Это – средство фиксации опыта, которое не обладает качеством обязательности, морализаторства, навязчивости. Искусство не уверено в собственной правоте, его этот вопрос вообще не занимает. Искусство не претендует ни на объективность, ни на истинность, ни на поучительность. В том и состоит отличие искусства от прочей человеческой деятельности, что оно не ставит перед собой прикладных, прагматических целей. В той же мере, в какой оно их перед собой ставит, оно и искусством-то быть перестает. Художник просто делает то, что ему интересно, что его увлекает, что ему доставляет удовольствие.

В итоге в отличие от науки, которая фиксирует опыт в жестко определенной форме, искусство сохраняет его в форме совершенно неопределенной, которая дает зрителю (слушателю, участнику) возможность самому делать выводы, определять свое отношение к предлагаемому, принимать или не принимать любое содержание, любой смысл, любой урок из множества содержащихся в каждом произведении искусства.

Но еще важнее другое: наука фиксирует опыт действия, а искусство – опыт переживания по поводу чего-то. Опыт действия по самой своей природе предписателен, он содержит в себе информацию о том, как следует поступать в тех или иных случаях и что происходит, если человек поступает иначе. Опыт переживания может быть только ознакомительным. Какой научный опыт способен помочь человеку смириться с мыслью о том, что он конечен? Произведение же искусства дает человеку возможность получить опыт сопереживания с теми, кто свою смерть уже принял, прошел ее путь, причем абсолютно по-разному. Именно искусство, ориентированное на уникальность любого события личной истории любого человека, способно поставить перед собой задачу зафиксировать опыт переживаний по поводу смерти одной конкретной личности. Наука занята

исключительно повторяющимися событиями, и в этом смысле ужас одного человека, которому по большому счету безразлично, что его смерть произойдет во исполнение совершенно неумолимого закона природы, для науки не значит ничего. Этим ужасом, связанным как раз с тем, что будет утрачена именно эта (именно моя) человеческая уникальность, способно заинтересоваться только искусство с его неизбежным вниманием ко всему исключительному и неповторимому. Наука пытается искать истину, искусство же скорее занято изучением самого процесса поиска истины. Перед наукой не стоит ни вопрос объективного наличия истины, ни вопрос ее безусловной необходимости. Истина, конечно же, есть, и искать ее необходимо.

Для искусства неважно, есть ли истина или ее вовсе нет. Важно, что на эту тему думали другие люди. Как они ее искали? И зачем они это делали? А зачем я это делаю? И вообще – она мне нужна или нет? Предположим, я ее узнал – и что же? Буду я знать точно, что она есть – что изменится? Станет легче? А как было у других? Кому стало легче, а кому – нет?

5. Искусство и игра. Деятельность, связанная с собственным художественным творчеством, является для большинства людей, кроме профессионалов именно в этой области, совершенно непривычной, новой, неисследованной. Если вы не профессиональный художник, то, видимо, рисовали вы последний раз в начальной школе. А в куклы играли и того раньше. И тогда появляется то, что мы называем игрой (в отличие от «серьезной» деятельности). Как только возникло слово «игра», появилась специфика этого вида деятельности, имеющая, на мой взгляд, неоценимые достоинства.

Наша «взрослая» жизнь настолько серьезна и тороплива, что играть мы перестаем очень рано – и остаемся на всю жизнь не наигравшимися. В любой взрослой компании необыкновенно легко затеять какую-нибудь игру, и практически не найдется человека, который бы рано или поздно в нее не втянулся. Играя, мы попадаем в абсолютно комфортное и безопасное пространство. И вот в этом самом пространстве вдруг и оказывается, что я на самом деле очень многое могу, и в частности – могу быть таким, каким еще никогда не был в реальной жизни. Такой колоссальный ресурс грех не использовать.

Игровая деятельность не имеет практической цели. Игра направлена не на результат, а на сам процесс игры. Понятно, что азартные игры, по определению ориентированные на выигрыш, в этом смысле к играм вообще не относятся. Во все остальные игры играют просто потому, что это приятно. Никакого принципа реальности – один сплошной принцип удовольствия! Если человек начинает игру даже с такой, казалось бы, искренней и бескорыстной целью как «узнать что-то новое» – никакой игры не будет и в помине. И когда мы, взрослые, начинаем говорить про «развивающие» или «обучающие» игры, - не стоит забывать, что у ребенка нет и не может быть цели в ходе этой игры развиваться или обучаться. Если же таковая цель случайно у ребенка возникает, то он перестает играть и начинает обучаться.

Любая деятельность, ориентированная на некий определенный результат, автоматически задает как определенный выигрыш человека в случае достижения этого результата, так и столь же конкретный проигрыш в случае его недостижения. Чем значимее предполагаемые выигрыш или проигрыш (или оба сразу), тем меньше у человека возможности экспериментировать с собственными возможностями - ведь само по себе понятие «эксперимент» подразумевает равную заинтересованность (или равную незаинтересованность) экспериментатора во всех возможных исходах.

Игра же, напротив, дает колоссальную свободу в выборе собственной стратегии, свободу мысли, а значит и вариативность действий. Собственно, игра как таковая и рассчитана на нахождение принципиально новых стратегий, форм поведения, она не терпит стереотипов и паттернов. В игре я могу быть кем угодно – женщиной, мужчиной, ребенком, животным, деревом, посудой, мебелью...

Сменив же свою роль, я меняю и личностную позицию, и мотивацию внутри этой позиции, и способы действий. В результате на моих внутренних нехоженных территориях обнаруживаются такие вполне готовые к употреблению деятельностные механизмы, о которых я доселе и не подозревала!

По всей видимости, именно в силу своей колоссальной ресурсности игровая деятельность не пропадает с возрастом. Естественно, она рано или поздно перестает быть ведущей, но никогда не отмирает за полной ненужностью. Иначе

зачем бы взрослому человеку потребовалась бы, например, елка с игрушками? А ведь каждый год почти в любой семье процессом устройства елки взрослые увлечены не меньше детей. Видимо, дело в том, что сам этот праздник обладает очень сильным игровым началом. Все уже давным-давно забыли смысл этого языческого ритуала, но настроение игры, легкости, необязательности, различных неожиданных возможностей дает человеку большую свободу, нежели иные - менее игровые - праздники. Это одна из немногих сохранившихся возможностей поиграть «на законных основаниях», которые остаются у взрослого «серьезного» человека в нашей культуре – и доиграть недоигранное в детстве. Кроме того, и игра, и ритуал содержат чисто терапевтический элемент: можно все (или почти все), от меня требуется нестандартность, неожиданность, оригинальность, я свободен - пусть хоть на короткое время - от обычно положенных для взрослого человека в обычной жизни форм поведения. Я сейчас ребенок со всеми вытекающими отсюда последствиями: я могу чего-то не знать, не уметь, я имею право на ошибки и на поиск, я ничем и никем не ограничен, я не знаю, что такое «положено» и «не положено», я имею право на удовольствие, я не осуждаем другими.

Если же потребность в игровой деятельности есть, а возможностей реализовать ее нет, то человек отправляется искать эти возможности в те самые невротические взрослые игры, которые с такой тщательностью и грустно-иронической усмешкой описаны Э. Берном. Человек начинает играть в подобные игры либо с собой, либо с окружающими. При этом он свои игровые потребности будет реализовывать, сам того не подозревая, более того – относясь к этому совершенно серьезно. Тут-то и потребуется психотерапия, потому что человек, не наигравшийся в детстве, в дальнейшем станет играть в любой своей деятельности – и тоже сам того не подозревая. Карьера, семейная жизнь, хобби – все в конечном итоге будет игрой. Причем такой человек обречен на вечную неудовлетворенность результатом, поскольку игровая-то деятельность, каковой и будут являться все его жизненные занятия, неосознанно окажется организованной как игровая, то есть ориентированная на процесс. А сделать этот процесс самоценным не доигравший человек просто-напросто не догадается (не захочет, не сумеет, не рискнет),

поскольку будет совершенно искренне полагать, что все, что он делает, делается абсолютно всерьез.

Важно и еще одно: процессом нельзя быть неудовлетворенным. Неудовлетворительным может быть только результат. Если некая деятельность, ориентированная на процесс, человека не удовлетворяет, он ее просто прекращает либо изменяет. Продолжать не удовлетворяющую деятельность можно лишь в том случае, когда человек рассчитывает когда-то в будущем получить какой-то результат, отличный от того, что происходит в этом процессе здесь и сейчас – то есть если эта самая деятельность ориентирована все же не на процесс, а на результат.

С этим положением связан и еще один очень значимый вывод. Когда взрослый человек играет, - как мы уже выяснили выше, - он автоматически попадает в детство. Причем в таком случае и речи нет о возрастной регрессии, поскольку и в детстве он оказывается совершенно сознательно. Не имеет никакого значения, что лично он вкладывает в само понятие «детство», но это – абсолютно ресурсная зона. Ребенок по определению имеет право не знать, не понимать и ошибаться. Если взрослый человек стал на время ребенком – все это время он тоже имеет полное право не знать, ошибаться, делать глупости и т.д. Это и есть его ресурс, то есть бескрайнее поле новых возможностей. Человек как бы включает в себе некоего «дурака» - естественно, архетипического, а не клинического, - который, собственно говоря, и отвечает за его творческое начало.

Можно, конечно, фантазировать на эту тему, но, на мой взгляд, они действовали как дети, которым страшно интересно было посмотреть самим на себя. Конечно же, они могли посмотреть и друг на друга и смотрели. Но, глядя на другого человека, они были в состоянии увидеть лишь некое подобие своего тела. Но они не могли увидеть душу – и тогда человек сделал куклу. Он что-то непонятное из тряпочки сотворил, в нутро куклы вложил и решил, что это и есть самое главное – душа, вот теперь он и будет эту кукольную душу изучать. Он же не может другого человека разобрать, чтобы выяснить, как он устроен и что им управляет. А кукла – у него в руках! Она – и его продукт, и его собственность, и его часть. Часть – это то, что мое, но не все мое «Я». А посему действует механизм:

какая бы эта часть ни была страшная, - она моя. Для каждой матери ее ребенок красив, хотя она прекрасно понимает, что у рядом стоящего малыша и глазки побольше, и носик попрямее, и ножки не кривые. Материнский инстинкт настолько силен, что оказывается более значимым, чем непосредственные, видимые, реальные впечатления. И точно так же, когда человек делал куклу, она была его детищем, его частью, а значит, она не могла быть плохой. «Мое» автоматически начинало означать «красивое». А то, что красиво, не может быть страшно. Ведь и в сказках злые красавицы-ведьмы не только пугают, но и привлекают. Даже смерть очень часто изображается в виде очень красивой и очень холодной женщины – вспомните хотя бы Снежную королеву. Красивое, пусть даже связанное со смертью, начинает вызывать интерес – в полном, кстати, соответствии с изначальным чувством гармонии.

Возникает естественный вопрос, что объединяет игру и искусство? Прекрасно известно, что актерская работа – очень тяжелый труд, тем не менее ни один актер не скажет: «Я работаю в театре», хотя он там именно работает и, между прочим, за эту работу деньги получает. В ответ на вопрос о его роде занятий вы услышите обязательное: «Я играю в театре». Но почему же и когда это возникло?

Искусство терапевтично по своему замыслу. Видимо, оно и возникло как специфическое терапевтическое воздействие, а затем, значительно позже, стало отдаляться от своих основ. Тогда люди и начали разделяться на «изготовителей» и «потребителей» искусства.

6. Искусство – игра – травестирование. На заре развития человечества и человеческой культуры, когда жить было очень трудно и страшно, самый первый актер (или художник, или танцор и т.д.) – который, разумеется, еще не являлся таковым по статусу, - бессознательно решил облегчить себе эту трудную и страшную жизнь, внеся туда то, что мы впоследствии стали называть игрой. Когда я не живу, а в эту непереносимую и ужасную жизнь играю – становится немного легче. Скорее всего, первое театральное действие возникло как потребность справиться со страхом (как, возможно, и многое другое в истории человеческой культуры). Ведь изначально профессионального театра, конечно же, не было – были совместные «площадные» действия, дававшие возможность совместного

отреагирования каких-то страхов. То, что угрожало жизни людей, было столь непонятно, велико и неодолимо, что справиться с ним реально им возможным не представлялось. Вот тогда-то люди и обнаружили, что последняя возможность остается всегда – то, что я не способен победить, я могу высмеять. А уж то, что я высмеиваю, становится глупым, нелепым и вообще – не таким уж и страшным. То, что возможно высмеять – заведомо меньше высмеивающего. То, что меньше – вряд ли слишком страшно или опасно. Во всех культурах существовали традиции оскорбления и высмеивания противника перед поединком. Точно так же во всех культурах складывались традиции и специальные обряды, высмеивающие смерть. Люди играли в смерть, высмеивая самый великий ужас, который только существует на свете. Люди делали чучела, изображающие смерть, и с упоением их хоронили, сжигали и вообще подвергали всяческим унижительным процедурам. Такой механизм принижения, «опускания» угрозы, страха, опасности (по словам М.Бахтина – «травестирирование» [10]) срабатывал тогда, когда не помогало ничто другое. С этой точки зрения искусство изначально и возникло как стихийная, примитивная психотерапия.

Весьма вероятно, что в иных видах искусства в несколько видоизмененном виде действовал тот же механизм. Человек боялся идти охотиться на медведя – а как же не бояться, коли он вдвое больше и впятеро сильнее? – и рисовал медведя маленьким, смешным, сочинял про него сказки, в которых медведь оказывался глупым, неповоротливым, непонятливым... Чего такого маленького да глупого бояться?

Можно предположить и дальше – это будет совсем близко к арттерапии: человек не понимал, кто им управляет и что им движет, и делал маленькую куклу. И получалось: некто несоизмеримо большой и могущественный, кого я не могу увидеть, играет мной, зато я играю куклой. Может быть, мне станет полегче, может, чуть менее страшно. А может, я даже кое-что пойму из того, что со мной происходит. Я посмотрю на жизнь со стороны, как взрослый, сильный и могущественный. Я могу научиться управлять собой, поняв, что управляет мной самим. То есть человек, говоря современным языком, моделировал реальность, чтобы, познав ее, попытаться ответить на вопросы, которые оказывались просто

невыносимыми. Каждый человек раньше или позже такие вопросы себе задает: «Я хочу понять, что и как движет мною, почему я делаю то, что мне не надо, кто или что ведет меня по жизни, когда я думаю, что иду сам...» Кстати, разве не на эти же вопросы искусство пытается отвечать уже многие тысячи лет?

Для искусства неважно, есть ли истина или ее вовсе нет. Важно, что на эту тему думали другие люди. Как они ее искали? И зачем они это делали? А зачем я это делаю? И вообще – она мне нужна или нет? Предположим, я ее узнал – и что же? Буду я знать точно, что она есть – что изменится? Станет легче? А как было у других? Кому стало легче, а кому – нет?

7. Искусство и исцеление. И с целостностью у искусства весьма специфические отношения, кстати, весьма далекие от психотерапевтических. Искусство вообще не интересуется вопросом, что является целостностью и чем является целостность. Художник рисует (поет, танцует, рассказывает) одну из частей любой целостности таким образом, что само изображение этой части делается как бы отдельной целостностью, получает собственную отдельную жизнь. Произведение искусства само по себе целое, и художнику не важны взаимоотношения его произведения с прототипом.

Кстати, в древности употреблялось слово «исцеление», это уже потом оно как-то потерялось, и вместо него возникло слово «излечение». Когда человеку требуется исцеление, значит, он из некой целостности ушел и его нужно туда вернуть, а перед этим, естественно, понять, какова она была, эта целостность. Это психотерапевтическая парадигма. В медицинской парадигме мы говорим об излечении, а значит, человек болен, и его необходимо лечить. При этом, конечно, подразумевается, что та норма - здоровье, - в которую заболевшего человека нужно вернуть, очевидна сама по себе, и любое отклонение от нее как раз и является болезнью.

В нашей культуре традиционно рядом со словом «исцеление» всегда по ассоциации всплывает слово «духовность». Легко предположить, что исцеление каким-то тонким и в то же время очевидным образом соотносится именно с духовностью. И вот тут-то и возникают хитроумные параллели с искусством, ведь именно оно изначально восстанавливало нашу целостность. И возникло оно в

таковом своем статусе не ранее, чем человечество целиком перешло на стадию индивидуации, или на стадию персонального уровня развития сознания, то есть тогда, когда возникло то самое пресловутое «Я», отделенное от «не-Я». Именно тогда было сформулировано огромное количество вопросов, в то время имевших отношение не столько к философии или теологии, сколько к элементарному ориентировочному рефлексу. «Я» – это кто? Если это – я, то кто тогда все остальные? Что такое «не Я»? В чем мы сходны и чем отличаемся? Что нами движет? Зачем мы делаем то, что мы делаем?

С точки зрения теории архетипов это тот момент, когда для того, чтобы обозначить «не-Я», появилась Тень. С одной стороны, тень – это все же «Я», по крайней мере, если меня нет, то нет и Тени, с другой - отрицание («не-Я»). И для обозначения такого сложного образа появилась Тень как архетип, поскольку именно она одновременно является и «Я», и «не Я». При этом в искусстве в этот период возникло такое понятие, как «маска», когда обрядовое действо, царствовавшее в ту пору в искусстве, разделилось на два разных направления, одно из которых использовало куклу, а другое – маску.

Искусство, вообще говоря, и родилось за тем, чтобы помочь человеку понять, что же такое «не Я». Крайне интересно было бы понять, например: а почему художники рисуют автопортреты? Думать, что все они делают это только из тщеславия, в надежде себя увековечить, было бы очень примитивно. За этим, скорее всего, стоит то же желание отстраниться, выйти в диссоциированное состояние этакое странного загадочного человека со стороны. То есть искусство в этот момент для художника, создающего автопортрет, существует как путь исследования себя, причем наиболее эффективным для данного человека способом. Раз уж его Бог наградил таким талантом, то грех его не использовать. Ведь любое искусство дает художнику возможность что-то из себя вынимать, овеществлять. Человек не может без зеркала увидеть свое лицо. Руки-ноги может увидеть, а вот свое лицо – никак. Он может у других людей спрашивать, как он выглядит, при этом смутно догадываясь, что каждый дает свою версию, и свое настоящее лицо он так никогда и не увидит.

Следовательно, из всего вышесказанного вытекает основное для нас положение, что искусство психотерапевтично по своей природе и сущности, коль скоро уж оно занимается проблемами приспособления «Я» к окружающей это «Я» реальности, смысла существования этого «Я» - словом, внутренним бытием человека.

Тогда арттерапия должна с необходимостью обладать специфическими особенностями. Мы обнаружили таковых три - метафоричность, триадичность и ресурсность.

2.2. Специфические особенности арттерапии

Метафоричность арттерапии. Искусство является метафорой, выражающей внутренние переживания человека (абстрактного человека вообще). Следовательно, любое произведение искусства – в том числе и то, которое создаст клиент в ходе арттерапевтической сессии, - будет своего рода метафорой его жизни. Целительная сила метафоры известна человечеству с незапамятных времен. «Истории в той или иной форме использовались людьми как средство передачи важной культуральной, социальной или этической информации от предыдущих поколений последующим» [81, с.624. Там же читаем: «Терапия с использованием метафор не представляет в настоящее время научно обоснованной концепции, а развивается как система эмпирических техник, применяемых при разных психотерапевтических подходах» [81, с.624].

Из самой вариативности и необязательности искусства вытекает возможность изучения, эксперимента человека над собой, над своим отношением к той или иной жизненной реальности. Подобный эксперимент совершенно безопасен – как для автора, так и для читателя, зрителя, слушателя – по одной простой причине: искусство дает возможность заменить себя героем и уже на его, героя, переживаниях и на его, героя, опыте узнать, понять и почувствовать что-то исключительно важное для себя. То есть читатель – и автор, кстати, - получает некий бесплатный опыт сильных и глубоких переживаний: для того, чтобы хоть что-то узнать о смерти, не обязательно умирать самому – достаточно убить героя или подвести его к смерти на любое представляющее интерес расстояние.

Именно метафоричность – то есть способность с той или иной целью перенести любой смысл, чувство, признак с одного предмета на другой – дает читателю или зрителю абсолютную внутреннюю свободу по отношению к произведению искусства. Любая метафора содержит множество смыслов, и есть возможность самому выбрать тот, который представляется наиболее значимым. Произведение искусства обладает целым метафорическим полем. Человек, который в этом поле оказывается, просто пробует узнать, как странствовали по этому полю другие и как они оттуда выкарабкивались.

Помимо приобретения собственно уникального опыта, человек в своем общении с произведением искусства как бы «тренирует» свою множественность. Существуют два совершенно различных понятия - множественная личность (это из области психиатрии) и множественность личности (а это уже - чистая психология). Первое – плохо, к тому же лечится с трудом, второе – прекрасно и необходимо. Ведь мы можем быть очень разными, и на самом деле каждого из нас много. Такое утверждение, пожалуй, ближе всего к понятию «субличность» в психосинтезе. И вот эта пресловутая множественность личности и есть тот самый креативный и адаптивный механизм в жизни человека, который дает нам возможность играть (обратите внимание!) множество ролей одновременно, не путаясь, сохраняя себя настоящего и приспособляясь к любым изменениям условий. А возможность вырастить в себе необходимую множественность личности нам как раз и дает присущая искусству метафоричность.

Метафора (от греч. Metathora – перенесение) определяется Энциклопедическим словарем как «троп, перенесение свойств одного предмета (явления) на другой на основании признака, общего для обоих сопоставляемых членов». Следовательно, в данное семантическое поле попадают такие понятия, как образ, сравнение, трансфер, символ. Можно привести целый ряд определений, позаботившись об их точном соответствии словарям, но и без такой утомительной процедуры очевидно, что основным содержанием всех этих понятий является перенос. Перенос смысла одного предмета на другой на основе сходства обоих предметов по каким-либо признакам - казалось бы, одна из множества логических операций, частный случай разнообразнейших интеллектуальных упражнений

человека. Но прочие логические операции имеют парный характер. «Утверждение» - «отрицание», «принадлежит» - «не принадлежит», «конъюнкция» - «дизъюнкция» и пр. Причина тому вполне очевидна и навечно закреплена в языке самим существованием частицы «не». «Синий» - «не синий», «человек» - «не человек», «делает» - «не делает»... А можно обходиться и без частицы «не», для того и существуют антонимы. «Живой» - «мертвый», «вверх» - «вниз», «ломать» - «строить».. Какое слово антонимично понятию «метафора»? Можно попробовать поискать, и, не найдя, всерьез задуматься над вопросом: а откуда мы тогда взяли, что таковое явление - «неметафора» - существует?

Метафорична, вообще говоря, вся человеческая психика. Наше восприятие основано на образах окружающего мира, которые есть только его метафоры. Вследствие этого любые действия, совершаемые с этими образами - интеллектуальные, мнестические, двигательные и пр., - также имеют результатом некие метафоры. Всякое поведенческое проявление любого человека - также лишь метафора, метафора его отношения к тем или иным внешним событиям. Ласка матери для нас имеет значение лишь постольку, поскольку она является метафорой ее любви. Чей-то удар по нашему лицу - лишь метафора гнева, отвращения, страха, злобы ударившего. Любое чувство, согласно основным положениям З. Фрейда, также есть трансфер, то есть перенос.

Если согласиться с положением о том, что каждое человеческое проявление есть некая метафора - метафора его конкретной мысли, отношения либо еще чего-то более значимого, - то логичным оказывается и следующее предположение: любое проявление человека - от его манеры говорить до цвета надетого сегодня галстука - в свернутом виде содержит всю его историю, иерархию ценностей, наличное состояние, особенности личности, проблематику - причем именно в том сложном соотношении и взаимодействии, в каком все это пребывает в самом человеке.

Разнообразие психотерапевтических технологий основано на том допущении, что человек суть нечто цельное, и проблема, существующая у него, существует одновременно во всех его проявлениях, и нет принципиального различия, каким путем идти к этой проблеме - через когнитивную сферу, через эмоциональную или

через проявления тела. То есть в конечном итоге все направления в психотерапии основываются все на том же: все в человеке есть метафора всего в нем же. Но если уж неважно, каким путем идти к сути проблемы, то, может быть, и необходимые изменения возможно совершить в метафорическом плане? Если в каждом проявлении человека содержится вся его «проблемоносная» личностная структура, то не удастся ли нам, устойчиво изменив хотя бы одно из этих проявлений, воздействовать на всю структуру, подобно тому, как меняется структура теста, когда мы меняем дозы разрыхлителя, муки яиц? В таком случае изменения, которые клиент вносит в подобный образ «Я», получают некое воплощение и в его личности.

Очевидно, что любое действие, совершаемое в жизни человеком, и любое взаимодействие, в которое он вступает, имеет для него не один смысл, а много, причем большинство из них - неосознаваемые. Точнее даже будет назвать каждый из этих смыслов - или метафор - уроком. Естественно, что эффективность их усвоения будет разной - но на степень эффективности повлияет не только осознанность каждого из полученных уроков, но и различный уровень готовности к восприятию различных содержаний, и частота получения аналогичных уроков, и личностные особенности человека.

Триадичность арттерапии. Второе – хотя, скорее всего, именно оно является главным – отличие арттерапии оказывается и ее основным, совершенно исключительным преимуществом перед всеми прочими психотерапевтическими направлениями. Только арттерапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником. Впрочем, на самом деле фигура взаимодействия оказывается еще более сложной, поскольку и психотерапевтический альянс, не включающий в себя конкретное произведение клиента, не теряет своей значимости.

Клиенту такое положение вещей дает большую свободу от личности терапевта, 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.

Работа в таком режиме дает возможность не преодолевать сопротивление, а напрямую использовать его, наглядно показывая возможность изменений (очень часто этого вообще не приходится делать, так как для клиента такая возможность быстро становится самоочевидным фактом). При этом и клиент, и терапевт достаточно хорошо защищены: они ведь работают с рисунком, а не со страхом, с куклой, а не со смыслом жизни и т.п.

Рисунок в арттерапевтическом процессе является неким материальным полем для метафорического взаимодействия. Психотерапевт не может проникнуть напрямую в душу своему клиенту, а последний, в свою очередь, не может того же сделать по отношению к психотерапевту. В таких условиях любое совместное действие будет движением в потемках - ведь чужая душа, как известно, потемки. В темноте-то хоть ничего не видно, это, как ни странно, легче: лоб можно расшибить, и все. В потемках же человеку, вошедшему в комнату, кажется, что перед ним стол, а это и не стол совсем, а пианино. Во избежание подобных недоразумений клиент с терапевтом совместными усилиями по джентльменскому договору создают особое материальное пространство, прикасаясь к которому, они могут вообще о чем-то говорить.

Тем не менее, говоря это, мы ведь все равно предполагаем, что некое воздействие на метафору (рисунок, скульптуру, совместно написанную сказку и т.д.) вызовет какие-то изменения в его авторе. Вполне возможно, совершенно иные, нежели непосредственные действия с рисунком, или даже вовсе противоположные, - но изменения все-таки неизбежно произойдут. Обратимся к в Фрэзеру: «Магическое мышление основывается на двух принципах. Первый из них гласит: подобное производит подобное или следствие похоже на причину. Согласно второму принципу вещи, которые раз пришли в соприкосновение друг с другом, продолжают взаимодействовать на расстоянии после прекращения прямого контакта. Первый принцип может быть назван законом подобия, а второй - законом соприкосновения или заражения. Из первого принципа <...> маг делает вывод, что он может произвести любое желаемое действие путем простого

подражания ему. На основании второго принципа он делает вывод, что все то, что он проделывает с предметом, окажет воздействие и на личность, которая однажды была с этим предметом в соприкосновении (как часть его тела или иначе)» [101] В применении к различным техникам арттерапии, этот принцип звучит следующим образом: если в творческом продукте, порожденном клиентом, выражен он сам, то закон заражения срабатывает. Если же клиент получает инструкцию изобразить какую-то часть себя (например, свой страх, свою проблему, свою руку и т.д.), то изменений может и не быть. Во всяком случае в практике чаще всего наблюдается именно такое соотношение между содержанием, созданным клиентом, и его последующим воплощением в реальной жизни клиента. То есть в тех случаях, когда рисунок воплощает целостность под названием «Клиент», то сама эта целостность участвует и в процессе создания рисунка, и в последующих изменениях. Если же клиент изменяет всего лишь изображение какой-то части себя, то, во-первых, автор и произведение оказываются неравноправными, а во-вторых, как можно изменить какую бы то ни было часть целого, не изменяя всей целостности?

Ресурсность арттерапии. Однако есть еще и третье отличие арттерапии как направления, связанное с тем, что способ терапевтического взаимодействия, ею предлагаемый, является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А все, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, ибо расширяет человеческий опыт.

В онтогенезе этот опыт начинается с того момента, когда ребенок оказывается способен какой-то предмет или явление оценить как похожие на что-то. Такой опыт можно условно назвать первичным - он имеет условно-рефлекторную основу, и коррективы в него вносятся каждым изменением состояния воспринимаемого объекта. В результате первичный опыт оказывается основанным исключительно на личной истории каждого человека и вероятностным по своей природе. Очевидно, что передан такой опыт быть не может, но зато обладает иным крайне важным свойством - такой опыт очень значительно снижает возможность ошибок при его использовании, поскольку каждое взаимодействие с чем бы то ни было вносит в него необходимые уточнения. Видимо, именно на такой опыт опираются животные, и именно такой опыт начинает возникать у ребенка с самого первого

взаимодействия его с миром. Каждый предмет этого мира есть для ребенка лишь возможность взаимодействия, и, пока это так - в первый, бессловесный, год жизни, - ребенок развивается настолько быстро, что каждая неделя становится революцией в его биографии. При этом для собственных родителей в этот период ребенок оказывается существом из другого мира - практически инопланетянином: ведь у них совершенно разные, взаимонепроницаемые критериальные системы видения мира. Однако, как это ни парадоксально, такое положение вещей никоим образом не мешает их полной душевной гармонии - и это, наверное, единственное время в жизни человека, когда ему не мешает его жизненный опыт. Процесс дальнейшей социализации («очеловечевания») заключается в том, что родители начинают учить ребенка говорить, чтобы получить наконец возможность видеть окружающий мир одинаково.

С этого момента ребенок начинает получать второй опыт - основанный на второй сигнальной системе и организованный с помощью статических параметров сравнения. И теперь, по сути дела, ребенок взаимодействует не с реальными предметами или явлениями, а с их названиями. Получив возможность обозначать, категоризовать, классифицировать внешний мир, он осваивается с иллюзией, что знает, с чем имеет дело.

С одной стороны - чисто экономической - опыт вторичный (то есть связанный со второй сигнальной системой), могущий быть переданным и усвоенным - исключительно полезное изобретение человечества. Расход сил и времени сокращается на много порядков, хотя по сути своей такая экономия основана на ложной предпосылке. И состоит эта ложная предпосылка в том, что в жизни существуют абсолютно одинаковые предметы, явления и ситуации. Предположив это, человек, вступивший в некоторое взаимодействие с миром, анализирует уже не само взаимодействие, а его сходство с уже имевшими место - то есть действует по юридическому принципу прецедента. Однако любое сходство явно зависит от выбранных параметров сравнения. При этом число таких параметров бесконечно, и мы никогда не можем достоверно знать, учтены ли нами самые важные - в данной ситуации - параметры сходства, и обладают ли хоть какой-нибудь значимостью те, которые учтены. Но беда стереотипной стратегии деятельности - не только в

высокой вероятности ошибки в каждом конкретном случае. Главное негативное ее следствие находится в прямом соответствии с законом Жана Батиста Ламарка - «Неупражняемый орган атрофируется». Понятно, что пребывать постоянно в состоянии исследовательского напряжения - дело крайне невыгодное с точки зрения износа человеческого организма, а значит, и с точки зрения его благоденствия, участия в общем процессе развития и т.д. Человек не в состоянии напрямую контактировать с абсолютным хаосом, как не способен пребывать без скафандра в открытом космосе. Поэтому любая познавательная деятельность человека, любая порожденная им система знаний имеет единственную цель - создать между собой и хаосом некий буфер, посредника, исключившего бы необходимость прямого контакта. И первый шаг на пути к этой цели - создание языка. Язык структурирует пусть не сам хаос окружающего нас мира, но наше восприятие этого хаоса. А чем более структурирован окружающий нас мир, тем в большей мере он способен навязать нам свою структуру, свой способ организации. Попадая в аморфный, слабо организованный коллектив, вы вполне можете оказаться в состоянии его организовать по собственному усмотрению, но, оказавшись в организации с четко отлаженным внутренним механизмом существования, вы будете вынуждены занять в ней некое вполне определенное - причем не вами - место. То есть в условиях наличия жестко детализированной и развитой структуры наши действия оказываются этой структурой смодулированы. Степень нашей свободы, естественно, резко уменьшается, а степень эффективности стереотипной стратегии соответственно растет. Вместе с тем все меньше становится необходимость использования исследовательской стратегии, а, значит, все меньше используется пресловутый личностный ресурс.

При этом понятно, что именно стереотипная жизненная стратегия является единственной возможной основой для рождения того, что называется «психологическими проблемами». При использовании исследовательской стратегии ход развития ситуации и его результат неизвестны по определению, а, значит, не могут быть причиной неудовлетворенности. Ведь любая неудовлетворенность порождается сравнением ожидаемого (или желаемого) с действительным. Исследовательская же стратегия в том и состоит, что для

человека, ею руководствующегося, все возможные результаты равно возможны и равно ожидаемы - то есть человек существует в том самом «здесь и теперь», которое и есть решающее - если не единственное – условие внутреннего покоя и удовлетворенности.

Однако не следует забывать о том, что стереотипом может стать только изначально эффективное действие: строго говоря, оно потому и становится стереотипом, что во многих одинаковых (или сходных) ситуациях давало удовлетворявший человека результат. Человек, не способный переводить наиболее адаптивные свои действия в ранг стереотипных, выжить просто-напросто не способен. Из огромного количества действий он выбирает наиболее оптимальное в данной ситуации и в аналогичных ситуациях начинает использовать именно его. В результате формируется стереотип – стереотип действия, поведения, мышления и пр. Результат его применения безупречен - до того момента, пока ситуации повторяются неизменными от раза к разу. Однако стоит только ситуации измениться (а изменения в среде обитания неизбежны), стереотип из полезного и адаптивного становится вредным и дезадаптивным, и мы начинаем называть его стереотипом с совершенно иной интонацией.

Посему при всей очевидности описанных выше преимуществ исследовательской жизненной стратегии было бы бессмысленно вести речь о том, чтобы отказаться от стратегии стереотипной. Кроме того, стереотипное поведение, став таковым, редко осознается как собственно стереотипное (стереотипное поведение воспринимается социумом как более примитивное), что делает отказ от стереотипов не только нежелательным, но и невозможным.

Важно другое: для того, чтобы действовать эффективно и адекватно в любой ситуации, человек должен, во-первых, в равной мере владеть обеими возможностями, во-вторых, уметь различать ситуации применения той или иной стратегии, а в-третьих, уметь произвольно любую из них задействовать.

Если с этой точки зрения посмотреть на арттерапию, то оказывается, что сами способы взаимодействия, которые она предлагает клиенту как терапевтические, практически не имеют аналогов в его обыденном существовании и посему неизбежно вынуждают его именно к исследовательской активности. А если при

этом учесть все, что было сказано о работе с метафорами в арттерапии, то мы приходим к выводу, что независимо от того, что конкретно происходит в терапевтическом процессе, клиент получает сразу несколько исключительно конструктивных уроков.

Урок первый, следующий из работы с внешним образом оформленной метафорой заявленной проблемы: «Моя проблема отделима от меня. Я не есть моя проблема».

Урок второй, вытекающий из предлагаемых клиенту незнакомых способов взаимодействия (с терапевтом или с проблемой): «Для решения моей проблемы я могу (и должен) прибегнуть к совершенно новым способам действия».

Урок третий, порождаемый самим терапевтическим процессом: «Я могу делать то, о чем и не подозревал»

Когда клиент видит, что и как он самостоятельно сделал, у него возникает некая удивленная оторопь: если я могу так рисовать, писать, сочинять, - неужели же я не смогу справиться со своими сложностями?! Кроме того, где-то в нашем подспудном представлении живет уверенность в том, что понятия «искусство» и «творчество» стоят рядом. Значит, если человек делает что-то, что может иметь отношение к искусству, - он занимается творчеством. Значит, в нем эта «творческость» есть. А если уж она есть – значит, ее можно использовать не только в работе с арттерапевтом. И творческость становится инструментом, который подходит ко многим случаям жизни.

Ведь способность к творчеству – это лишь потенциальное искусство. Если провести аналогию с физикой, то искусство – это энергия кинетическая, а творческость (или креативность) – потенциальная, то есть способность, которая в принципе может выразиться и не обязательно в искусстве. С точки зрения психотерапии важно, что клиент, оказавшись успешным в творчестве, получил к нему непосредственный доступ.

Итак, мы рассмотрели предпосылки и специфические особенности арттерапии как самостоятельного направления. Теперь хотелось бы очень кратко остановиться на истории развития арттерапии и основных видах современной арттерапии.

2.3. История становления арттерапии

Говоря о позднем формировании арттерапии, имеется в виду ее формирование как самостоятельного психотерапевтического направления, собственно терапевтические методики, техники, приемы. Очевидно, что «лечение искусством» появилось тогда же, когда и само искусство. Во все времена и у всех народов в качестве «средства исцеления» различных болезней и состояний использовались музыка, пение, танец, рисование, скульптура и многое другое. Если проследить развитие всевозможных вариантов народного целительства, то все они, без исключения, содержат элементы терапии искусством.

Современная арттерапия как психотерапевтическое направление базируется почти полностью на исследованиях психиатров. Арттерапия, таким образом, исторически сложилась как альтернативный вариант работы с тяжелыми психическими больными (взрослыми и детьми), недоступными для других методов. Первые попытки осмыслить общеизвестный факт спонтанного творчества душевнобольных появились еще в 70-х годах прошлого века. Уже в 20-е годы нашего века началось действительно научное исследование «патологического рисунка» немецким психиатром Принцхорном (Prinzhorn H.). С его книги «Художественное творчество психически больных» (1922) начался период серьезного научного интереса к спонтанному творчеству пациентов психиатрических клиник. Еще в 1875г. два профессора Парижского университета – психиатр Ж. Симон и токсиколог С.Тардые написали в научный медицинский журнал статью, основная идея которой сводилось к тому, что если у пациентов психиатрических клиник в состоянии ухудшения возникает спонтанное художественное творчество (исчезает потребность в творчестве, как только происходит улучшение состояния), то, возможно, сам процесс творчества оказывает какие-то исцеляющие воздействия на больных людей. А следовательно, можно использовать творчество для лечения. Позже почти все известные психиатры в той или иной мере занимались творчеством душевнобольных. Психиатров, естественно, интересовали диагностические возможности рисунка (или любого другого вида творчества), особенно дифференциальная диагностика, возможности терапии и реабилитации творчеством, компенсаторные возможности

арттерапии в клинике различных заболеваний, сочетание ее с другими видами лечения (в частности, с фармакотерапией). Сам продукт, получающийся в процессе творчества, а также собственно процесс творчества психиатров не интересовали.

С другой стороны к проблемам творчества продвигались психологи, изучая его как специфически человеческий феномен. Здесь просто пришлось бы перечислять все известные фамилии. Психологов интересовали такие проблемы, как собственно творчество и творческий процесс, место творчества в развитии человечества и отдельного индивида, ребенка и взрослого, психофизиология творческого процесса, особенности различных видов творческой деятельности, состояния озарения и экстаза, норма и патология, сознательное и бессознательное в творчестве, творчество как катарсис и т.п. Вот очень неполный список вопросов (от З. Фрейда и до наших дней). Что характерно, психологов тоже не интересовал конечный продукт творчества.

В третьем направлении продвигались искусствоведы, занимаясь преимущественно анализом творческой продукции, ее содержательными и технологическими особенностями. При этом очень много исследований посвящено творчеству, например, художников, про которых достоверно известно, что они были психически больны (если можно так сказать, это были искусствоведчески-психиатрические исследования): исследования творчества Эль Греко, Босха, Ван Гога, Пикассо, Врубеля, Хокусаи и др. Эту кагорту исследователей как раз интересовал, в первую очередь, продукт, а потом уже – процесс творчества.

Кроме того, педагогика всегда использовала искусство для формирования личности, для обучения и воспитания, то есть всегда существовала артпедагогика. Нарботанные педагогами и различными педагогическими школами методы используются по всему миру, как в работе с обычными детьми, так и с необычными (больными, сложными, одаренными и т.п.).

Каждое направление имеет свои специфические цели и задачи, свой язык, модели мира, внутреннюю логику. Даже объект исследования может не совпадать (личность, процесс ее деятельности, продукт ее деятельности). На стыке всего перечисленного находится собственно арттерапия, только в последнее время

(начиная, приблизительно, с 40-х годов прошлого века) формирующаяся в самостоятельное направление.

Как и вся современная психотерапия, арттерапия традиционно базируется на основных психологических концепциях. Поэтому обычно выделяют психоаналитическую, психодинамическую (*dynamically oriented art therapy*), гуманистическую, экзистенциальную и трансперсональную арттерапию. Соответственно используются базовые положения и принципы, специфические методики и техники.

Как и вся современная психотерапия, арттерапия традиционно базируется на основных психологических концепциях. Поэтому обычно выделяют психоаналитическую, психодинамическую (*dynamically oriented art therapy*), гуманистическую, экзистенциальную и трансперсональную арттерапию. Соответственно используются базовые положения и принципы, специфические методики и техники. Таким образом, можно говорить об основных арттерапевтических школах. Современная арттерапия традиционно базируется на четырех психотерапевтических концепциях.

1. Психоаналитическая арттерапия. Соответственно, основные положения - доступ к бессознательному, к вытесненному регрессивному материалу, осознание вытесненных конфликтов, катарсис. Это техники рисования снов, фантазий, страхов и т.п. самостоятельно (дома) и затем интерпретация (вместе с терапевтом) рисунков на сеансе (М. Наумбург, Е. Крамер и др.). Или рисование по заданию терапевта понятий, которые пациент наиболее часто употреблял в сеансе вербально, так называемые «вербальные маркеры» (М. Наумбург), особенно такие как «тревога», «страх», «непринятие», «удивление» и т.п. Использовалось свободное ассоциативное рисование дома после аналитического сеанса (Штерн, 1952) и др. варианты. Достаточно широко известна знаменитая техника *fingerpaint* - спонтанное рисование рукой или пальцами, обмакивая их в краску (Mosse, 1940), при этом следует допустить, что бессознательное «поставляет» вполне наиболее значимый в данный момент для пациента материал (диагностика для терапевта), а дальнейшая интерпретация пациентом или терапевтом возникающих образов помогает этот бессознательный материал осознать. Отчасти к

психоаналитическому направлению можно отнести и вedomое рисование, хотя коррекция идет без выведения на уровень осознания. Во всех перечисленных вариантах техник рисунок существует как вспомогательное средство для осознания вытесненного материала, как подспорье для психоанализа.

2. Психодинамическая арттерапия (dynamically oriented art therapy), родоначальником которой ("arttherapy pioneer") считается Маргарет Наумбург (M. Naumburg), ученица Фрейда и Юнга, пытавшаяся соединить их подходы к невротической личности. Ключевые понятия: коллективное и индивидуальное бессознательное, архетипические символы,отреагирование. Данное направление широко развито в настоящее время на Западе как один из вариантов юнгианской аналитической психотерапии. Классикой арттерапии стали ее работы (1940-60гг.) "Изучение свободной художественной экспрессии у детей и взрослых с поведенческими проблемами как диагностика и терапия", "Шизофреническое искусство", "Психоневротическое искусство", "Динамически ориентированная арттерапия". Работая с депрессивными больными и умственно отсталыми детьми, она рассматривала искусство пациента как форму символической речи. Следовательно, на символическом уровне возможно восстановление (воссоздание, сотворение) новой символической системы, т.е. модели мира пациента. Суть: каждый человек способен выражать свои внутренние конфликты в визуальных формах. Так он получает доступ к глубинным мыслям и чувствам, вытесненным в бессознательное. Широко используется динамически ориентированными арттерапевтами техника, когда пациент рисует свое внутреннее состояние в данный момент и дает название картине (не состояния!). Это же делает одновременно и терапевт. Затем рисунки сравниваются, пациент описывает разницу, дает ассоциации на свой рисунок и рисунок терапевта. Таким образом строится терапевтический диалог.

3. Гуманистическая арттерапия. Основные положения гуманистической психологии в целом можно коротко охарактеризовать как следующие [89]:

1. Личность должна изучаться как целое.
2. Человеческая жизнь должна изучаться как целое (т.е. все стадии онтогенеза - от рождения до смерти).

3. Саморазвитие и самореализация - базовые цели человеческого существования (они создают значение и смысл)

4. Существуют три базовые жизненные тенденции: потребность в удовольствии, потребность в поддержке и безопасности и потребность в креативном достижении.

5. Каждый индивид имеет глубинную потребность интегрировать эти базовые потребности в модель, которая характеризуется как идентичность данной личности.

6. Каждый индивид сталкивается с необходимостью балансировать конфликтные тенденции или полярности с помощью души.

7. Вина и тревожность не являются исключительным результатом “происков” суперэго, но часто являются следствием неудачи в утилизации собственного креативного потенциала или неудачи в создании осмысленного стиля жизни.

8. Личность - постоянно изменяющееся и одновременно стабильное в течение всей жизни стремление к реинтеграции и соединению полярных тенденций.

Ключевые понятия гуманистической психологии (см. А. Маслоу, А.Гольдштейн, К.Роджерс, Дж. Рин и др.): потребность в самореализации (по Маслоу - это источник любой деятельности), целостность, уникальность, процесс личностного роста.

В целом гуманистический подход в арттерапии базируется на трех философских предположениях:

1. Не бывает людей “умственно больных”, бывают люди, столкнувшиеся со специфическими проблемами. Отсюда помощь - усиление желания жить, развитие способности находить смысл и делать жизненный стиль максимально креативным.

2. Неспособность успешно реализоваться (самоактуализироваться) в жизни присуща более или менее всем людям на различных стадиях жизни (см. жизненные кризисы).

3. Результаты самоактуализации стерильны до тех пор, пока личность не будет в состоянии сформулировать собственные трансцендентные цели, которые и делают жизнь духовной.

Цель гуманистической арттерапии - развитие сбалансированной личности, которая может держать равновесие между полярностями (например, любовь -

ненависть, слабость - сила, уединенность - близость, кооперация - состязание, зависимость - независимость, доминирование - подчинение, надежда - отчаяние и пр.). Для достижения этой цели необходимо уточнить глобальные цели индивида. Отсюда возникают задачи гуманистической арттерапии - расширение горизонтов личности:

- поддержка (развитие) целостности жизни
- достижение подлинной индивидуальности
- движение от автономности к близости в межличностных связях
- формулирование базовых жизненных целей
- выработка подлинных перспектив в жизненном кругу
- адекватное принятие внутренних жизненных кризисов (см., например, понятие "конструктивного одиночества")
- использование эмпатии и интуиции в развитии более глубоких уровней символической коммуникации.

Из перечисленных задач становится явным основное методологическое положение - различные модальности креативного выражения представлены рисованием, танцами, движением, музыкой, поэзией, драмой. Они максимально должны быть все, так как это увеличивает возможности индивида. Кроме того, процесс "избавления от болезни" (ilness) и процесс "исцеления" (появление цели) - это разные направления, и второе делает первое возможным.

4. Экзистенциальная арттерапия, приняв базовые положения гуманистической психологии о подходах к личности, дополнила их представлением о неизбежности экзистенциальных переживаний и кризисов, данных индивиду на символическом уровне. А символический уровень существования - это характерная особенность человека как вида. Арттерапия - изменение (воссоздание, трансгрессия и т.п.) символического уровня индивида на данной стадии развития (в норме) и восстановление нарушенного, искаженного символического процесса (в патологии). Символы не даны нам от рождения, существуют определенные этапы их развития [100, 120]:

1. Предперцепция (уровень ощущений, нейро-психологический феномен)

2. Образование гештальта, когда первичные ощущения организуются в объект, а объект уже осознается (и человеком, и животными)

3. Полный гештальт - только теперь есть возможность иметь нечто в ментальном плане, не представленное в ощущениях. Это реальная абстракция и концептуализация.

Исходя из этих положений, любая психическая патология в первую очередь - патология символического процесса. Такая дисфункция характерна для любых расстройств - от шизофрении до афазии. Бере описал три клинических "поля", где особенно ярко видна патология символического процесса: умственная отсталость, шизофрения и органические поражения мозга. Мы можем рассмотреть патологию символического процесса на этих трех вариантах.

При умственной отсталости возникает мощная фиксация в одном образе (например, какое бы задание не давалось, ребенок рисует везде "солнышко"). Превращая этот рисунок в нечто другое и разное, можно расширить образ, а следовательно, "съехать" с этой жесткой фиксации.

При шизофрении возникает потеря способности распознавать и дифференцировать различие между реальным объектом и его "представительством". Многие арттерапевты приводят примеры, в которых больные шизофренией (взрослые и дети) восстанавливали способность символизировать и увеличивали свою чувствительность по отношению к реальности через регулярное рисование, при котором отделяется фантазия от реальности (например, от "я - птичка" к "я - человек" через длинную серию последовательных рисунков птиц и людей).

При органических поражениях особенно эффективно восстановление символического процесса идет при афазиях, когда полностью потеряна возможность "произносить" идеи. Пока это все на уровне эксперимента. Так, больному с поражением левого полушария дается задание рисовать левой рукой. Терапевт добивается более полного распознавания образов и форм. Язык - максимально символическая система, стоящая в центре индивидуального развития. "Утеранный" язык как символическая система может быть восстановлен через восстановление зрительной символической системы. Эти поиски подтверждаются и

нейрофизиологическими исследованиями. Так, установлено экспериментально, что при поражении определенных зон мозга появляется рисование определенного вида “каракуль”. Следовательно, возможна более точная диагностика и, кроме того, рисуя определенный вид тех же каракуль, больной может через регресс восстановить утраченную функцию, или построить ее на новом основании.

Экзистенциальная психотерапия вообще и арттерапия в частности предусматривают возможность “саногенной рефлексии” на различных уровнях сознания (в зависимости от того, на каком уровне нарушен символический процесс).

5. Трансперсональная арттерапия. Основными положениями этой школы в целом являются следующие:

- в каждом человеке существует некое духовное начало («духовное Я»)
- это духовное начало связано с коллективным бессознательным (как бесконечный ресурс развития, восстановления целостности)
- развивающаяся личность есть личность целостная, интегрированная на всех уровнях
- доступ к глубинным слоям бессознательного необходим в случаях экстраординарных (тяжелая болезнь, кризис, травма, потеря и т.п.)
- подобный доступ возможен только при условии снятия контроля сознания
- контроль сознания возможен при использовании измененных состояний сознания
- в измененных состояниях сознания возможны трансперсональные переживания (пиковые переживания по А. Маслоу), которые позволяют личности получить доступ к материалу, отсутствующему в опыте данной личности
- психологический материал, полученный в подобных переживаниях, в обязательном порядке подлежит возможному осознанию. В противном случае он может стать разрушающим для личности

- подобные переживания возможны для любого человека, но человек должен быть психологически «готов» к восприятию столь глубинных уровней психики.

Так, например, одной из техник доступа к глубинным слоям личностного бессознательного и к коллективному бессознательному являются мандалы [118].

С чем связано столь бурное развитие арттерапии в последнее время? С одной стороны, ситуация в мире вообще вызвала быстрое и широкое развитие психотерапии, особенно у нас. Эта ситуация, в свою очередь, провоцирует развитие тех психотерапевтических направлений, которые дают возможность их широкого и оперативного применения. Арттерапия - один из немногих видов психотерапии, практически не имеющих противопоказаний. Она (за исключением некоторых методов) применима в работе со взрослыми и детьми, больными и здоровыми, прекрасно сочетается со многими другими психотерапевтическими направлениями и школами, традиционными и нетрадиционными системами исцеления и оздоровления, образования и воспитания.

В частности, работа с рисунком (живописью, лепкой и пр., то есть все, что бытует под названием изотерапии) может быть использована практически везде, где требуется психологическая коррекция, психотерапевтическая помощь или дополнительная диагностика. Арттерапия используется при работе с детьми, взрослыми, пациентами с пограничными расстройствами, психическими больными, в индивидуальной и групповой психотерапии. Кроме того, арттерапия может быть дополнением практически к любым другим методам и направлениям психотерапии и сама дополняться множеством самых разнообразных техник и приемов. Техники работы с рисунком не обязательно требуют художественной подготовки и способностей арттерапевта, но обязательна специальная именно арттерапевтическая подготовка, чего в нашей стране до сих пор не существует (подавляющее большинство работающих специалистов является своего рода «самоучками» в области арттерапии). В то же время арттерапия открывает невиданный простор для творческих поисков психолога (любые виды

психокоррекции, расширение диагностических методов, развитие личности, семейные и детско-родительские отношения, жизненные, возрастные и экзистенциальные кризисы, психологические травмы), психотерапевта (психические заболевания, пограничные состояния, многие органические поражения и расстройства, посттравматическая психотерапия, умственная отсталость и т.д.), артпедагога (педагогическая коррекция, дефектология, одаренные дети, специальное обучение, эстетическое воспитание, формирование личности ребенка и т.п.).

Все перечисленное делает арттерапию чрезвычайно привлекательной для специалистов самых различных профессий и часто, к сожалению, обманчиво простой в использовании. Бытует мнение, что если вы предложили кому-то порисовать, то все его проблемы будут тут же решены. Естественно, это совсем не так.

2.4. Направления и виды арттерапии

Основные направления арттерапии соответствуют основным направлениям искусства. Следовательно, можно выделить следующие наиболее существенные и распространенные направления.

Арттерапия (arttherapy)

К этому направлению относится, как уже отмечалось выше, искусства визуального ряда – рисунок, все виды живописи, монотипии, мозаики, коллажи, грим, боди-арт, маски, все виды лепки, куклы, марионетки, инсталляции, фотографию и многое другое. Это наиболее разработанное направление, имеющее огромное количество техник, приемов, методик. Именно с рисунка начиналась история арттерапии как психотерапевтического направления. Достоинствами арттерапии является отсутствие противопоказаний, относительная простота в применении, богатство материалов, возможность использовать техники и приемы арттерапии практически в сочетании с любыми другими психотерапевтическими направлениями. В настоящее время арттерапия (в данном контексте) является наиболее разработанным, чаще всего используемым и наиболее простым в техническом исполнении видом терапии искусством (Аллан Д., Арнхейм Р.,

Ассаджиоли Р., Белякова Е.П., Бурно М.Е., Бурковский Г.В., Винникот Д., Гнездилов А.В., Копытин А.И., Колошина Т.Ю., Назлоян Г.М., Серов Н.В., Смирнов А.А., Юнг К и др.).

Музыкотерапия (music therapy).

Вряд ли надо объяснять, от какого вида искусства произошло это направление. Существует много видов и направлений музыкотерапии (сочинение музыки, исполнение на различных инструментах, вокалотерапия, опера как пение с драматизацией и т.п.). Как одно из наиболее древних (если можно так сказать, архетипических видов творчества Homo sapiens), это чрезвычайно богатое по силе воздействия, по широте возможностей, существующему эмпирическому материалу направление. Однако в силу огромной ассоциативной нагруженности (как чисто психологической, индивидуальной, так и социо-культурной), музыка легко превращается из «лекарства» в «оружие». Работая с музыкой надо все время помнить, что мы «беззащитны» перед ней: музыка воздействует на глубокие структуры мозга, минуя контроль сознания. Это известно уже много тысячелетий. Непродуманное использование воздействия музыки на человека может привести к разрушительным последствиям и непредсказуемым ситуациям. Используя музыку в психотерапевтической работе, надо быть очень осторожным, так как конкретная музыка актуализирует очень длинную цепочку ассоциаций, проследить которую клиент (и консультант) не может. Тем не менее, музыка использовалась и будет использоваться как своеобразный катализатор, она применима в любых методологических системах. Музыка может сопровождать любой психологический процесс, а может воздействовать сама по себе, как лекарство (Adamson E., Gilroy A., Kampbell G., Moreno J., MacNiff S. И др.) .

Танцевальная терапия (dance therapy)

Сейчас стала выделяться в самостоятельное направление арттерапии. Столь же часто ее относят к телесно-ориентированной терапии. Но суть от этого не меняется: танец - это столь же древний метод исцеления, как и музыка. Движение под музыку (в отличие, например, от рисования) сопровождает нас всю жизнь. Неоспоримым достоинством танца является его природосообразность для любого человека, большая безопасность, большая общность культур (анатомически мы все

«братья и сестры») и, что очень существенно, - это всегда приятно. Это метод, который использует в качестве инструмента выразительное движение и танец, с помощью которых личность вовлекается в процесс интеграции и роста. Основной принцип танцевальной терапии – взаимоотношение между движением (motion) и эмоцией (emotion). Особенно, на мой взгляд, танец и движение полезны при невротическом развитии личности как средство внутреннего освобождения, развития импровизационности, снятия разнообразных телесных (а следовательно, и психологических) блоков. Наиболее разработанным данное направление является в США и Франции (Делазье Дж., Вайтхауз Э., Чодорроу Д., Бирюкова И.В., Гиршон А.Е., Hugill T., Moreno J., Ascobar T. и др.).

Этнотерапия

Данное направление было предложено чешским психотерапевтом М. Гауснером и чешской драматической актрисой З. Кочовой (Hausner M., Kocova Z., 1979,1982). Существует много вариантов названий данного синтетического направления. С помощью различных механизмов и способов (этнологический танец, пантомима, драматизации и пр.) клиенту дается возможность возвратиться в древние культурные шаблоны и «найти свое место в жизни» через ощущение в себе исконного, природного начала. Обращение к таким архетипическим образам, как «карнавал», «рождество-рождение», «смерть-возрождение», «солнце», «дурак-шут» и др. имеет чрезвычайно мощный коррекционный и профилактический потенциал. Недаром сейчас во всем мире развивается интерес к народным, архаическим праздникам, ритуалам, церемониям: их целительная сила очевидна. В целом, можно сказать, что данное направление преимущественно обращается к коллективному бессознательному человечества, безусловно, содержащему ресурс для исцеления любого состояния (Stewart S., Turner V., Yausner M., Kocova Z., Гнездилов А. и др.)

Библиотерапия (Creative writing)

Наиболее часто употребляемое в литературе название -creative writing, основанное на литературе самовыражение через творческое «писание», сочинение. «Чаще всего под библиотерапией понимают лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг» [81]. Термин появился в 20-х годах в США. Современная библиотерапия (в отличие от традиционных ее направлений)

преимущественно основана не на чтении литературных источников, а на самостоятельном сочинении [14, 25, 92]. При этом возможно совершенно свободное выражение (о чем хочу, что хочу и как хочу), так и заданные темы. В библиотерапии терапевтический эффект основан на так называемом законе Геннекена: главный герой любого литературного произведения всегда - автор. Сюда же относится и автобиографический метод, и сочинение драматических произведений, и стихосложение, ведение дневников, написание писем (хотя эпистолярный жанр в наше время явно вырождается) и многое другое. Надо отметить, что библиотерапия имеет целый ряд противопоказаний (в отличие, например, от музыки, танца, рисования) и достаточно сложна для терапевта. Зато библиотерапия дает просто невероятное количество диагностического материала (Бурно М.Е., Белякова Е.П., Василюк Ф.А., Грабенко Т.М., Гнездилов А.В., Case С., Dalley Т. И др.).

Драматерапия (Dramatherapy)

Одно из направлений, наиболее интенсивно развивающихся в настоящее время. Видимо, одна из причин широкого использования и эффективности драматерапии - постоянное (хроническое) невостребование в современном мире игрового потенциала человека, «недоигранность» детей, потеря мощной народной игровой культуры как таковой. Одним из основоположников драматерапии, безусловно, можно считать Я. Морено, создавшего в 30-40 гг. «Театр спонтанности» в Вене, «Терапевтический театр» в Нью-Йорке. Отличие от психодрамы заключается (основное) в том, что нет протогониста и не драматизируется ничья проблема, а следовательно – это не больно. Метод не прост, требует (впрочем, как все остальные виды арттерапии) специальной подготовки терапевта и необходимо включает и музыку, и танец, и грим, и рисование, и сочинительство, и многое другое. В настоящее время существует и достаточно хорошо разработано много видов драматерапии (собственно драматизации, терапевтический театр, драматерапевтические группы поддержки, драматизация сновидений, средневековый театр и комедия дель арте и т.п.). Драматерапия является прекрасным методом работы с группой. При использовании драматерапии происходит (помимо развития креативности, как во всей арттерапии) расширение

сознания, расширение диапазона поведенческих стратегий, отработка новых, более креативных способов взаимодействия с миром и с другими и многое другое. (Jennings S., Cattanach F., Grainger R., Meldrum B., Boal A., Белякова Е., Гнездилов А., Назлоян Г. и др.)

Сказкотерапия

Современными практиками и теоретиками арттерапии в последние годы в самостоятельное направление выделяется сказкотерапия - использование сказки как архетипической метафоры в целях: психодиагностики (проективная диагностика, описывающая целостную картину личности, ее проблемные и ресурсные элементы), психокоррекции (развитие креативности личности как «расширение спектра альтернативных решений»), психотерапии и психологическом консультировании (исцеление с помощью сказки). Выделяются, как правило, следующие виды сказкотерапии: анализ и интерпретация выбранной или сочиненной сказки, использование архетипа сказки, сочинение сказок (библиотерапия), медитативные сказки, драматерапия сказки, рисование сказки, сказочное путешествие, куклы.

Достоинствами и преимуществами сказкотерапии можно считать ее абсолютную метафоричность (наиболее доступно для восприятия), отсутствие дидактичности (что практически не вызывает сопротивления), глубинный смысл сказки (закодированный в коллективном бессознательном опыт человечества: как ты относишься к Миру, так и Мир относится к тебе), архетипичность (многогранность, общность и многоуровневость хранимой информации), максимально возможная психологическая защищенность (справедливость всегда торжествует, добро всегда побеждает, «все будет хорошо»), экзистенциальность (относительность добра и зла, изменчивость, беды и испытания делают сильнее, мудрее и пр., неопределенность места и времени, «ненаходимость» по Бахтину), магический ореол (волшебство, чудо, «как в сказке» - отсутствие ментальных ограничений, иррациональность, ресурсность). Ближайшие родственники сказки – миф, легенда, былина, притча. Сказки разделяются по происхождению (сакральные, или мифологические, народные, авторские), по содержанию (антропоморфные, бытовые, волшебные), по задачам (дидактические,

психокоррекционные, терапевтические). С моей точки зрения, сказкотерапия является наиболее интегральным методом арттерапии, естественно включая практически все другие направления – рисунок и живопись, драматизация, музыка, танец, библиотерапия, грим, куклы и пр. (Фон Франц М., Зинкевич Т.Д., Гнездилов А.В., Козлов Н.И. и др.).

Кроме перечисленных, существует огромное количество «синтетических» направлений арттерапии, использующих всю силу искусства во всех его мыслимых и немыслимых вариантах (от древнейших до современных форм) для исцеления, возвращения целостности конкретному человеку. Часть направлений (методов, техник) вообще не всегда понятно, куда можно отнести, так как они чрезвычайно интегративны. К таким техникам и методикам можно, например, отнести изготовление кукол, марионеток, рисование и создание мандал, сочинение и постановку опер или так называемых палстических балетов, боди-арт, сложные техники драматерапии и многое другое.

В последние годы активно развивается групповая арттерапия (как совместное, коллективное творчество). В этом варианте возможно использование любых арттерапевтических техник (Allen P., Bion W., Campbell J., Foulkes S., Hall J., Kramer E., Landgarten H., Белякова Е.П., Зинкевич Т.Д., Копытин А.И., Колошина Т.Ю. и др.)

Желание исследовать возможности использования арттерапевтических методик и техник при работе с экзистенциальными и возрастными кризисами как наиболее важных (узловых) моментов внутриспсихической жизни личности (а также группы как организма), его личностного роста, его специфического и уникального процесса индивидуации заставило опробовать достаточно большое количество разнообразных методик. Так, проходила работа с мандалами, с рисунками, с библиотерапией (написание сказок, эссе и т.п.), с драматерапией при работе с группами и многое другое. Вследствие уже описанных выше особенностей экзистенциальных кризисов: «нестандартности», уникальности и чрезвычайной напряженности переживаний, отсутствии опыта подобных переживаний и необходимости действительно самостоятельного выхода из создавшейся

внутрипсихической ситуации, предлагаемые техники должны были быть столь же нестандартны, креативны по своей сути и необычны для личности или группы.

Как показала практика, при работе с кризисными состояниями для развития и актуализации креативности личности и группы необходимы были приемы (техники), отвечающие следующим требованиям:

- они должны быть совершенно непривычными, новыми, не имеющими аналогов в привычной деятельности индивида и группы;
- они должны требовать от личности или группы максимальной креативности;
- они должны воздействовать на психику на очень глубоком уровне и, если так можно сказать, «глобально».

В течение многих лет практической работы и поисков постепенно появились две авторские методики, с которыми и было проведено данное исследование. Этими методиками являются терапевтическая работа с архетипическими марионетками и рисуночная техника «Путь». Работа с марионетками – чрезвычайно редко используемая техника. Так, в доступной мне арттерапевтической литературе, а также на международных конференциях не удалось встретить ни одного случая использования куклы-марионетки для работы со взрослыми клиентами. Таким образом, одна из методик являлась чрезвычайно редкой и мало употребляемой на практике. С другой стороны, было важно проверить возможность использования доступной на практике и технически гораздо более простой техники рисунка. Для этих целей была разработана методика «Путь». Обоснованием выбора для исследования именно данных методик были вышеописанные требования. При этом как использование марионеток, так и рисуночная техника давали возможность работы на грани личного и коллективного бессознательного, клиента.

Обе методики апробировались более 6 лет как в индивидуальном консультировании, так и в групповой работе в самых различных регионах страны и ближайшего зарубежья (Волгоград, Владивосток, Казань, Сургут, Алматы, Рига, Южно-Сахалинск, Новосибирск, Нижний Новгород и др.) и с самым различным контингентом. При личном консультировании методика «Путь» была проведена у 53 клиентов (как с диагностической, так и с терапевтической задачей).

Глава 3. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАРИОНЕТКИ И РИСУНКА В ТЕРАПИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ И ГРУППЫ

3.1. Методика «Архетипическая марионетка»

Предпосылки использования куклы-марионетки

Смыслом терапевтической помощи человеку, переживающему экзистенциальный кризис (кризис перехода на новый психологический уровень развития) является восстановление целостности личности. Целостная личность – это личность, познавшая и принявшая оба отражения архетипа Самости – как Маску (свое «хорошее» Я, принимаемое), так и Тень (свое «плохое» Я, отвергаемое). Если такое принятие произошло, на данном этапе развития понятия «Я плохой» и «Я хороший» теряют смысл, поскольку возникает целостное Я, неразделенное какими бы то ни было границами (на время до следующего экзистенциального кризиса). Должно произойти именно принятие, так как «...когда я пытаюсь изгнать свою тень, я не освобождаюсь от нее. Я не остаюсь с неким пустым, ничем не заполненным местом в моей личности – во мне остается симптом, болезненное напоминание, что есть некоторая грань меня самого, которой я не сознаю» [100]. Следовательно, необходимо определенное общение со своими теневыми сторонами. Такая необходимость вызывает сильный страх и как следствие – сопротивление. Отсюда вытекает задача консультанта или психотерапевта, использующего в своей работе методы арттерапии, которую можно сформулировать следующим образом: найти такой вариант внешне представленного образа «Я» для клиента, который последнему легко было бы отождествить с самим собой и который поддавался бы желательным трансформациям, инициированным клиентом. Вероятнее всего, в первую очередь этим требованиям способен соответствовать образ, созданный самим клиентом. Следовательно, арттерапевт должен предложить клиенту определенную технику - или техники - создания такого образа. Причем желательно, чтобы подобная техника не требовала бы от клиента, с одной стороны, никаких особых специальных

навыков и умений, а с другой - избыточных мыслительных затрат на отождествление себя с созданным образом.

Понятно, что перед клиентом, с одной стороны, встает необходимость совершить многоуровневый процесс рефлексии: ведь ему придется не просто отвечать на вопросы о тех или иных особенностях своего характера, устремлений или биографии, а проделать работу целой науки - от первоначального накопления разрозненных фактов через их систематизацию к построению целостной конструкции. А с другой стороны клиент вынужден решить целый ряд чисто технических задач - ему нужно понять, как устроена марионетка, каким образом она двигается, как он сам осуществляет свое взаимодействие с нею и т.д. Памятуя же о значимости всех усваиваемых в осознаваемой или неосознаваемой форме метафор, мы можем переформулировать эту задачу следующим образом: клиент должен ответить на вопрос, каковы механизмы (основные принципы, цели) его существования, что побуждает его к тем или иным действиям, как познать самого себя, найти с самим собой общий язык... Послания, которые он получает в ходе такой работы, способны претендовать на определенную глобальность, которая и необходима при психологических кризисах подобного рода. Эти «послания» можно сформулировать так: «Я создаю себя», «Я себя меняю», «Я собой владею» и «Я собой управляю». Такие послания и будут ответом на возникающие у человека экзистенциальные вопросы, на которые ему необходимо найти ответы в состоянии кризиса перехода. Найдя ответы на возникшие экзистенциальные вопросы, характерные для таких кризисов (Кто я? Что я? Зачем я? Куда я?), человек завершает психологический переход на более высокий уровень развития. Сложность, как уже говорилось выше, заключается в том, что процесс роста исключительно уникален, чужого опыта здесь быть не может и консультант или терапевт не может и не должен помогать пройти через узловую точку развития личности. В связи со всем сказанным и возникла идея использовать управляемую куклу - идея об использовании марионеток, низовых управляемых кукол. Низ - проход через Тень (архетипический уровень как концентрированный и метафорический опыт человечества), управляемый - я сам могу все изменить, кукла - подобие человека.

В исследовании была поставлена классическая арттерапевтическая задача - найти такой способ взаимодействия с клиентом, при котором он смог бы вывести вовне некую свою внутреннюю проблему. Однако для меня в этой задаче было несколько важных дополнительных условий в свете самого понятия кризисного состояния. Я предполагала эти условия следующими (по степени их важности в работе с кризисными состояниями).

1. Было важно, чтобы это происходило совершенно непривычным для клиента способом, что дало бы ему возможность преодолеть естественное сопротивление и стереотипное поведение в виде как мыслительных, так и поведенческих паттернов. Это условие с необходимостью заставляло бы человека искать нетривиальные и доселе им не предполагаемые пути выхода из создавшейся жизненной ситуации. Если мы рассматриваем кризис как переход на принципиально новый уровень внутриспсихического существования, то на этом уровне «не работает» все, что работало (и весьма успешно) до сих пор. Т.е. перед человеком стоит истинно творческая задача. Следовательно, любые стереотипы в данном случае будут только препятствием. Могу сразу отметить, что даже связанная косвенно с куклами профессиональная деятельность (актеры) оказалась беспомощной при изготовлении и дальнейшей работе с марионетками. Можно предположить, что появление в качестве клиента художника-кукольника является бесспорным противопоказанием для использования данной техники и чрезвычайно маловероятным событием.

2. Необходимо, чтобы этот способ взаимодействия сразу же давал доступ к определенным ресурсам клиента, какой дает, например, обращение к детским ресурсам, связанным с игрой и удовольствием, от нее получаемым. Это условие связано с тяжелыми субъективными переживаниями человека в кризисной ситуации. Порой такие переживания невыносимы, и человек может просто не иметь психических и психологических сил в данный момент жизни. Сам факт обнаружения в себе явно ресурсных зон является целительным.

3. Желательно, чтобы почти все происходящее в начале работы не осознавалось клиентом. Это необходимо для защиты клиента и для свободы поиска на наиболее поверхностном уровне работы.

4. Я предполагала, что очень важно сразу же получить доступ на достаточно глубокий уровень. Это условие связано с двумя моментами: при подобных кризисных состояниях нарушены практически все уровни существования, кроме самых глубоких (которые вообще не могут быть нарушены) и, кроме того, целостность сохранена на уровне Самости, если говорить об архетипическом уровне.

5. И наконец, я очень хотела, чтобы этот способ взаимодействия состоял в делании чего-то собственными руками, делании с интересом и без страха, делании, включающем механизм травестирования - «я сильнее, больше, я тебя сделал!». В этом случае человек получает мощную терапевтическую метафору, которая может действовать на бессознательном уровне очень долго, если не всю жизнь.

С моей точки зрения, изготовление марионетки отвечало всем выдвинутым требованиям.

История возникновения куклы-марионетки

Судя по всему, кукла - одно из древнейших изобретений человечества. Причем изобретение это оказалось чрезвычайно важным, если судить по тому, что значимость ее не исчезает с веками, а только меняется. Точно сказать, когда появились первые куклы, невозможно. Ясно лишь, что с психологической точки зрения это могло произойти не раньше, чем у человека появились зачатки осознания себя на уровне тела. Первой такой куклой историки театра считают маленькую человеческую фигурку из мамонтовой кости с подвижными сочленениями, найденную в захоронении в Чехословакии (ей около 35 тысяч лет), так называемую «куклу из Брно».

Важно заметить, что вначале куклы изображали те части тела, которые человек лучше всего видел – руки и ноги. К тому же именно эти части тела и играли для человека того времени наиболее существенную роль в жизни, и человек получал возможность посредством куклы-руки и куклы-ноги исследовать и изучать собственные конечности, они же – инструменты для взаимодействия с внешним миром. Так, в телесно-ориентированной психотерапии: вся рука – взаимодействие с миром, кисть – взаимодействие с другими, ноги – опора и способность

приближаться к объекту. У сибирских шаманов до сих пор существуют куклы, называемые «Дух ног» и «Дух рук».

Следующая по хронологии находка на кукольную тему – «кукла-сверток», обнаруженная в неолитическом захоронении и представлявшая собой некое подобие полузверя-получеловека, за что и получила свое второе название – «монтеспанский медведь». Самой большой и, по-видимому, главной частью куклы было туловище, к которому были присоединены словно бы усеченные ручки и ножки. «Недоразвитые» конечности были лишены подвижности, зато поворачивались голова и туловище. Размером она была в рост человека, а для чего использовалась и кем – так никому и не известно.

До сих пор нет четких критериев, отличающих куклу от скульптуры (с точки зрения археологии). С прикладной точки зрения все вполне очевидно: то, с чем играют – кукла, то, на что смотрят (или чему поклоняются) – скульптура. Очевидно, что кукла от скульптуры отличалась не по размеру. То есть кукла-то огромной быть не могла, но вот скульптура нередко оказывалась маленькой. Вряд ли критерием могла быть подвижность фигурки. В самом деле, зачем делать скульптуру подвижной, если она создается для чисто визуального «использования». Казалось бы, если уж найденная фигурка подвижна – ее уж точно можно отнести к куклам. Однако в Индии до сих пор существуют огромные подвижные ритуальные скульптуры, никогда не именовавшиеся куклами. Такими же были древнегреческие «невроспасты» – огромные ритуальные фигуры, управляемые нитями.

По всей видимости, археологи решают этот вопрос исключительно по месту обнаружения – с их археологической точки зрения скульптуру просто по определению никогда не захороняли. Следовательно, если изображение человека найдено в захоронении, оно классифицируется как кукла.

Великий филолог В. Даль свое мнение на этот счет формулирует следующим образом: «Кукла – сделанное из тряпья, битой бумаги, дерева и пр. подобие человека, а иногда и животного. Кукла – слово переводное, сбивчивое и лишнее». Самым интересным в этом определении представляется слово «подобие». Кукла – это всегда имитация – стоит вспомнить хотя бы, что пачка фальшивых денег в уголовном мире также носит название «куклы». Или, скажем, манекен. Кому

придет в голову назвать его скульптурой? Очевидно, что манекен – это именно кукла. Имитация человека, сделанная с чисто прагматической целью.

Скорее всего, интересующее нас отличие отражено в разнице слов «изображение» и «подобие». Скульптура всегда изображает кого-то конкретного, является его олицетворением – и даже лепится (высекается, отливается) почти всегда с натуры. Кукла же всего-навсего некий симулякр, подобие, не имеющее отношение ни к кому реально живущему. В определенном смысле можно сказать, что скульптура – это подобие (или воплощение) души, а кукла – всего-навсего имитация тела. И с этой точки зрения становится понятно, почему никому не придет в голову играть со скульптурой. Дело здесь даже не только в том, что играть с душой – или даже с ее воплощением – кощунство. Важно и то, что нечто, уже наделенное душой, человеку неподвластно. Но главное, скорее всего, состоит в следующем: игра с любым предметом в том и состоит, что играющий имеет возможность наделить этот предмет любым необходимым для игры смыслом. Скульптуру же, уже содержащую в себе смысл, идею, собственную – или какую-то иную – душу, более ничем наделить невозможно, то есть для игры она просто-напросто непригодна по определению.

Но тогда почему же то, что использовалось для магических обрядов, называлось именно куклой, а не скульптурой? Скорее всего, для исполнителей подобного действия душа изначально полагалась чем-то находящимся вне их компетенции. Распоряжаться душой не могло входить в прерогативу земного человека, пусть даже и наделенного магической силой, – ему была подвластна лишь судьба брэнного физического тела.

Начиная с шестнадцатого века до нашей эры ритуальных кукол-марионеток находили в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Ассирии, Древнем Китае. Так, в одном из римских некрополей было обнаружено захоронение с надписью “Крипейра Трифаэна, умерла 17 лет”, в котором находилась кукла-марионетка в человеческий рост, захороненная по человеческому обряду. Такие куклы были участниками и персонажами древнейших мистерий.

Один из самых почитаемых в египетской мифологии богов – бог плодородия Хиум – слепил человека из глины, как куклу – или как марионетку? Те же представления существовали и у шумеров.

В Древней Индии марионетки (катхпутли) были окружены священным ореолом и считались посланцами богов. Старые куклы нельзя было просто уничтожить или выкинуть – предусматривался специальный обряд их погребения. Марионетку с молитвами опускали в реку, - предполагалось, что она вернется по реке обратно в страну богов. И если перед тем, как утонуть, кукла долго держалась на воде, полагали, что это великий знак: боги одобряют ее земные деяния. Ни одна другая театральная кукла не удостоивалась такого обряда – даже те, которые изначально предназначались специально для участия в религиозных представлениях.

Но и это еще не все. В классической санскритской драме (уже в первых веках нашей эры) существовал термин “сутрадхара”, обозначавший ведущего актера, своего рода распорядителя спектакля. А переводился этот термин как “тот, кто дергает за нити”. Это дало основания некоторым ученым выдвинуть гипотезу, что кукольный театр предшествовал “живому” – по крайней мере, в Индии.

В Древнем Китае статус марионеток был еще выше. Они полагались наделенными таинственными силами, связывающими их с жизнью человека и дающими возможность на эту жизнь влиять. Кукол других видов в подобных способностях обычно не подозревали. У таких верований существовало некое теоретическое обоснование. Предполагалось, что старые вещи обладают способностью накапливать жизненную энергию, наполняться таинственной силой, в результате чего духи получают возможность в них материализовываться. Не материализованные духи не обладали способностью напрямую вмешиваться в жизнь людей – эти права они получали, лишь обретя вещественную представленность. Наибольшую привлекательность для них представляли неживые предметы, особенно статуи и куклы (те из них, что изображали человека). Таким образом, статуи (или куклы, что для нас важнее) могли выступать в двойной роли: они могли быть некой “ловушкой” для духов добрых, желательных для человека, этой куклой владеющего, а могли таить в себе серьезную опасность для человека,

если в них вселялся дух злой. Соответственно марионетчики предположительно обладали двойной властью: они были способны призвать доброго духа в имеющуюся у них куклу для полезного использования, а могли заманить в куклу духа злого с целью последующего совершения специальных обрядов по его изгнанию. Обрядам и заклинаниям, позволяющим заколдовать или расколдовать марионетку, кукловоды учились у даосов. Кроме того, им необходимо было приобрести умение защищать себя и своих кукол от самовольного вселения злых духов. Разумеется, марионетчиков почитали почти наравне с самими даосскими магами, поскольку предполагалось, что подобными умениями никто из прочих актеров-кукольников обладать не способен. Их называли Мастерами, театр марионеток – театром Мастеров. Естественно, что растрачивать подобные способности по пустякам было недопустимо, и потому марионеточные представления игрались только тогда, когда требовалось умиловить богов (например, по поводу свадьбы, рождения ребенка и пр.) или произвести очистительный обряд (чаще всего после чьей-либо насильственной смерти). После показа представления, имеющего магическую силу, нередко игрались и светские пьесы, но никогда они не исполнялись сами по себе – только после главного.

Сейчас искусство театра марионеток в Китае практически отмерло, и причины тому, скорее всего, коренятся в том же магическом к ним отношении. Древняя абсолютная вера в их колдовскую силу значительно ослабла, и надобность в столь значительном, как прежде, количестве магических представлений, отпала. Однако, видимо, подспудно китайцы все же верят в их сверхъестественные способности и не рискуют играть только светские пьесы. До сих пор практически никто в Китае не решится держать дома марионетку – лишь те, кто считает себя посвященным.

В Бирме испокон века и до наших дней иных кукольных театров, кроме театров марионеток, просто не существовало. Марионеточные представления почитаются у них высшим видом театрального искусства, весьма серьезно влияющим на “живой” театр [65, 90]

Современное название марионетки происходит от французского слова «marionnette», однако, как мы уже видели, в Европе этот вид кукол появился на два с половиной тысячелетия позже, чем на Востоке. С чем же это могло быть связано?

С моей точки зрения, возможны две весьма и весьма связанные между собой интерпретации такого неравноправия. Обе они относятся к уже сформулированному определению куклы как имитации тела (в противовес скульптуре как изображению души).

Одна интерпретация основана на совершенно разном отношении к телу в христианстве и восточных религиях. Еще в Египте, когда человека хоронили, ему в гробницу клали еду и одежду в большом количестве – «про запас». Это означало, что в представлении древних египтян человек после смерти живет не только душой своею, но и телесно. Более поздние восточные религии (за исключением, пожалуй, ислама), хотя и сильно видоизменили эту точку зрения, все же не противопоставляли тело душе столь сурово и нетерпимо, как христианство. В определенном смысле можно сказать, что в христианстве позитивное представление о телесности было утрачено. Душа стремится вверх, тело – вниз. Душа – свет, тело – тьма. Возможно, отсюда произошла и ярко выраженная невротичность всей европейской культуры, до сих пор сохранившей почти генетическую память об отторжении собственного тела. Ведь веками христианская традиция тело буквально травестировала, ублажать его, любить почиталось грехом. Великий Зигмунд Фрейд с очевидностью мог быть рожден только в Европе. А если тело отрицается, принижается, не принимается, то нет необходимости его исследовать – а, следовательно, не возникает необходимости его имитировать.

Вторая интерпретация является продолжением известного противоречия между западной и восточной алхимиями. Как известно, западные алхимики искали секрет философского камня, позволившего бы получать золото, а восточные – секрет эликсира бессмертия. В этой разнице – все многовековые, непреодолимые и более чем принципиальные различия между цивилизациями Запада и Востока. Наша цивилизация отличается от восточной своей инструментальностью, то есть тенденцией развивать свои возможности исключительно за счет внешних дополнений. Восток пытается усовершенствовать и развить возможности данного ему от природы, Запад создает все более сложные механизмы. Восток тренирует гибкость руки, Запад вручает этой руке палку. В силу своей абсолютной прагматичности западная цивилизация рассматривает тело как источник всех и

всяческих ограничений для удовлетворения человеческих потребностей. Кстати, из самого этого утверждения видно, что потребности западного человека не только не телесны (в широком смысле этого понятия) по своей природе, но, более того, телесной жизни нередко противоречат. С этой точки зрения, марионетка могла являться лишь олицетворением «тупикового» варианта развития, воплощением всех несносных физических ограничений, на преодоление которых и ориентирована вся западная культура.

Марионетка как архетипический символ

Первые же попытки использовать марионетку дали совершенно ошеломляющие результаты. Мои клиенты всего-навсего делали такую простейшую марионетку и затем пробовали с ней как-то взаимодействовать, однако воздействие на психику подобных упражнений оказалось гораздо сильнее и глубже всего ожидавшегося мною. Я не только стала более осторожно экспериментировать, но и надолго задумалась. О магическом прошлом марионетки я знала уже немало, однако было не слишком понятно, какими психологическими механизмами обусловлена столь высокая эффективность «марионеточных технологий». Очевидно, что марионетка является архетипической куклой, еще более точно – теневой. К. Юнг писал, что «архетипы являются в высшей степени важными вещами, оказывающими значительное воздействие, и к ним надо относиться со всей внимательностью. Их не следовало бы просто подавлять, напротив, они достойны того, чтобы самым тщательным образом принимать их в расчет, ибо они несут в себе опасность психологического заражения» [120, 121].

Очевидно, что сама кукла имеет совершенно архетипическую природу. Какие же тогда архетипические атрибуты содержит кукла по имени марионетка? В чем специфика отражаемых ею архетипов? Проекцией чего она является? Как архетипическое содержание марионетки связано с ее конструкцией и материалом, из которого она сделана? Какие архетипические атрибуты марионетки являются терапевтическими и экологичными, а какие несут ту самую опасность, о которой говорил Юнг? Подобных вопросов постепенно набиралось все больше и больше по мере накопления чисто практического опыта и ошибок.

С каким архетипом можно было бы связать куклу вообще? По-видимому, ближе всего к искомому архетип «Персона» (он же «Маска», хотя между этими двумя ипостасями и есть тонкие различия). Связано это с тем, что кукла сама по себе есть попытка изобразить человека “в миниатюре”, - но не настоящего, истинного (чему соответствовал бы архетип «Самость»), а его образ, то, что видно глазами. Именно этим и объясняется существование куклы-ноги и куклы-руки.

Когда в детстве человечества возник феномен сознания, появилось понятие «Я». Желание понять, что такое «Я», привело к выделению «не-Я», а следовательно, к необходимости найти, провести границу между «Я» и «не-Я», «Я» и миром, «Я» и другими. Граница и породила не только желание «не-Я» исследовать, но и страх перед ним, потребность его избегать, бороться с ним, как с чем-то, находящимся «за границей», - то есть некий изначальный конфликт.

Человек ведь только живет в четырехмерном пространстве-времени, а мыслит и определяет мир в категориях двухмерных. Верх – низ, лево – право, добро – зло, Бог - дьявол, мужчина – женщина, жизнь – смерть, любовь – ненависть, для продолжения смотрите любые словари. И вот эти-то противоположности должны быть разделены в силу наличия того самого изначального конфликта, порожденного границей между «Я» и «не-Я». Что получается в итоге? «Я» – это всегда хорошо, внутри, принимаю, хочу, показываю другим; «не-Я» – угроза, вне меня, снаружи, плохо, не принимаю, не хочу. Именно тогда возникают архетипы «Маска» и «Тень». «Маска» – весьма неполный и упрощенный образ «Я». «Маска» – это я правильный, хороший и т.п. Все, что не вписывается в эту систему определений (а прежде всего в нее не вписывается сам человек, оказываясь несоизмеримо сложнее этой убогой критериальности), все, от чего «Я» отрекается – это «Тень», зеркальное отражение «Маски».

Человечество на этом этапе пребывает на уровне развития сознания, называемом К.Уилбером “уровнем маски”. Нет и не может на этом уровне быть полноценного и здорового «Я», так как половина его просто отрицается. Но будучи всячески отрицаемой, «Тень» тем не менее существует, и от этой реальности отмахнуться нельзя, она неизбежно должна быть как-то представленной в человеческом бытии. В этот момент прагматические взаимоотношения между «Я»

и миром основаны на обрядовом действии, то есть действии строго ритуализированном и регламентированном, имеющем совершенно конкретные прикладные цели. Персонажи такого действия должны строго соотноситься с неким человеческим видением реальности, и именно тогда эти персонажи и делятся человека высоты развития на маску и куклу. И кукла эта в большинстве случаев оказывается марионеткой, то есть куклой управляемой.

«Маска» как персонаж обрядового действия оказывается тождественна архетипу «Маски», марионетка тождественна архетипу «Тени». Персонажи ритуального действия становятся вещественными символами названных архетипов.

Постепенно у человека возникает желание и необходимость познать себя глубже, ближе к тому, что называется архетипом «Самости». И тут обнаруживается поразительное: человек не может видеть свою «Самость» целиком, не может находиться с ней лицом к лицу. Он видит ее только в виде отражений в двух зеркалах: «Маске» («Персоне») и «Тени». Если смотреть только в одно зеркало, то изображение будет размытым, непонятным и пугающим. На современном психотерапевтическом языке мы скажем, что это изображение проявится только в виде симптомов. И человек оказывается перед фатальной необходимостью: хочешь знать свою «Самость» – смотри в оба зеркала. Ведь «Тень» – это то, что только сам человек не хочет в себе видеть и признавать, а в мире и природе ничто не разделено. Расщеплен только человек, не желающий признавать, что если бы не было плохого, то не было бы и хорошего. Он борется с тем, что надо просто принять и сделать частью «Я» - с собственной тенью. Само это выражение стало обозначать абсолютную безрезультатность какого-то процесса и бессмысленность затраченных усилий.

И тогда в процессе борьбы за постижение собственной «Самости» возникают куклы-маски (верховые куклы) и куклы-тени (марионетки). В самих наименованиях просматривается отражение архетипических понятий «Верх» и «Низ». «Верх» – это небо, все светлое, чистое, человек от талии вверх, Божье создание, душа, дух, свет. Низ - темное, земля (мать, которая родила и которая «съест», примет в свое лоно после смерти), человек от талии вниз, дьявольское, тело, низший дух, темнота, Тень. Отсюда метафоры – «низкий» поступок и «низкий» человек, «грязные» слова

и т.п. Очень важно при этом, что тень видна только на свету, причем чем ярче солнце, тем четче тень. Конфуций сформулировал это так: «Чем больше человек, тем длиннее его тень».

Архетипический страх наших бесконечно далеких предков, страх перед безмерно большим, безмерно сильным и безмерно непознаваемым. Это, скорее всего и есть то состояние, которое Бахтин называл «космическим страхом» и определял следующим образом: «Какая-то тотемная память о космических переворотах прошлого и какой-то смутный страх перед грядущими космическими потрясениями заложены в самом фундаменте человеческой мысли, слова и образа» [11].

Если от марионетки, то есть тени, имеющей телесность, спускаться еще ниже, - разумеется, «ниже» в архетипическом, а не физическом смысле, - то это и будет психологический теневой театр. А следующая ступень вниз – это уже потусторонний мир, Аид, царство мертвых. Искать дорогу туда страшно, и страх этот, скорее всего, совершенно экологичен: только глупец трогает за хвост спящего тигра, мудрый проходит мимо.

Способы изготовления марионетки

При исследовании способов изготовления марионетки были апробированы три варианта.

Первый из них предполагал использование клиентами марионеток-заготовок - деревянных, сделанных из папье-маше, глиняных или любых других готовых форм. Однако тут же становилось очевидным, что при такой работе клиент уже не сможет работать под девизом «я творю себя как Бог, я всемогущ». Ситуация становится больше похожей на «я делаю себя из «болванки» (именно так для меня продолжался ассоциативный ряд «форма – заготовка -...»).

В итоге из психотерапевтической работы будут полностью исключены предыдущий опыт клиента, его мировоззрение, те ошибки, которые, собственно, и породили проблемную ситуацию – понятно, что прошлое клиента не может совпадать с прошлым «болванки», а жизненная биография «болванки» отнюдь не пуста – ее сделал конкретный человек со своей собственной историей, и он в нее что-то вложил в процессе изготовления, и никто не может знать, что именно...

В то же время само слово «болван» бессознательно тянет целый ряд смыслов (например: болван - идол, болван - неотесанный человек, болван - истукан). Какой из смыслов, – а все они очень разные, – «сработает» в каждом конкретном случае, мы не знаем. На тех глубинных архетипических уровнях, где осуществляется взаимодействие клиента с марионеткой, это просто не может не оказаться значимым, причем значимым нам неведомым, а потому абсолютно неконтролируемым...

С другой стороны, то же самое понятие «болванки» или «болвана» (обратите внимание, что слово существует в мужском и женском варианте) одновременно является очень глубокой метафорой для любого человека: к тому времени, когда мы начинаем хоть что-то осознавать, каждый из нас уже есть некая болванка. Это значит, что всегда как некая данность существует что-то, чего мы не можем и никогда не сможем изменить. Есть наследственность, воспитание и самовоспитание, - первое совсем от наших желаний не зависит, второе - зависит очень слабо и лишь третье подвластно нам.

Тем не менее описанные минусы вряд ли могли бы окупиться этим плюсом – даже в совокупности с экономией времени, которая, разумеется, при таком варианте оказалась бы значительной. В итоге от этого варианта пришлось отказаться.

Второй путь виделся как использование готовых марионеток, заранее содержащих в себе некие архетипические образы. На этом пути встретились непреодолимые препятствия, от весьма банальных (отсутствие в продаже необходимых кукол), до очень сложных и нетривиальных. Например, такие куклы должен делать Художник, а если он Художник, то он и Личность, а значит, это будет его собственное представление о данном архетипе, его уникальный архетипический образ. Все это очень похоже на иллюстрации к сказкам - сказка одна, а интерпретаций столько, сколько художников, и каждый из них вносит свое, индивидуальное и неповторимое. В результате мы опять можем оказаться в ловушке уникальности внутреннего мира. Как ни грустно, но приходится учитывать тот момент, что психотерапевтическая техника, как и произведение искусства, должна сохранять достаточно высокий уровень неопределенности, чтобы у

конкретного клиента была возможность это поле неопределенности к себе приспособить.

Так и оказался единственным (во всяком случае, единственным осуществимым) третий путь – путь изготовления самодельных марионеток. Клиент в этом случае все делает собственными руками – пусть не так красиво и правильно, но сам – и потому все равно красиво и единственно правильно.

Вариант создания самодельных марионеток метафоричен просто по определению. «Что сотворил, то и имею», «изменить можно, но не все», «чтобы изменить, необходимо понять»... С учетом этого совершенно общего и действенного механизма процесс творения (со-творения) марионетки становится исключительно терапевтичным: иногда оказывается достаточным куклу создать – и процесс последующей работы с ней уже может быть излишним.

Однако и у этого пути есть свои минусы – например, временные и материальные затраты, которые, хотя и окупаются, но все же оказываются весьма и весьма значительными.

Следующая метафора, содержащаяся в подобной инструкции, вытекает из первой и приводит клиента к восприятию себя как чего-то абсолютно уникального, не имеющего никаких общих оснований со всеми прочими - а значит, не имеющего каких бы то ни было возможностей для контактов с ними. Любой психотерапевт знает, как благотворно действует на клиента осознание того, что происходящее с ним происходило и происходит с кем-то еще, а значит, является в принципе решаемым, переносимым, естественным для самой человеческой природы. В нашем же случае человек вместо такого видения ситуации предлагается столкнуться с полным отсутствием самого понятия «человеческая природа». Ведь такое понятие может существовать исключительно при наличии достаточного количества параметров сходства, сродства, одинаковой изначальной причинности людей.

Существуют еще и чисто технические трудности, связанные с ситуацией неограниченных возможностей клиента. Возможности арттерапевта, избравшего такой вариант работы, парадоксальным образом резко сужаются: чтобы грамотно организовать любой эксперимент - в том числе и психологический (если, конечно,

вообще полагать такой возможным), - необходимо ограничить изменчивость всех включенных в поле внимания экспериментатора переменных, кроме той, которая, собственно, и изучается в эксперименте. В нашем же случае переменных оказывается настолько много, что у арттерапевта сохраняется доступ практически лишь к способу внешнего поведения и взаимодействия каждой из кукол. Хотя с определенной точки зрения это тоже вполне можно считать конструктивным, так как метафора полной самостоятельности и авторизованности происходящего для клиента проявляется в полной мере.

Здесь очень важно оговорить один принципиальный вопрос. Дело в том, что сама по себе идея абсолютной, всеобъемлющей уникальности каждой отдельной личности (и идея отношения к реальности как к абсолютному хаосу) ничем не хуже любого другого основания для работы. Просто у нее есть как свои позитивные - с точки зрения психотерапии, - так и негативные стороны, и их, конечно же, необходимо учитывать. Особенно это важно учитывать при работе с группой.

Взаимодействие с марионеткой. В дополнение к двум предыдущим глобальным вопросам - «Кто я?» и «Как я устроен?» - марионетка позволяет поработать еще с одним - «Что мною движет?» Система управления марионеткой дает очень своеобразное представление о структуре мотивов куклы - а, соответственно, и ее прототипа. С одной стороны, устройство марионетки таково, что отдает ее целиком во власть кукловода, и сам по себе этот образ весьма прочно связался с одним из представлений об устройстве мира. В язык прочно вошли идиомы типа «дергать за ниточки», «вести по ниточке», «главная нить» и т.п., отражающие понятие зависимости, страдательности, отсутствия ответственности, подчиненности. Человек же, в чьих руках находятся все нити, ассоциируется с хозяином, властителем, неким источником всей и всяческой причинности для марионетки. Таким образом, человек, создавший марионетку, осознающий ее как свой собственный образ и пытающийся ею управлять, выступает одновременно в двух ролях - хозяина и раба, того, кем движут, и того, кто движет.

Но даже и без такого вступления любому человеку, который столкнется с практической необходимостью оснастить марионетку работающей системой управления, очень быстро станет ясно, сколь сложна эта задача.

Обычно на этом этапе большинство участников группы уже создали своих марионеток такими, чтобы восприятие их как собственного образа не создавало совершенно очевидных конфликтов, - хотя, конечно, почти каждый из них в процессе дальнейшего освоения марионетки не раз столкнется с потребностью ее переделать, что будет связано с процессом последовательного проявления того самого сопротивления собственного образа. Теперь уже терапевт вполне может давать и чисто технические консультации - разумеется, в тех случаях, когда они действительно чисто технические. На этом этапе освоения своей марионетки - соотношения уже приданных ей динамических возможностей, обусловленных самой конструкцией ее тела, с необходимостью управления ею - кукловоды столкнутся со следующей жизненно важной метафорой: управление означает сознательное ограничение. Иначе говоря, каждый кукловод «вспомнит», что он располагает всего-навсего десятью пальцами, то есть только ограниченными возможностями для управления и контроля над марионеткой. Этот вывод имеет очень прямой выход на осмысление одного из важнейших - с точки зрения психологического благополучия - различия.

Тут, кстати, очень важно обратить внимание на один весьма существенный момент: как в истории кукольного театра, так и в соответствующих идиомах, связанных с марионетками, всегда фигурирует именно понятие «нити» - в отличие, например, от тростевых кукол, система управления которыми устроена совершенно жестко. Почему же символом взаимоотношений человека с Богом, человека и движущих ими сил стала именно марионетка, а не тростевая кукла? Ведь, казалось бы, принципиальных различий нет - в обоих случаях кукла оказывается игрушкой в руках кукловода? Однако они, конечно же, есть, и их, по крайней мере, два.

Во-первых, тростевая кукла расположена выше кукловода. Понятно, что в культуре слово «выше» имеет много чрезвычайно важных переносных смыслов, и все они связаны с понятием превосходства. С этой точки зрения тростевую куклу можно считать существом «нелогичным» - с одной стороны, она подчинена, а с другой - расположена выше. Взаимоотношения кукловода с марионеткой оказываются, напротив, идентичными сами себе - подчиненное существо и расположено ниже.

И второе отличие, исполненное не меньшего философского смысла - трость в силу своей жесткости обладает и тянущей, и толкающей силой, нить же - из-за своей гибкости - только тянущей. То есть кукла тростевая (как, кстати, и перчаточная) оказывается все же в большей мере существом подчиненным, управляемым абсолютно, полностью лишенным собственной воли - пусть даже обоснованной простыми физическими законами. Ни тростевая, ни перчаточная кукла не способны сопротивляться в принципе. Марионетка же обладает некоторой долей собственной активности - активности инерционной, обусловленной весом куклы, но все же собственной.

Работа с марионеткой - это процесс спуска «вниз» (или в «Низ»), отработки Нигредо, преодоления сопротивления и присоединения «Тени» к личности. Отсюда возникает необходимость «увидеть» свою теневую часть, понять ее. А уже потом марионеткой – как и собственной «Тенью» - необходимо научиться управлять, иначе она станет управлять тобой. «Наша жизнь, в сущности, кукольное представление. Нужно лишь держать нити в своих руках, не спутывать их, двигать ими по своей воле и самому решать, когда идти, а когда стоять, не позволять дергать за них другим, и тогда ты вознесешься над сценой» (Хун Цзычен). Человеком управляет кто-то или что-то, несоизмеримо большее, чем он сам. А он управляет марионеткой и являет собой наглядное воплощение метафоры «Я всемогущ и могу сделать все, надо только захотеть».

Переводя все это на язык конкретной психотерапии, можно сказать, что марионетка дает возможность в процессе ее терапевтического использования:

- отделить от себя нечто теневое, вынести наружу, экстериоризировать некоторое переживание или состояние, чтобы иметь возможность это увидеть, осмыслить и изменить по своему желанию;
- сделать это в метафорической, игровой, а, следовательно, ресурсной, безопасной и приятной форме, минуя излишнее сопротивление, страдания и боль;
- отработать собственные, сугубо индивидуальные механизмы отождествления и растождествления;
- травестировать нечто пугающее в себе самом, заодно отрабатывая и механизмы экзистенциального принятия того, что невозможно изменить;

- вывести на уровень осознания (причем опять же на языке метафоры) вытесненный материал (травмы, переживания, страхи и т.п.).

Все вышеперечисленное дает возможность индивидуально или в группе найти и опробировать новые, ранее недоступные (и не нужные) формы взаимоотношений с обществом, с миром, с другими людьми, то есть «породить» новый уровень адаптированности личности.

Выводы

1. Архетипическая природа марионетки заранее обуславливает очень сильную, эмоционально насыщенную и энергетически заряженную реакцию человека на любое взаимодействие с такой куклой.

2. Марионетка в таком взаимодействии может выступать в качестве подобия, метафоры, воплощения души человека, а может играть роль подобия, метафоры, воплощения его тела.

3. Если использование марионетки в процессе психокоррекции личности и группы основывается на подобию переживанию, то в свою полную силу вступает принцип актуальности метафорических изменений, и тогда любая трансформация такой метафоры находит свое воплощение в реальной жизни клиента.

4. Показанием для использования марионетки могут быть, как предполагалось, любые кризисные состояния, обладающие вышеперечисленной симптоматикой.

5. В процессе работы марионетка всегда меняла свое первоначальное имя, что говорит об изменении видения своего нежелательного состояния, связанного с экзистенциальным и экзистенциально-возрастным кризисом (см. примеры в Приложении 1).

Инструкция

При том варианте работы с марионетками, который я использую, предложить жесткую и четкую инструкцию практически невозможно.

Вообще говоря, инструкция – это то, что не полагается нарушать при решении задачи. Задача – это то, что необходимо решить. Задание – это то, что неплохо было бы сделать. Поэтому я предпочитаю употреблять слово «задание».

Каждый раз такое задание приходится давать по-разному. Это может быть, например, предложение сделать куклу, символизирующую определенное

состояние, которое клиент считает болезненным и нежелательным. В этом случае текст, который я произнесу, может звучать приблизительно так: «У Вас временами возникает определенное состояние, которое Вы сами считаете плохим, тяжелым, «неправильным». Вы хотите, чтобы такого состояния у Вас не возникало. Попробуйте найти слово, обозначающее это состояние, и запишите его. Представьте, что кукла олицетворяет это нежелаемое состояние. А теперь вы можете начать делать такую куклу». При таком варианте задания это состояние обязательно должно быть названо одним или двумя словами, причем ни одно из них не должно быть определением другого, как, например, в словосочетании «ужасное одиночество». Это ограничение вводится для того, чтобы клиент попытался обозначить, квалифицировать то, что именно ему не нравится. Не стоит бояться ошибок или неточностей, которые клиент может допустить: сам процесс изготовления марионетки все расставит по местам. Если речь на самом деле идет не об одиночестве, то взамен начального определения у марионетки появится другое имя, которое и будет настоящим, а не «придуманным» состоянием.

Именами изготавливаемой куклы могут оказаться «Депрессия», «Тоска», «Одиночество», «Пустота», «Страх», «Тревога» и пр. Я пишу слова с большой буквы не из почтения к данным состояниям, а потому что они в данном случае выступают в качестве предполагаемых имен кукол.

Обобщенно говоря, клиенту обычно предлагается сделать марионетку, которая больше всего похожа на некое, определенное им самим состояние, или могла бы сыграть его в марионеточном театре, или помогла бы клиенту объяснить другим людям, что с ним происходит. Конкретная формулировка задания, естественно, зависит от клиента, и каждый раз может звучать по-разному. Чем сложнее его жизненная ситуация, тем проще должно звучать задание и тем проще должно быть техническое изготовление куклы. Я бы даже сказала так: чем меньше психотерапевт понимает, что на самом деле происходит с клиентом, тем больше степеней свободы (то есть как можно больше предлагаемых материалов и как можно меньше объяснений терапевта) необходимо клиенту предоставить при изготовлении куклы. В итоге, проходя через сопротивление материала, клиент сам кристаллизует ядро своей проблематики, и тогда дальнейшей задачей

психотерапевта станет наблюдать и, если возможно, записывать все, что в этом процессе будет происходить. С моей точки зрения, любая помощь в изготовлении лишает клиента возможности поиска и выбора адекватных способов работы с воплощением – а затем и с осознанием - собственной проблемы.

В групповом варианте работы время на изготовление марионетки я обычно вообще не ограничиваю. Если же марионетка делается в ходе индивидуальной работы и сеанс ограничен во времени, то лучше не рисковать. Во всяком случае, следует учитывать, что в среднем на изготовление куклы уходит от 40 минут до нескольких часов. Желательно при этом, чтобы кукла была сделана за один сеанс. Если такой возможности нет, то важно, чтобы в общих чертах были выбраны хотя бы цвет и фактура используемых материалов и намечен размер будущей марионетки.

Такая необходимость связана с тем, что в следующий раз клиент, вполне возможно, сам того не подозревая, продолжит делать совсем другую марионетку. Хотя при этом, конечно же, важно, на каком этапе произошла остановка. Если, например, клиент сделал голову и уже общается с куклой, то все остальное можно отложить. Если же кукла еще «не ожила», то, отложив завершение этого процесса, мы получим нечто вроде «на продолжение родов у нас сейчас мало времени, продолжим это дело примерно через недельку». Памятуя уровень, на котором мы работаем, приходится признать, что это не просто нелепо, но и опасно: не понимает такого юмора глубинное бессознательное.

Принципиально архетипический вариант работы с марионеткой состоит из двух этапов – изготовления куклы и последующей терапевтической работы с ней. Однако нередко изготовление куклы уже дает колоссальный терапевтический эффект, и никакая иная работа со сделанной марионеткой может просто не понадобиться. Так, например, один клиент – сорокадвухлетний мужчина - после получения задания долго задавал мне вопросы по поводу того, зачем необходима работа с марионеткой, что должно с ним произойти в результате этой работы и т.п. Затем, - так и не получив разъяснений, которые бы его удовлетворили, - он сделал только голову своей будущей куклы. Долго сидел молча, потом сказал, что он «его

любит и все про него знает», - после чего полчаса общался с этой головой без лица и туловища.

Если же психотерапевту ясно, что процесс явно не может быть ограничен только лишь изготовлением марионетки, и клиенту требуется какое-то дальнейшее взаимодействие с ней, не стоит это взаимодействие начинать сразу после того, как кукла сделана: клиенту необходима пауза на осознание того, что с ним произошло в процессе ее изготовления.

Второй этап - работу с использованием уже готовой марионетки - столь же невозможно представить в виде четкого алгоритма, как и любой терапевтический сеанс, так как ход ее непредсказуем и зависит от множества причин - вплоть до погоды на улице. Такой работой могут стать разговоры с куклой самого клиента и других участников группы (в случае групповой работы), ролевые игры и многое другое, что покажется важным и актуальным терапевту (и, разумеется, клиенту). Поскольку все, что может произойти, по своей природе крайне не технологично, то любому профессионалу ясно, насколько этот процесс зависит от его интуиции, опыта и наличного состояния. Относительно общей рекомендацией для начала такого процесса может быть знакомство терапевта с куклой - тем более, что с куклой-то он действительно не знаком. Вполне возможно, стоит сесть на пол, чтобы оказаться на одном уровне с марионеткой, - и уж конечно, обращаться в таком случае имеет смысл только к ней, полностью «игнорируя» кукловода.

Способы изготовления марионетки. Чтобы обосновать предлагаемый мною клиентам набор материалов для изготовления марионеток, стоит сначала описать, как же делаются максимально простые марионетки - тряпочные, «бестелесные», с минимальным количеством управляющих нитей. Несмотря на их кажущуюся простоту, такие куклы все же предоставляют терапевту два варианта применения предлагаемой технологии - «закрытый», когда у клиента число степеней свободы при изготовлении куклы наименьшее, и «открытый», когда их количество увеличивается и в итоге резко возрастает «сопротивление материала».

В первом - «закрытом» - варианте психотерапевт подробно описывает и показывает способ изготовления куклы. Изготовлена такая марионетка может быть очень быстро, за двадцать-тридцать минут (чего, честно говоря, на практике

никогда не происходит). Преимуществом варианта, когда клиент располагает минимальным числом возможных выборов, оказывается возникающая на бессознательном уровне следующая терапевтическая метафора: дело совсем не в том, из чего ты сделан, красив ты или не очень с точки зрения других людей, - важно, что ты есть, что ты уникален и неповторим, что были, есть и будут люди красивее, умнее, талантливее, но таких, как ты, нет, не было и не будет. Из самой малости и ерунды можно создать личность - свободную, неповторимую, чувствующую, единственную, а самое главное - любимую ее творцом.

Во втором варианте клиенту дается материал, из которого можно сделать куклу, объясняется способ прикрепления ее головы к туловищу - и никак не оговариваются прочие конкретные детали ее изготовления.

Естественно, чем больше будет набор материалов для работы, тем более сложная задача встанет перед клиентом, так как теперь он сам должен будет изобрести конструкцию тела (если оно для него окажется существенным), подробности изготовления головы и лица, технологию прикрепления нитей и управления куклой и решить множество других задач. Такое изготовление куклы - процесс очень сложный и долгий, его иначе как творческим актом и не назовешь.

Необходимо учитывать, что такая кукла за один сеанс обязательно должна быть завершена - вплоть до оснащения ее нитями. Исключением могут быть случаи, когда сам процесс изготовления куклы порождает такое сопротивление, что клиенту необходимо время на принятие и осмысление. Тогда отсроченное изготовление куклы вполне может стать терапевтичным - при условии, что клиент четко проговорит, что и как именно он будет доделывать в следующий раз.

Такой вариант работы содержит иную внутреннюю метафору: ты можешь сделать все, что захочешь, ты свободен. (Хотя, говоря о свободе выбора и прочем, необходимо помнить, что все это - до некоторой степени манипуляция, так как предложенный материал уже ограничивает количество выборов.)

Подобная метафора, несмотря на свою «полезность», может вызвать столь сильную тревогу, что клиент, возможно, захочет немедленно, не выбирая средств, избавиться от этой мысли, чувства, переживания... Тот глубинный первозданный хаос, с которым столкнет его осознание собственной свободы, чаще всего вызывает

у человека совершенно неосознаваемые и очень сильные чувства, погружая его в состояние экзистенциальной «ненаходимости» (по Бахтину), абсолютной свободы воли. Преодоление этого сопротивления, принятие понимания «я все могу» может оказаться решающим для всего дальнейшего процесса психотерапии.

Однако иногда работа с подобным сопротивлением воспринимается клиентом как хождение по лезвию бритвы над бездонной пропастью, и частым вариантом поведения в таких случаях становится попытка убежать в решение чисто технических задач. При этом возникает огромное количество малозначащих вопросов, демонстрирующих собой косвенный запрос клиента на помощь терапевта, в голосе появляются обиженные детские интонации (плохая мама не помогает своему ребенку делать игрушку), начинает активно сопротивляться сам материал, из которого изготавливается кукла - не шьется, не держится и т.п. Мне кажется, что такое сопротивление само по себе имеет чрезвычайно важный смысл, и терапевт должен дать клиенту возможность «посопротивляться» вволю.

Используемые материалы, с которыми происходит та часть психокоррекции, которая состоит из изготовления куклы-марионетки, весьма специфичны и обладают рядом особенностей.

Каждый из описанных выше вариантов изготовления куклы предполагает свой набор материалов, предлагаемых клиенту.

Для первого – максимально определенного - способа работы используется следующий набор:

- квадрат ткани приблизительно 60 x 60 см (для основы или «тела»);
- несколько квадратных кусков ткани меньшего размера и разных цветов; коробочки от игрушки «киндер-сюрприз» или небольшие шарики, камешки;
- пуговицы, лоскуты, нитки, гуашь, разнообразная тесьма, ленты, чулки разного цвета, вата, паролон.

Сама техника изготовления выглядит следующим образом: берется коробочка от «киндер-сюрприза», обтягивается чулком нужного цвета (от белого до черного – в зависимости от того, что покажется клиенту подходящим) и завязывается ниткой. При этом необходимо оставить «хвостик» не менее 10-15 см длиной и отрезать чулок. Это и будет голова с шеей.

Затем ткань, которая станет впоследствии телом (или основой), складывается треугольником, в центре которого прорезается совсем небольшое отверстие, куда протягивается и прикрепляется изнутри к ткани «шея».

Практически марионетка уже готова, поскольку у нее есть голова и туловище. Осталось ее одеть, нарисовать или сделать из других материалов - пуговиц, фольги, стекла и пр. – лицо (если это необходимо) и сделать руки.

Чтобы оснастить марионетку основным социальным инструментом, прямо к ткани-основе пришиваются «кисти» необходимого клиенту размера. Для их изготовления необходимо маленькие кусочки ваты (лоскутки, камешки) обтянуть чулком того же цвета, что и голова.

Такая кукла имеет всего три управляющие нити, прикрепленные к голове и кистям, что делает процесс последующего взаимодействия с нею чрезвычайно простым. Однако в ходе ее изготовления есть одна весьма неприятная операция: для прикрепления основной управляющей нити надо проколоть иглой уже готовую голову (от «виска» к «виску»). Дело в том, что как только голова – даже без лица и туловища! - готова, кукла становится живой. Автор начинает с этой «заготовкой» разговаривать, испытывать к ней самые разнообразные чувства. Такая кукла уже может иметь имя, историю, свою жизнь – словом, она уже живая! В результате многие просто не могут проделать подобную нейрохирургическую операцию или отказываются.

Как только кукла одета и имеет лицо или другие необходимые клиенту атрибуты - сумку, мешок, лицо, прическу, шляпу, украшения, цветы, какие-то предметы в руках и пр., - можно переходить ко второму этапу работы с ней.

Если же для работы по тем или иным причинам выбирается второй – максимально открытый – вариант, то к уже описанному набору добавляются различные камешки, разные по диаметру и фактуре шарики, вата, песок, проволока, шпагат, тесьма, небольшие коробочки, нитки, пуговицы, пряжки, бусы и другая бижутерия, цветная фольга и цветная бумага, не надутые воздушные шарики, гуашь.

Для изготовления головы – а она и при этом варианте работы оказывается наиболее важной и трудоемкой частью задачи клиента, - требуется основа. Самый

простой путь - он применяется в тех случаях, когда противопоказана высокая степень неопределенности – состоит, как и в закрытом варианте, в использовании пластмассовых коробочек от «киндер-сюрприза»: они и по форме более или менее сопоставимы с черепом, и по размеру соответствуют наиболее распространенному размеру марионетки. Такая коробочка сначала может быть обернута ватой или тряпкой, на которые затем натягивается чулок выбранного цвета. Той же «черепной» цели могут служить и такие более сложные предметы, как камешки, разного размера коробочки, просто скомканный лоскут ткани.

Вначале я пробовала в качестве материала для изготовления головы предлагать пластилин, но затем от этого отказалась. Дело в том, что пластилин, как материал «сверхгибкий» и обладающий кажущейся легкостью в употреблении, ведет клиента за собой, побуждая его делать пластилиновыми не только голову, но и руки, ноги. Так как в мою задачу изначально не входило собственно изготовление тела, так как предусматривалась работа с «Я духовным», а не с «Я телесным» или «Я социальным», то пришлось отказаться и от возможности использовать пластилин. Предположительно, такая работа уводила бы клиента от решения тех задач, которые ставит перед ним именно архетипический способ работы с марионеткой.

В зависимости от поставленной задачи можно вводить материалы, которые принципиально никак не могут быть использованы для изготовления подобной марионетки, - например, большие куски ткани (до 1 м), старые газеты, слишком крупные пуговицы, совершенно неожиданная бижутерия, пластиковые пакеты и пр. Таким образом, терапевт получает возможность увеличить свободу выбора клиента, а соответственно, и его право совершать ошибки, т.к. их количество явно увеличится. Вполне понятно при этом, что ошибкой может полагаться лишь то, что на том или ином этапе сам клиент оценит как ложный или неадекватный выбор.

Очень важно отметить, что это делается для увеличения свободы выбора и ситуации неопределенности, в которой реально находится клиент. Нужно не столько увеличить количество материала для работы, сколько предусмотреть его максимальную вариативность. Озадаченный необъяснимым набором материала клиент обнаруживает единственную возможность выйти с достоинством из

затруднительного положения – включить свою резервную креативность, что, собственно говоря, и требуется. Например, наличие непонятно больших кусков ткани провоцирует клиента на изготовление слишком большой по размеру марионетки. Когда работа оказывается завершенной, и наступает пора привязывать нити и начинать куклой управлять, возникает проблема: марионетка большая и красивая, да вот беда, - оказывается, размаха моих пальцев не хватает при такой ее величине. Кукла есть, а управлять ею - «оживить» ее - невозможно. Какое метафорическое послание при этом получает клиент? Соотноси свои желания с возможностями - не только существующими, но и потенциальными, - отличай желание от мечты, которая по определению должна быть почти недостижимой. У тебя был выбор, и ты его сделал. Результат налицо. Нравится? Нет? Ищи, сопоставляй, думай. Стоит ли лишать клиента возможности так ошибаться?

Обязательно также иметь ткань одинаковых размеров всех базовых (архетипических) цветов - черную, белую, красную, зеленую, желтую, синюю, серую. Каждый из этих цветов несет свою информацию, отсюда уже выбор цвета становится диагностичным для терапевта и терапевтичным для клиента.

Соппротивление материала. Каждый конкретный материал, который вообще используется в арттерапии, имеет свой характер, темперамент, капризы – а значит, и свой уровень сопротивления.

Известно, например, что «бумага стерпит все». Оказывается, все, да не все. Если легко смыть, размыть, изменить цвет нанесенной акварели, то, скажем, пастель не даст вам такой возможности - она немедленно начнет сопротивляться, то есть крошиться и пачкать бумагу.

Если глина пластична, послушна, покорна, то она же одновременно очень «земная» и не позволит скульптору создать какую-нибудь избыточно сложную и витиеватую конструкцию. А вот пластилин слишком послушен и не умеет сопротивляться, - он, наоборот, слишком зависим.

Так как я не придумывала технику изготовления марионетки, а использовала уже готовую, то сопротивление используемого материала я обнаруживала чисто эмпирически, уже в процессе работы.

Ткань имеет два основных существенных признака – цвет и фактуру (толщину, пластичность, прозрачность, поверхность - ровную или с узором, блестящую или матовую). Исходя из этого, можно говорить о необходимом минимуме особенностей ткани.

К минимальному, уже описанному выше цветовому ассортименту тканей вполне могут быть добавлены оранжевый, фиолетовый и голубой. Такой набор, с одной стороны, будет содержать все цвета спектра, а с другой не создаст для клиента избыточной, непреодолимой неопределенности. Однако помимо чистых цветов необходимы еще и разноцветные лоскуты - с рисунком, в клетку, в горошек.

Свои особенности при формировании необходимого набора связаны и с фактурой тканей. Так, например, ткань базовых (архетипических) цветов должна быть преимущественно простой (ситец, сатин, полотно), без выделки и не толстой. В наборе тканей обязательно должна присутствовать прозрачная ткань (марля, шифон, капрон, газ и пр.), так как часто при изготовлении марионеток требуется именно прозрачность, расплывчатость, «акварельность». Желательно иметь также небольшое количество ткани с блеском и тяжелой (типа атласа), причем достаточно трех цветов: красного, черного и зеленого.

Отметим, что изготовление марионетки и сама кукла могут служить достаточно надежной диагностикой кризисного состояния и его специфики.

3.2. Рисуночная методика "Путь"

В традиционном понимании психотерапевтический процесс (или процесс психокоррекции) базируется на управлении, ведении клиента к -светлому будущему-, предполагая, что психотерапевту всегда доподлинно известно, что именно клиенту нужно. В современной психокоррекции и психотерапии указанный процесс трансформируется и приобретает форму самоуправляемого развития личности. Человек приходит со своей проблемой и приносит знание о том, как ее решить. Он уже знает все, что ему нужно знать, и имеет все, что нужно для этого. Поэтому необходимо его лишь подтолкнуть к этому пониманию, помочь актуализировать, сформулировать и оформить решение. Умение делать выбор при полном доверии к себе и нести ответственность за этот выбор - один из главных

результатов современной психотерапии. Осознание факта: Я - центр собственной вселенной, творец собственных событий, - ведет к мысли о том, что каждая проблема указывает на способ решения и векторные характеристики ее преодоления. Метафорой этого положения может быть буддийская притча: жил очень бедный человек. Встретил бедняка как-то Будда и решил помочь. Положил ему незаметно в карман драгоценную жемчужину, вырученные от ее продажи деньги могли кормить бедняка не один десяток лет. Однако человек продолжал жить в бедности, не зная, что на дне его глубокого кармана хранится драгоценность. Так и умер человек в бедности.

Найти в «глубоком кармане» жемчужину, «убрать все препятствия с пути личности, как вы убираете камни, мешающие росту цветка, давая ему естественно тянуться к солнцу», так определял задачу психотерапии А. Адлер.

Современные исследования сознания, в особенности его глубинных уровней, дают все новое понимание методов работы с внутренним миром человека, который соткан из мира мифов, ритуалов, символов. Одной из наиболее известных и продуктивных метафор развития и единства является система символов, понятная бессознательному и позволяющая включиться в процесс исцеления быстро, при этом не выводя блокированный травмирующий материал в сознание. 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.

В обход психологических защит проводится коррекция имеющегося дискомфорта. Работа с символами предполагает взаимодействие с любыми видами подсознательных процессов (страхи, конфликты, травмы, мечты и т.п.). К.Г. Юнг считал, что «сознательное психическое получает возможность «счастливую» взаимодействовать с тем, что прорывается из бессознательного» [121]. Поступающие из бессознательного символы являются языком бессознательного, на котором оно сообщает всю необходимую для решения проблем информацию. Доступы в глубины психики многообразны.

Творческий акт позволяет придать внутренним переживаниям символический образ, проясняющий скрытые душевные мотивы и побуждения. На этом основан эффект воздействия арттерапии - творчество позволяет выразить истинные

запрятанные чувства, прожить их на символическом уровне. Тогда происходит глубинное принятие -непринятого ранее-, негативные свойства и переживания получают возможность не подавляться, а трансформироваться. Результатом оказывается некоторая форма психического существования, не только более здоровая, но (и это особенно важно в контексте кризиса) и способствующая дальнейшему оздоровлению. Основанием для завершения работы служит изменение состояния человека в положительную сторону, его личностный рост.

Попав в ситуацию жизненного психодуховного кризиса, человеку начинает казаться, что вся его жизнь - набор недоразумений и бессмыслиц. Человек, переживающий кризис, постоянно испытывает одиночество, внутреннее молчание, хаос, он -зависает- вне пространства и времени, освобождаясь от повседневных забот и проблем, которыми каждый из нас заполняет мир своего опыта. Кризис забирает огромное количество жизненной энергии, но он же может обнажить способность личности к глубокой рефлексии, стать катализатором краха базовой смыслообразующей системы, всего того, что совсем недавно являлось смыслом жизни. Когда мы -заключаем в скобки- повседневный мир, то есть отстраняемся от него, когда глубоко размышляем о своем месте в мире, о своей жизни, границах и возможностях, когда касаемся почвы, предлежащей всем остальным почвам, мы неизбежно встречаемся с глубинными структурами, доступ к которым иногда могут обеспечить только символы, язык символов.

В ходе работы с переживающими внутренний кризис актуальными становятся методы, направленные на прямой диалог с бессознательным. Их цель - дать страдающему человеку возможность услышать свой внутренний голос, обрести внутри себя покой, принять неизбежность того, что с ним происходит. Когда состояние внутренней пустоты и хаоса разрушается, происходит освобождение от деструкции, начинается путь к исцелению (восстановлению психологической целостности).

Для помощи человеку в кризисной ситуации была разработана рисуночная методика -Путь-, позволяющая пройти этот отрезок своего жизненного пути на символическом уровне, чтобы выйти из кризисной петли. Методика предполагает выход идущего (на символическом уровне) в другую реальность с глубинной

оценкой происходящего в нем и вокруг него, отражая культурно ритуал инициации, помогающий перейти из одной жизненной ситуации в другую. Через доступ к символике бессознательного индивид получает ресурс и выходит из замкнутого круга (кризисной петли), по которой он блуждает. Этот символический уровень, как я предполагала, должен быть намного эффективнее вербальных доступов, так как он дает возможность на глубинном уровне принять смысл происходящего, подводя индивида к пониманию идущих процессов.

Работа с методикой Путь состоит в том, что сначала клиенту (участнику группы) предлагается сделать серию рисунков акварелью под музыку. Последовательно называются терапевтом (ведущим) семь слов-символов и на каждое слово рисуется один рисунок-ассоциация. Если слово не вызывает никаких ассоциаций в виде образов, лист остается чистым, что тоже имеет глубинный смысл. После того, как все рисунки готовы, под тот же музыкальный отрывок начинается медленное путешествие клиента (расстояние между положенными на пол рисунками и их последовательность он выбирает самостоятельно), в котором терапевт или ведущий реально являются сопровождающими, находясь в стороне от клиента. Само продвижение по рисункам является верхним уровнем осознания, под ним лежит глубокое символическое содержание: оценка собственной жизни. Каждый в жизни проходит собственный путь, поэтому дорога, составленная из рисунков, является трансовой наводкой для идущего.

Язык символов, используемых в данной методике, использует известные архетипические символы (вода - время, мост - переход, преграда - препятствие на пути, зеркало - отражение архетипа Самости, метаморфоза - чудесное превращение, Грааль - чаша бессмертия и т. п.).

После окончания прохождения Пути в обязательном порядке проводится процедура экологической проверки. Дело в том, что во время прохождения клиент погружается в очень глубинные переживания, травмы. Смысл этих переживаний можно было бы перевести как некое послание из глубинного бессознательного: в жизни бывают жестокие и непоправимые моменты - и все же живи, иди дальше, этот путь твой и он прекрасен, несмотря ни на что.

Смысл описанной методики заключается в том, что переживание внутренней изоляции, преодоление трудностей, встреча с собственным одиночеством, обретение новых смыслов жизни на жизненном пути учат принятию ранее непринятого и отвергаемого психического материала, меняют внутреннюю организацию личности, делая возможным переход личности на принципиально новый уровень внутреннего развития, а значит - и осмысленную включенность в реальный мир вокруг.

Далее приводится техническое описание проведения методики Путь.

Инструкция: «сейчас я прошу вас сделать семь рисунков акварелью. Умение или неумение рисовать никакой роли не играет. Зазвучит музыка, и через некоторое время я буду называть ряд слов. На каждое слово вы делаете один рисунок по тем ассоциациям, воспоминаниям, которые возникли на данное слово. Это может быть образ, картинка, просто какое-то цветовое сочетание. Не надо ничего писать на рисунке или рисовать общепринятые символы (математические и пр.). Если на определенное слово не возникает никаких образов, оставьте чистый лист. Нарисовав рисунок, отложите его в сторону и берите следующий лист. У вас будет достаточно времени, чтобы сделать рисунок, но не слишком много, не увлекайтесь самим процессом рисования».

После того, как все рисунки закончены, следует следующая инструкция.

«Сейчас у вас есть возможность пройти этот Путь реально, ногами. Для этого сначала выберите то направление в комнате, по которому вы хотели бы двигаться. разложите свои рисунки в том порядке, как вы помните, на том расстоянии, которое кажется вам необходимым... Встаньте у первого рисунка и посмотрите, все ли лежит так, как надо, все ли вам нравится. Вы можете перекладывать рисунки столько раз, сколько это вам необходимо, пока у вас не возникнет ощущение, что вот так все верно...Вы готовы идти (включается тот же музыкальный отрывок, который звучал при рисовании). В этот момент я иногда говорю афоризм Конфуция: не Путь расширяет человека, а человек расширяет Путь; на этом Пути нет хоженных троп, каждый, кто им идет, одинок и в опасности.

Последовательность предъявляемых слов-символов и их базовый смысл следующие:

Дорога – путь, экзистенциальные странствия души, жизненный путь;

Мост – переход, трансовая наводка (река – время, течение жизни, неповторимость невозвратимость);

Преграда – любое препятствие на жизненном пути, в данном контексте – кризис;

Сила – выход из кризиса дает новые возможности, продвигает вперед, становится двигателем дальнейшего развития;

Понимание – появление новых ценностей, смыслов, недоступных до кризиса, новое видение жизни, мира, себя в мире, своих ролей и миссии, новый уровень приспособления к жизни и к обществу;

Метаморфоза – полное превращение, трансформация личности, переход на новый жизненный виток, на принципиально новый уровень развития;

Грааль – чаша бессмертия, символическое обозначения завершения большого отрезка жизненного пути, может обозначать смерть как умирание старого для рождения нового.

Как правило, до конца Пути редко доходят. Наиболее оптимальным вариантом можно считать, когда человек доходит до «Понимания».

Рекомендациями в данном случае являются следующие:

1. Нельзя останавливаться и прекращать работу, не пройдя через преграду.
2. Нельзя ходить назад (но можно смотреть назад).
3. Нежелательно дорисовывать рисунки или менять их в процессе
4. Нельзя оказывать помощь (держат за руку, поддерживать физически, помогать что-то делать). Вы можете быть только рядом.

На внутреннем плане подобная работа заканчивается осознанием того нового, что пришло в жизнь. В групповой работе каждый участник группы делает свои рисунки, и несмотря на то, что «реально» пройти могут не более трех человек, идентичность переживаний в группе дает возможность каждому участнику «пройти» свой Путь осознания, понимания и принятия того, что с ним происходит.

3.3. Экспериментальная часть.

Нам было необходимо исследовать, какие изменения происходят после использования в ситуации экзистенциального и экзистенциально-возрастного кризиса арттерапевтических методик, описанных выше.

В качестве методов исследования были выбраны апробированные в российской психологической диагностической практике методики: такие распространенные как тест-опросник Спилбергера (определение уровня личностной тревожности), стандартизированный многофакторный тест личности СМИЛ (модификация Л. Н. Собчик Миннесотского многофакторного личностного теста MMPI) для оценки выявления длительного стресса на структуру личности, и менее распространенные методики: методика Ценностные ориентации М. Рокича (выявление иерархии основных ценностей индивида), опросник Л. И. Вассермана (методика диагностики уровня социальной фрустрированности), опросник Д. Рассела и М. Фергюсона (методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества). На всех стадиях исследования применялись метод включенного наблюдения, методы экспертной оценки и беседы. Результаты опросных методик обрабатывались с помощью компьютерных программ математической статистики.

Необходимость выбора ситуаций экзистенциально-возрастного кризиса заставила нас исследовать следующие группы – комбатанты, клиенты и пациенты в кризисном состоянии, обратившиеся за помощью, безработные, волонтеры. Контрольная группа состояла из 30 человек тех же возрастных групп, находящихся в кризисном состоянии и получавших практически только медикаментозную помощь. Кроме того, было проведено большое количество психокоррекционных групп, на которых апробировались данные методики. Участниками групп были врачи, психологи, психиатры, психотерапевты, студенты (более 2500 человек).

Общая выборка составила 252 человека: 1-я группа, комбатанты – 40 чел. (офицеры спецподразделений, принимающие участие в боевых действиях), 2-я группа, клиенты, обращавшиеся за психотерапевтической помощью с проблемой кризисных состояний, - 27 чел., 3-я группа, пациенты кризисных стационаров - 90 чел., 4-я группа, чеченские волонтеры – 46 чел., 5-я группа, пациенты

психиатрических клиник (санаторное и пограничное отделения) - 19 чел., контрольная группа соответствующих возрастных групп – 30 чел.)

Экспериментальная часть выборки (1, 2, 3, 4, 5 группы) достаточно представительна в образовательном отношении. 66,7% участников имели высшее образование. 13,5% участников с неполным высшим образованием (см. табл. 1).

Таблица 1. Образовательная характеристика экспериментальной части выборки.

Уровень образования	Количество участников	процент к общему количеству
Высшее	137	62
Неполное высшее	30	13,5
Среднее специальное	30	13,5
Среднее техническое	11	5
Среднее	14	6
Всего	222	100

По возрасту все участники распределялись по двум основным возрастным группам: 29 – 33 и 45 – 55 лет, что соответствует двум рассматриваемым в данной работе экзистенциальным кризисам (второй кризис самоопределения и кризис второй половины жизни). Соотношение мужчин и женщин во всей выборке было практически равным, хотя, как показывает опыт, мужчины чаще обращаются за помощью по поводу переживания кризиса второй половины жизни, что пока невозможно объяснить достаточно достоверно (см. табл.2).

Таблица 2. Половозрастные характеристики экспериментальной части выборки

Группа	Мужчины	женщины	29 – 33 лет	45 – 55 лет
1 (комбатанты)	40	-	31	9
2 (клиенты)	18	9	16	11
3 (криз. пациенты)	29	61	39	51
4 (волонтеры)	18	28	44	2
5 (clin. пациенты)	12	7	3	16
Всего	129	105	133	89

Контрольную группу составили 30 человек, идентичных по половому, возрастному и образовательному параметрам. Участники контрольной группы находились в состоянии экзистенциального кризиса (согласно симптоматике и описаниям состояния), но получали помощь в виде медикаментозного лечения антидепрессантами либо вообще не получали помощи, ни одна из арттерапевтических методик с ними не проводилась.

Участники контрольной группы находились в эксперименте в различное время, по мере возникновения жалоб, соответствующих симптоматике экзистенциальных кризисов. Контрольная группа не представляла з себя собственно группу, это были отдельные люди, обращающиеся с жалобами, идентичными для симптоматики экзистенциальных кризисов, и той же возрастной группы. Никакая психотерапевтическая или психокоррекционная помощь им не оказывалась. Общая характеристика контрольной группы представлена в табл. 3.

Таблица 3. Общая характеристика контрольной группы.

Характеристика	Количество участников	процент к общему количеству
Образование высшее	23	76,6
Неполное высшее	5	16,6
Среднее специальное	2	6,8
Среднее техническое	-	-
Среднее	-	-
Мужчины	16	53,3
Женщины	14	46,7
Возраст 29 - 33 лет	18	60
Возраст 45 - 55 лет	12	40
Всего	30	100

Идентичность экспериментальной и контрольной групп по образовательному критерию достаточно существенна, так как описываемые экзистенциальные кризисы прямо связаны с уровнем развития сознания индивида (группы).

Все методики были проведены дважды: до использования арттерапевтических методик и после их применения. Тест SMIL проводился в экспериментальных группах с целью выявления возможных глубинных изменений профиля личности как показателя воздействия методики на глубинные личностные структуры и для выявления патологии в группах пациентов.

Выбранная для исследования методика Л.И. Вассермана определяет уровень социальной фрустрированности. Для нас было также важно, что опросник не громоздкий, простой и не вызывает дополнительного напряжения и тревоги при опросе. Результаты, полученные при проведении опроса с помощью методики Л.И.Вассермана для определения уровня социальной фрустрированности, дали следующие показатели индекса социальной фрустрированности по всем экспериментальным группам (таблицы 4, 5).

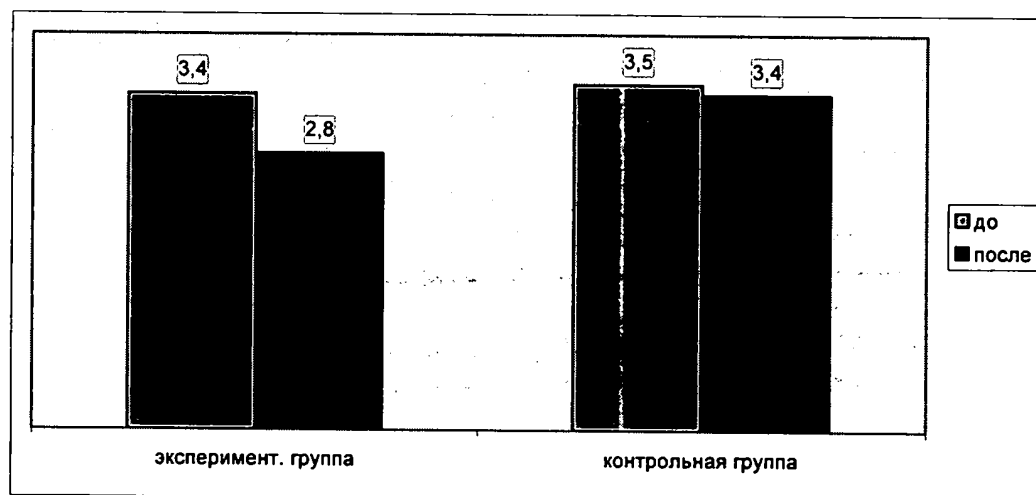
Таблица 4. Уровень социальной фрустрированности до и после проведения арттерапевтических методик всех групп респондентов по сферам жизнедеятельности.

Вопросы	группа 1	группа 2	группа 3	группа 4	группа 5
Свое образование	3,4 -2,9	2,8 - 1,9	2,6 -2,8	3,5 - 3,4	2,9 -2,3
Отношения с администрацией	3,2 -3,0	1,4 -1,3	3,1 -2,6	2,8 -2,9	2,9 -1,8
Отнош. с субъектами деят-ти	4,0 -3,8	3,6 -2,3	2,9 -2,4	3,4 -2,4	2,9 -2,1
Содержание работы	3,9 -3,3	3,2 -2,0	3,6 -2,7	3,9 -2,8	3,2 -2,0
Условия деятельности	3,8 -3,4	3,1 -2,5	3,6 -2,9	3,4 -2,8	3,4 -2,4
Положение в обществе	3,4 -2,4	3,2 -2,8	3,9 -2,9	3,9 -2,9	3,9 -2,9
Материальное положение	3,8 -3,2	3,6 -3,1	4,0 -2,9	4,0 -2,7	3,9 -3,4
Отношения с коллегами	2,6 -2,4	3,7 -3,0	3,4 -2,7	2,9 -2,5	2,9 -2,3
Жилищные условия	3,8 -2,9	3,5 -3,4	3,9 -2,9	4,0 -3,1	3,9 -3,4
Отношения с супругом (ой)	4,0 -3,0	4,0 -3,0	4,0 -2,8	2,8 -2,3	3,9 -2,5
Отношения с детьми	3,9 -3,1	4,0 -2,9	4,0 -3,1	3,8 -2,6	3,8 -2,7
Отношения с родителями	3,9 -2,9	3,7 -3,2	3,8 -2,8	3,9 -2,4	3,7 -2,7
Обстановка в обществе	4,0 -3,4	4,0 -3,3	4,0 -3,3	4,0 -3,4	3,8 -2,7
Отношения с друзьями	3,9 -3,2	4,0 -3,2	3,8 -2,9	3,5 -2,8	3,9 -2,8
Сфера обслуживания	3,4 -2,8	3,4 -2,9	3,5 -2,6	3,2 -2,7	3,5 -2,6
Медицинское обслуживание	1,5 -1,5	3,4 -2,8	3,8 -3,1	3,7 -3,0	3,9 -3,7
Проведение досуга	4,0 -3,0	3,7 -2,9	3,7 -2,6	3,8 -2,7	3,5 -2,1
Проведение отпуска	3,7 -2,9	3,7 -2,9	3,8 -2,7	3,4 -2,6	3,6 -2,4
Возможность выбора работы	3,9 -2,9	3,8 -2,7	3,9 -2,5	4,0 -2,8	3,8 -2,6
Свой образ жизни	4,0 -3,0	4,0 -2,9	3,7 -2,9	3,9 -2,6	3,9 -2,9
Общий средний балл	3,6 -2,9	3,3 -2,7	3,6 -2,9	3,5 -2,8	2,8 -2,6

Таким образом, средний балл социальной фрустрированности по экспериментальной группе составил 3,4 до проведения коррекционной работы и 2,8 после проведения коррекции с помощью арттерапевтических методик.

После проведения арттерапевтических методик во всех группах снизился уровень социальной фрустрированности, при этом наименьшее снижение произошло в группе пациентов (0,2), что связано, очевидно, с тем фактом, что практически все принимали препараты (кризисная терапия при экзистенциальных кризисах желательна без применения медикаментозного лечения). В контрольной группе средний балл составлял в начале работы с экспериментальными группами 3,5, а затем, после окончания при повторном опросе средний балл стал 3,4. То есть уровень фрустрации в контрольной группе практически не снизился за прошедшее время. Таким образом, можно считать, что использование арттерапевтических методик дает значимое снижение уровня социальной фрустрированности практически во всех экспериментальных группах. Снижение уровня социальной фрустрированности является, в свою очередь, базой для повышения социальной адаптированности человека в обществе. Отметим, что применение антидепрессантов не способствует снижению уровня социальной фрустрированности. Общая картина уровня социальной фрустрированности в экспериментальной и контрольной группах представлена на диаграмме 1.

Диаграмма 1. Соотношение уровня социальной фрустрированности в экспериментальной и контрольной группах.



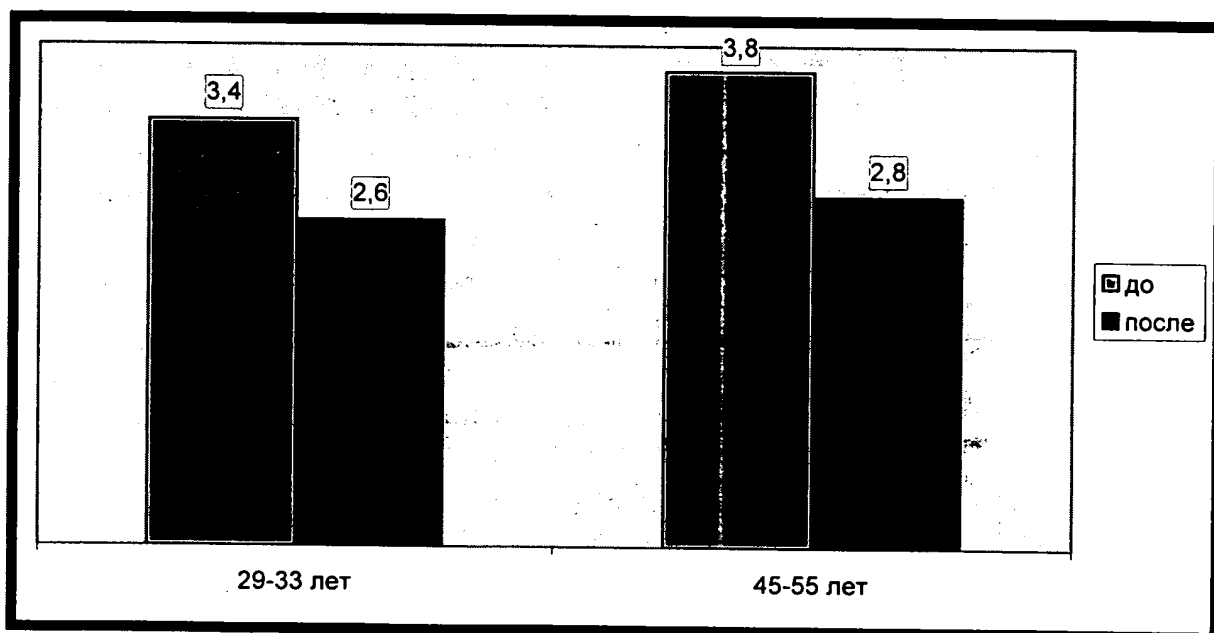
Более интересно для нас было определить характер и эффект воздействия арттерапевтических методик на различные возрастные группы. Уровень социальной фрустрированности по возрастным группам представлен в таблице 5.

Таблица 5. Уровень социальной фрустрированности по возрастным группам до и после проведения арттерапевтических методик в экспериментальных группах

Возрастная группа	средняя оценка до работы	Уровень социальной фрустр-ти	средняя оценка после работы	уровень социальной фрустр-ти
29 – 33 лет	3,4	Повышенный	2,6	Умеренный
45 – 55 лет	3,8	очень высокий	2,8	Умеренный

Отчетливо просматривается снижение уровня социальной фрустрированности в обеих возрастных группах после проведения арттерапевтического воздействия. При этом необходимо отметить, что переживание кризиса второй половины жизни характеризуется более высоким уровнем социальной фрустрированности и большим воздействием методик, что видно на диаграмме 2.

Диаграмма 2. Уровень социальной фрустрированности по возрастам до и после проведения коррекции



Наиболее выраженным переживанием при экзистенциальных кризисах является чувство одиночества среди людей, социальной ненужности. Необходимость проверить, меняется ли степень субъективного переживания одиночества, брошенности, ненужности обществу и близким людям и заставило провести опросник Д. Рассела и М. Фергюсона. Результаты, полученные с помощью данной методики (методика выявления уровня субъективного ощущения одиночества), по различным группам респондентов по двум основным возрастным группам выявили следующие особенности (см. табл. 6).

Таблица 6. Показатели субъективного переживания чувства одиночества

Группа респондентов	Средний балл до и после работы	Степень переживания один-ва
Комбатанты	51 (85%) - 36 (60%)	высокая – средняя
Клиенты	56 (93%) - 29 (48%)	высокая – средняя
Пациенты криз. стационара	57 (95%) - 38 (63%)	высокая – средняя
Волонтеры	46 (76%) - 23 (38%)	высокая – средняя
Пациенты клиники	49 (82%) - 31 (52%)	высокая – средняя
Средний балл по выборке	52 (87%) - 31 (47%)	высокая – средняя
Контрольная группа	53 (87%) - 49 (80%)	высокая – высокая
29 – 33 лет	56 (93%) - 22 (37%)	высокая – средняя
45 – 55 лет	58 (97%) - 42 (70%)	Высокая – высокая

Данная методика показала, что чувство одиночество уменьшилось по интенсивности переживания у всех экспериментальных групп в среднем на 40%. Такое значительное снижение не наблюдалось в контрольной группе, где методики не проводились, за время, прошедшее между двумя замерами (не более 1 месяца, в течение такого же времени в среднем проходила работа с арттерапевтическими методиками) степень переживания чувства одиночества понизился на 4%, оставаясь все на том же высоком уровне.

В данном случае речь идет именно о субъективном переживании и о его интенсивности, так как выбранная методика не направлена на выяснение

качественных сторон переживания одиночества. Можно добавить, что, как показывает опыт работы с людьми в состоянии экзистенциального кризиса, качественная составляющая экзистенциального одиночества различается у разных людей несущественно, так что вполне можно пренебречь качественной стороной. Снижение интенсивности (силы) переживания одиночества в контрольной группе оказалось незначительным (несмотря на психофармакологию).

Диаграмма 3. Уровень субъективного переживания одиночества в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения коррекции с помощью арттерапевтических методик (цифры сверху показывают средний балл по группе в процентах к общему числу)

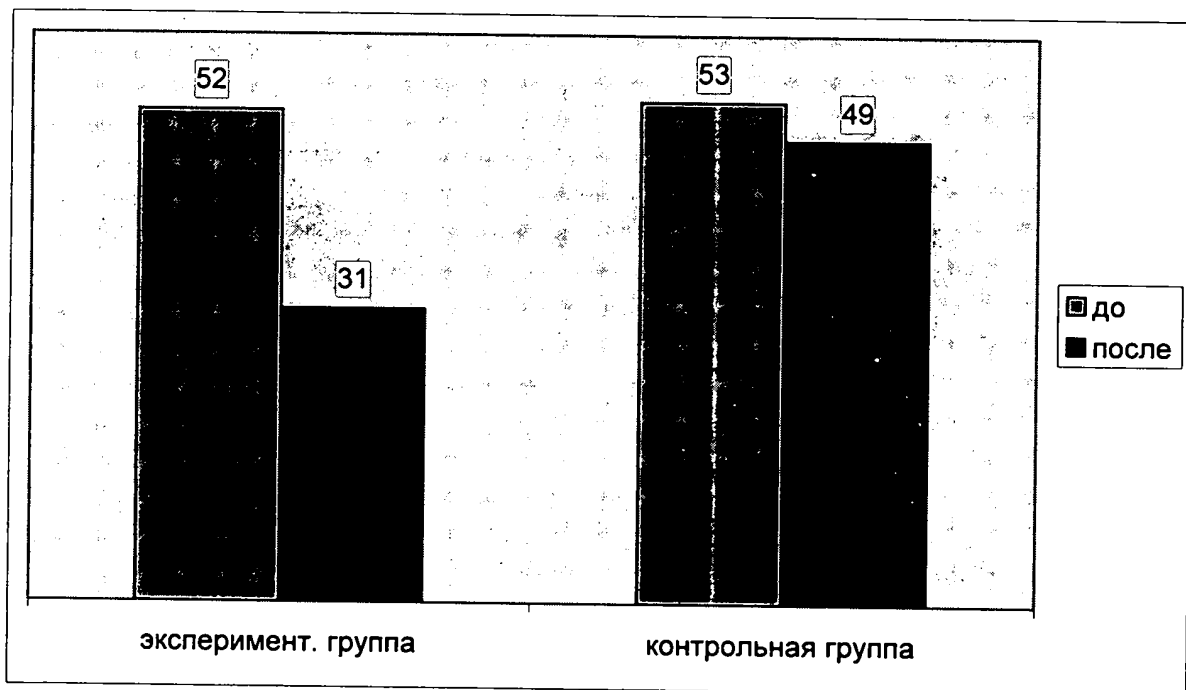
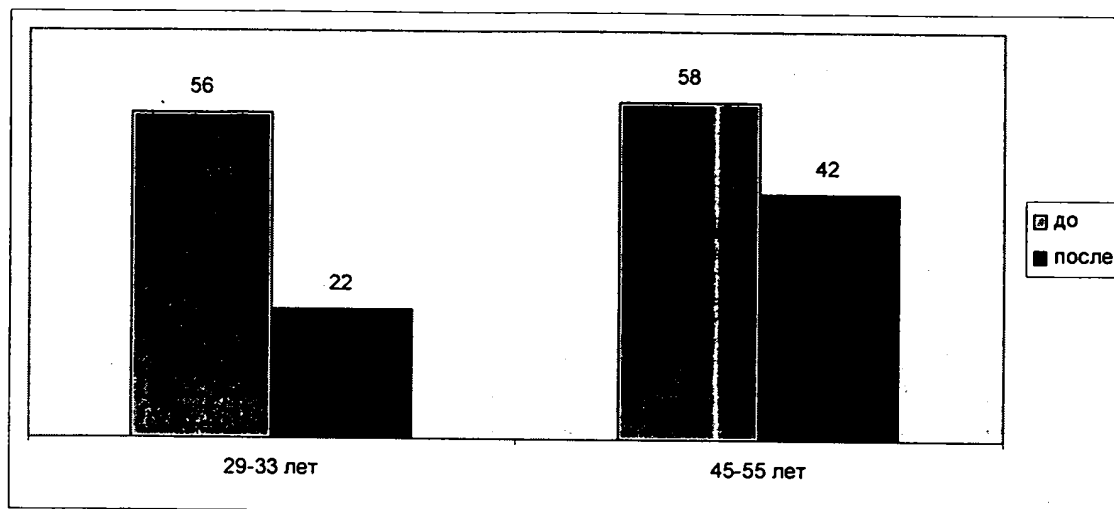


Диаграмма 4 показывает уровень субъективного переживания одиночества по возрастным группам, соответствующим двум базовым экзистенциальным кризисам. Хорошо видно, что при кризисе второй половины жизни (45-55 лет) чувство одиночества выражено гораздо сильнее и значительно меньше снижается даже после коррекции. Можно предположить, что более глубинное чувство одиночества при переживании кризиса второй половины жизни меньше поддается психокоррекции именно в силу своей глубинности. Наши наблюдения согласуются с большинством описаний кризисных состояний второй половины жизни [113, 117].

Диаграмма 4. Показатель переживания одиночества по возрастным группам



Как уже указывалось, тотальная тревожность, не имеющая под собой реальной почвы, является одним из основных симптомов экзистенциального кризиса. Это и есть так называемая «экзистенциальная тревога» (И. Ялом).

Такой показатель, как уровень личностной тревожности, тестируемый с помощью тест-опросника Спилбергера, показал достоверное снижение тревожности у всех групп (см. табл. 7, 8).

Таблица 7. Уровень личностной тревожности до проведения работы

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная	не было	40 человек (18%)	182 человека (82%)
Контрольная	не было	9 человек (30%)	21 человек (70%)
29 – 33 лет (эксп.)	не было	43 человека (32%)	90 человек (68%)
45 – 55 лет (эксп.)	не было	11 человек (12%)	78 человек (88%)

Таблица 8. Уровень личностной тревожности после проведения коррекции

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная	47 человек (21%)	175 человек (78%)	Не было
Контрольная	1 человек (3%)	16 человек (53%)	13 человек (43%)
29 – 33 лет (эксп.)	113 человек (85%)	20 человек (15%)	Не было
45 – 55 лет (эксп.)	32 человека (35%)	57 человек (64%)	Не было

Очень значительное снижение уровня тревожности после проведения психокоррекции при помощи арттерапевтических техник представлено на двух последующих диаграммах. Следует отметить, что максимальный уровень тревожности наблюдался в группе 45-55 лет, что еще раз подтверждает особенную глубину переживания кризиса второй половины жизни. При этом существенных различий между тем, как этот кризис переживают мужчины и женщины, выявлено не было (различия статистически недостоверны). На диаграммах 5 и 6 ясно видна разница в уровне тревожного фона в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения арттерапевтической работы. Положительное влияние арттерапии на уровень тревожности в данном случае очевидно.

Диаграмма 5. Уровень тревожности до проведения арттерапии по всем группам

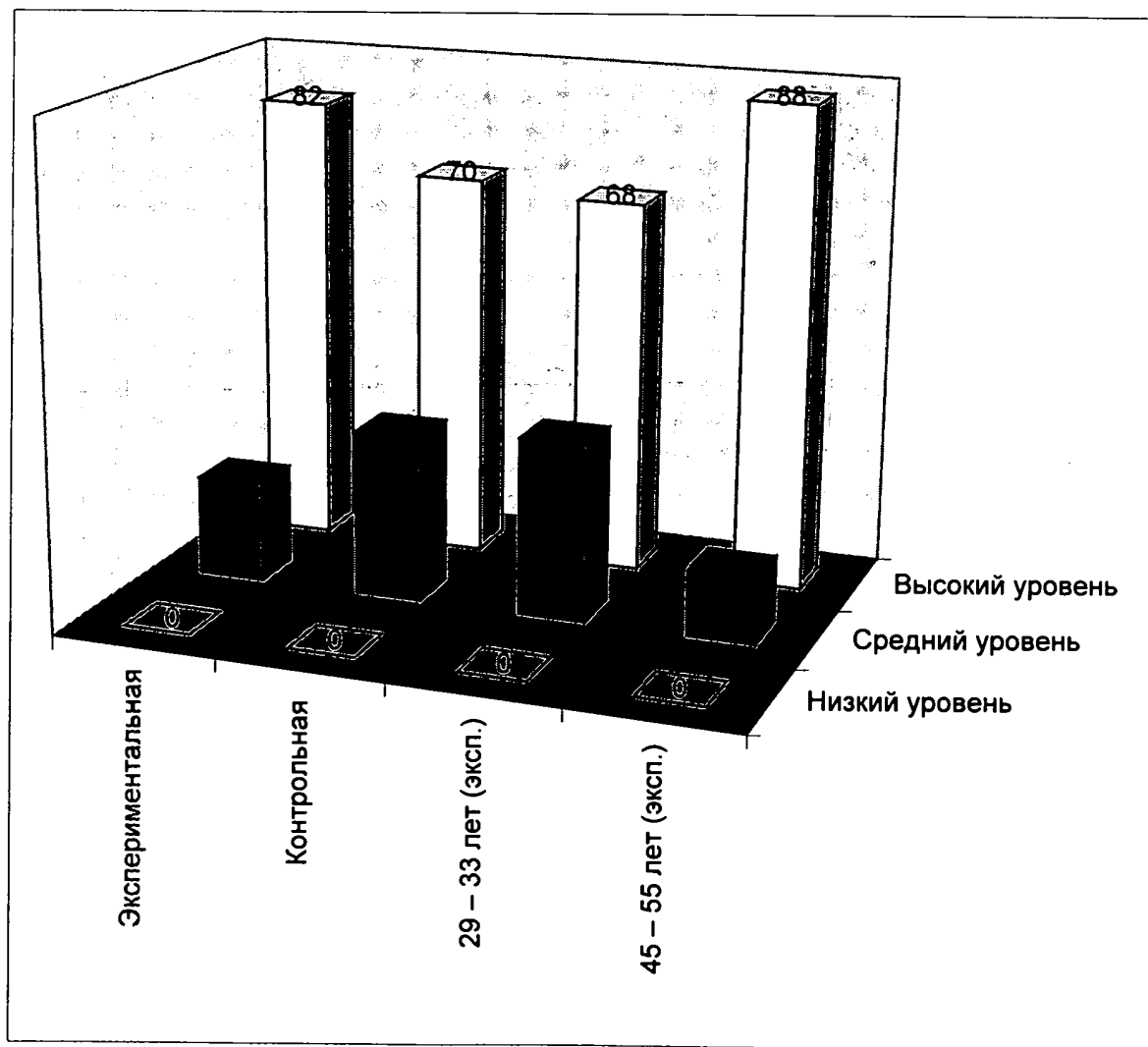
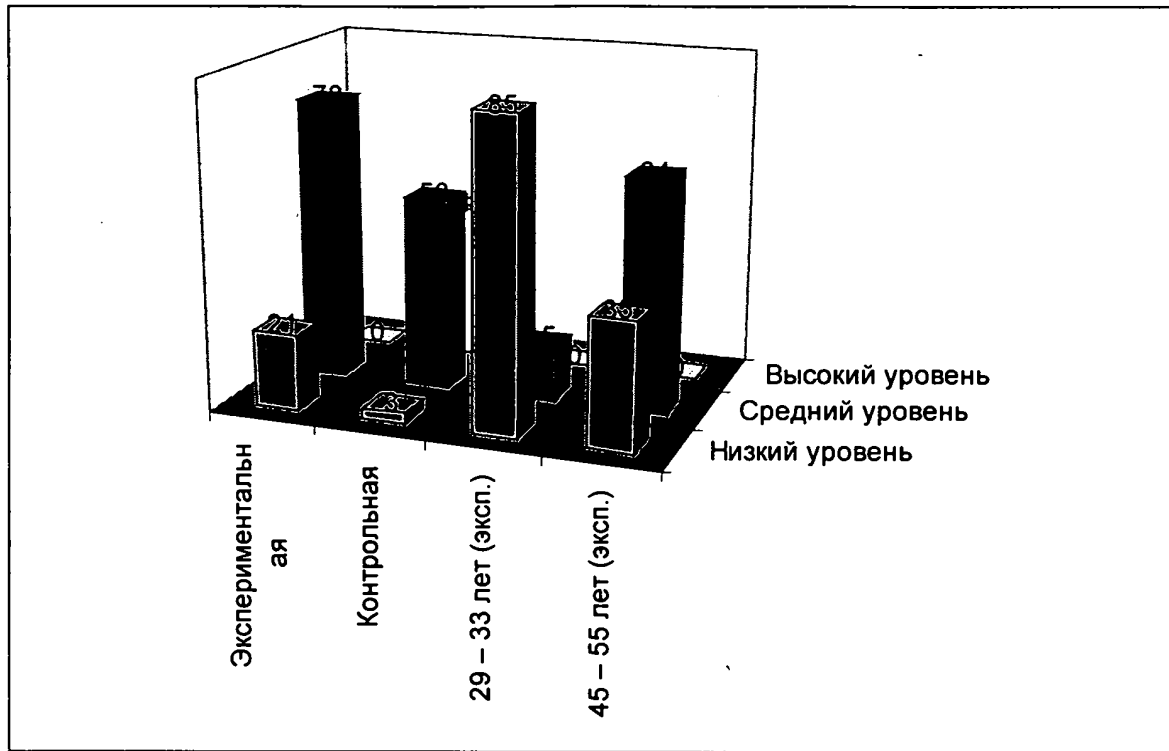


Диаграмма 6. Уровень тревожности после проведения арттерапии



Тест СМЛЛ (модификация Л. Н. Собчик) был создан, в первую очередь, для изучения психологических переживаний и свойств личности, а не для диагностики психопатологии. При этом грубая патология, естественно, отслеживается. Автором методики в связи с новым ракурсом использования традиционных шкал MMPI были предложены другие названия: шкалы лжи (L), достоверности (F) и коррекции (K) сохранили свое название и значение. Остальные 10 шкал получили следующие названия:

- 1 - шкала невротического сверхконтроля
- 2 - шкала пессимистичности
- 3 - шкала эмоциональной лабильности
- 4 - шкала импульсивности
- 5 - шкала женственности-мужественности (название не изменилось)
- 6 - шкала ригидности
- 7 - шкала тревожности
- 8 - шкала индивидуалистичности
- 9 - шкала оптимизма и активности
- 10 - шкала социальной интраверсивности (название не изменилось)

Проведенное до и после применения арттерапевтических методик тестирование всех экспериментальных групп показало значительное изменение профилей. У 217 участников экспериментальной группы (97,7%) границы характерологического профиля стали соответствовать значениям нормы (30 - 70 Т-баллов). При первом обследовании ряд шкал значительно превышали допустимые границы нормы (до 100 Т-баллов). Наиболее значительно были подвержены изменениям шкалы 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10. Данные по проведенному тестированию представлены на графике.

Примером может служить таблица данных по личностному профилю в экспериментальной группе (см. таблицу 9).

Таблица 9. Показатели по методике СМИЛ в экспериментальной группе.

Шкала	L	F	K	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
До	61	56	63	87	82	62	65	47	55	98	79	37	92
После	54	57	63	64	47	52	52	48	55	46	73	63	64

Наиболее высокими были показатели по ряду шкал, но максимальный балл все респонденты показали по шкале 10 (социальная интраверсивность), причем и в экспериментальной, и в контрольной группе. Этот показатель достигал отметки в 92 Т-балла. Разница в характерологических профилях хорошо видна на графиках. Результаты очевидны и не вызывают никаких противоречий при обсуждении.

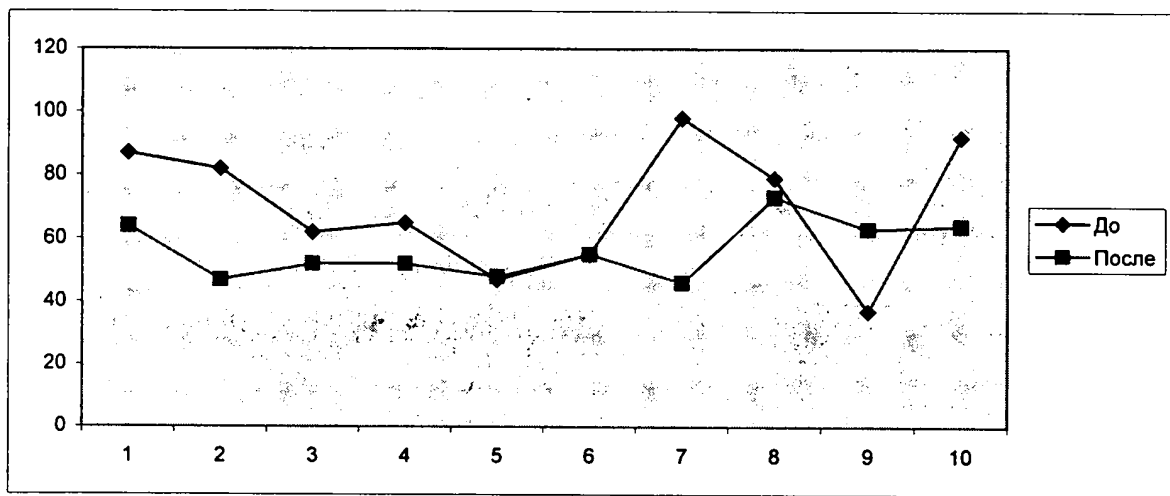
Характерологический профиль в данной экспериментальной группе характеризуется следующими поведенческими и аффективными паттернами: общей дезадаптацией (во всех сферах жизнедеятельности индивида и группы, как, например, было в группе безработных), эмоциональной напряженностью, иррациональностью поведения, выраженной трудностью социальной адаптации, высоким уровнем тревожности, пессимистическим настроением, выраженной интравертированностью.

После проведения психологической коррекции профиль стал из пикообразного почти линейным, что в данной методике рассматривается как гармоничная личность. Максимальные показатели дали шкалы 7 (тревожность), что

подтверждается опросником Спилберга, и 10 (социальная интраверсивность). Показатели шкал L, F, K свидетельствуют о достоверности результатов тестирования по СМИЛ.

Графики характерологических профилей по СМИЛ в экспериментальной группе (до и после проведения работы с арттерапевтическими методиками) и в контрольной группе (первый и второй замеры) наглядно показывают разницу.

График изменения характерологических профилей по СМИЛ в экспериментальной группе.



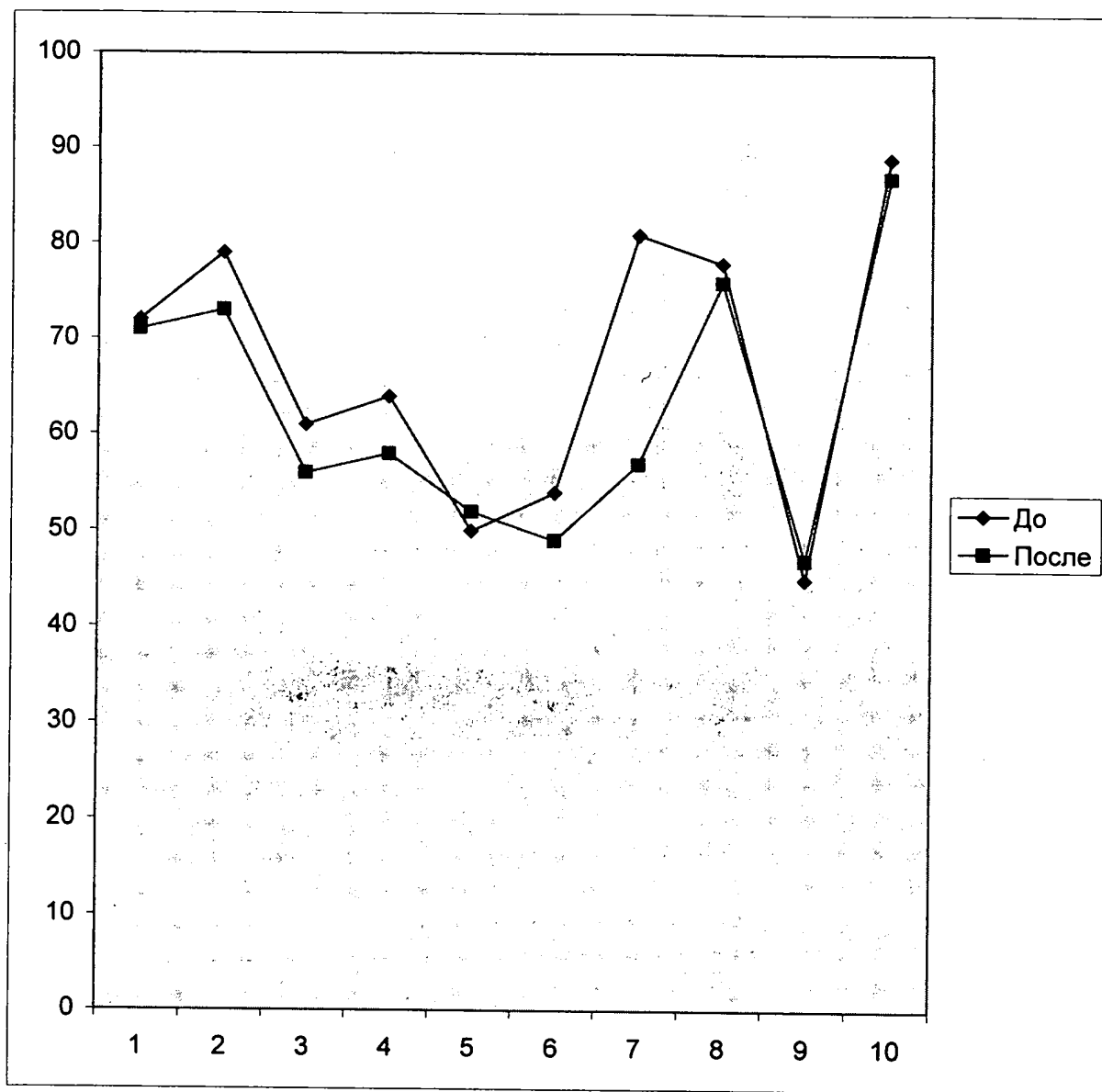
Совершенно иная картина предстает в контрольной группе, где арттерапевтические методики не проводились (см. табл.9).

Таблица 9. Показатели по методике СМИЛ в контрольной группе

Шкала	L	F	K	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В начале	60	56	63	72	79	61	64	50	54	81	78	45	89
В конце	56	56	65	71	73	56	58	52	49	57	76	47	87

Данные по тесту СМИЛ хорошо наглядно видны на графике. Наибольшее изменение произошло по шкале 7 (тревожность) – на 24 балла. Мы можем предположить, что данное снижение тревожности связано в контрольной группе с применением психофармакологии большинством опрошенных в контрольной группе (либо по назначению врача, либо самостоятельно).

График изменений характерологических профилей СМЛ в контрольной группе



Методика М. Рокича на выявление иерархии ценностных ориентаций личности проводилась во всех экспериментальных группах. Данный опросник позволяет выявить ценностные ориентации (иерархию ценностей) по двум основным классам – терминальные ценности (конечная цель индивидуального существования, 18 ценностей) и инструментальные (как достичь желаемого, с помощью чего, 18 ценностных качеств личности). В таблицах 10 и 11 представлены ценностные ориентации двух основных классов

Таблица 10. Терминальные (конечные) ценности

1. активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
3. здоровье (физическое и психическое)
4. интересная работа
5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
8. наличие хороших и верных друзей
9. общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
10. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
11. продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
12. развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
13. развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
14. свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
15. счастливая семейная жизнь
16. счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, народа, человечества)
17. творчество (возможность творческой деятельности)
18. уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Таблица 11. Инструментальные (личностные) ценности

1. аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах
2. воспитанность (хорошие манеры)
3. высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
4. жизнерадостность (чувство юмора)
5. исполнительность (дисциплинированность)
6. независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
7. непримиримость к недостаткам в себе и других
8. образованность (широта знаний, высокая общая культура)
9. ответственность (чувство долга, умение держать слово)
10. рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
11. самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
12. смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
13. твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
14. терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
15. широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
16. честность (правдивость, искренность)
17. эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
18. чуткость (заботливость)

Результаты исследования: иерархия ценностей, основанная на прямом ранжировании списка ценностей (методика М.Рокича), показала, что в экспериментальной группе (с кризисным состоянием, до проведения с ними арттерапевтических методик) основу мировоззрения составляли ценности межличностного и социального порядка: уверенность в себе, любовь, общественное признание, наличие хороших и верных друзей. А также ценности, связанные с саморегуляцией: независимость, твердая воля, самоконтроль, терпимость. После проведения психокоррекции у этой группы ядро стали составлять ценности духовного и физического плана: активная деятельная жизнь, здоровье (физическое и психическое), жизненная мудрость, свобода, любовь, материально обеспеченная жизнь. В плане инструментальных ценностей на первые места вышли такие ценности, как терпимость, ответственность, высокие запросы, широта взглядов, независимость, воспитанность, жизнерадостность, образованность. Основываясь на приведенных данных можно сделать следующие выводы:

1. Для личности и группы, находящейся в кризисном состоянии, ядерными являются жизненные ценности межличностного и социального порядка. Личностные ценности, связанные с саморегуляцией (независимость, самоконтроль, воля), также чрезвычайно важны.
2. Основные (базальные, или терминальные) ценности, характеризующие представление индивида (группы) о некой конечной цели индивидуального существования, у индивидов в кризисном состоянии выявляют такие убеждения, которые недостижимы для них на данном этапе жизни: свобода, независимость, твердая воля, самоконтроль, терпимость.
3. Ведущими ценностями после проведения арттерапевтической коррекции становятся терминальные ценности высшего порядка: свобода, жизненная мудрость, творчество, продуктивная жизнь.

Проведенное исследование позволяет сделать определенные выводы об эффективности использования арттерапевтических методик «Архетипическая марионетка» и «Путь» при психокоррекции личности и группы, находящихся в состоянии экзистенциального кризиса.

ВЫВОДЫ:

1. Применение арттерапевтических методов «Марионетка» и «Путь» приводит к изменениям в образе "Я", росту интегрированности личности, формированию новых ценностных ориентиров в жизни.
2. Использование арттерапевтических методов «Марионетка» и «Путь» оказывает положительное воздействие на динамику таких личностных характеристик, свойственных индивидам в состоянии экзистенциального кризиса, как интравертированность, социальная дезадаптивность, пессимизм.
3. Включение в психологическую групповую работу арттерапевтических методов оказывает положительное влияние на социально-психологическую адаптацию участников.
4. Применение арттерапевтических методов приводит к улучшению общего эмоционального состояния, значительно снижает болезненную симптоматику протекания экзистенциального кризиса самоопределения и кризиса второй половины жизни (уплощает депрессивные симптомы)
5. Применение арттерапевтических методов «Архетипическая марионетка» и «Путь» положительно влияет на различные процессы эмоциональной сферы, в частности на: значительное снижение показателей уровня общей тревожности; повышение показателей спокойствия; повышение уровня адаптивности; чувство уверенности в себе; снижение чувства одиночества, ненужности.
6. В возрастной группе 45 - 55 лет (экзистенциальный кризис второй половины жизни) наибольший эффект дает использование методики Архетипическая марионетка. Мы считаем, что это связано с большей глубиной поражения привычных личностных паттернов при данном кризисе, т.е. личность задета значительно глубже, чем при переживании кризиса самоопределения (29 - 33).
7. В возрастной группе 29- 33 лет (экзистенциальный кризис самоопределения) более сильное воздействие оказывает использование методики «Путь», который оказывает максимальный терапевтический эффект и значительно повышает социально-психологическую адаптивность индивида, находящегося в

данном переходном состоянии. Можно считать кризис самоопределения менее личностным и более социальным, чем кризис второй половины жизни. Кризис второй половины жизни можно считать полноценным экзистенциальным кризисом в его полной представленности.

8. Наименьший эффект использования арттерапевтических методик был обнаружен в группе комбатантов, что связано с большей глубиной стресса и особенностями профессиональной деятельности. В данной экспериментальной группе необходимо учитывать личностные характерологические особенности людей, выбирающих своей профессией именно такую, и постоянный уровень дистресса, в котором они пребывают по меньшей мере 9 месяцев в году.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В качестве цели данного исследования было выбрано изучение влияния арттерапевтических методик на изменение личностных и социально-психологических параметров личности и группы, находящихся в кризисном состоянии (экзистенциальный и экзистенциально-возрастной кризис). Решение поставленных автором задач подтвердило основную гипотезу исследования – использование арттерапевтических методик “Архетипическая марионетка” и “Путь” оказывает положительное воздействие на личность и группу, находящиеся в состоянии экзистенциального кризиса самоопределения или второй половины жизни.

Анализ имеющихся исследований по проблемам кризисов, в частности экзистенциальных и экзистенциально-возрастных кризисов, социально-психологическим проблемам дезадаптации в социуме в результате кризисных ситуаций, показал несомненную актуальность темы, поскольку неизбежность переживания личностью и группой подобных кризисов как процесса углубления социализации неизбежно и необходимо. Выделены основные нарушения при кризисном состоянии личности и группы в сфере социального взаимодействия в ходе процесса социализации, показана их связь с возникновением различных видов нарушений при отсутствии соответствующей психологической помощи.

Раскрыта зависимость уровня социальной адаптированности от глубины переживаемого личностью или группой специфического экзистенциального или экзистенциально-возрастного кризиса.

В исследовании установлено, что использование для психокоррекции личности и группы, находящихся в состоянии экзистенциального кризиса, арттерапевтических методик оказывает положительное воздействие на динамику таких личностных и социально-психологических характеристик, свойственных индивидам и группам в состоянии экзистенциального кризиса, как интравертированность, социальная дезадаптивность, пессимизм.

Результаты проведенного исследования дают возможность утверждать, что разработанные автором арттерапевтические методики ускоряют процесс формирования новой системы как базовых (терминальных), так и личностных (инструментальных) ценностей, создающих новую позицию личности и группы в социуме. В свою очередь, формирование новой жизненной стратегии приводит к изменениям в образе "Я", росту интегрированности личности, формированию новых ценностных ориентиров в жизни.

Кроме того, включение в психокоррекционную групповую работу рисуночной методики "Путь" оказывает положительное влияние на социально-психологическую адаптацию всех участников группы, несмотря на то, что в реальной работе можно "провести" не более 2-3 человек. "Пассивное" прохождение собственного Пути участниками группы подтверждалось практически во всех случаях. Эффективность (по данным опросов и тестирования) доказывает тот факт, что мы имеем дело действительно с собственной глубинной проработкой, а не с эффектом групповой индукции. Объективными показателями улучшения состояния являются, в данном случае, существенное снижение уровня тревожности (во всех экспериментальных группах) без применения психофармакологических средств, снижение уровня социальной фрустрированности, увеличение числа базовых ценностей в выборке, существенное уменьшение (или полное исчезновение) депрессивных состояний, явный энергетический подъем.

Интерес представляют данные по использованию методики "Архетипическая марионетка". Можно утверждать, что данная методика оказывает

психокоррекционное воздействие на более глубоких личностных уровнях. Так, исследование показало, что в возрастной группе 45 - 55 лет (экзистенциальный кризис второй половины жизни) наибольший эффект дает использование именно методики "Архетипическая марионетка" и меньший эффект – использование методики "Путь". Мы считаем, что это связано с большей глубиной дезинтеграции при данном кризисе, т.е. личность задета значительно глубже, чем при переживании кризиса самоопределения (29 - 33).

Обращает на себя внимание крайне небольшой возрастной разброс в обеих возрастных группах. Можно интерпретировать этот факт следующим образом: экзистенциальные кризисы самоопределения и второй половины жизни в большей степени зависят от уровня внутреннего развития, нежели от социально-психологических факторов жизнедеятельности личности или группы. Очевидно, что тяжелое, требующее помощи переживание экзистенциального кризиса не является обязательным и зависит от уровня развития сознания личности или группы.

В возрастной группе 29- 33 лет (экзистенциальный кризис самоопределения) более эффективным в плане психокоррекции оказалось проведение рисуночной методики "Путь". Это свидетельствует о том, что данный экзистенциальный кризис имеет в большей степени характер социально-психологический, чем глубокий личностный. Проведение методики "Путь" в этой группе оказывает максимальный терапевтический эффект и значительно повышает социально-психологическую адаптивность индивида, находящегося в данном переходном состоянии. Можно считать кризис самоопределения менее личностным и более социальным, чем кризис второй половины жизни. Кризис второй половины жизни можно считать полноценным экзистенциальным кризисом в его полной представленности.

Наименьший эффект использования арттерапевтических методик был обнаружен в группе комбатантов, там же было и наибольшее количество отказов. На наш взгляд, это связано с большей глубиной стресса и особенностями профессиональной деятельности. В данной экспериментальной группе необходимо учитывать личностные характерологические особенности людей и уровень профессиональных искажений (которого не было ни в одной другой

экспериментальной группе). Судя по проведенной работе, для этой кризисной категории необходимы другие методики, но все-таки арттерапевтические, так как они вызывают большой интерес у самих комбатантов.

В целом можно утверждать, что основная гипотеза исследования подтвердилась, так как результат при проведении арттерапии во всех экспериментальных группах, не применявших психофармакологических средств, оказался существенно лучше, чем в контрольной группе, использовавшей в качестве помощи антидепрессанты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. (ред.). Сознание личности в кризисном обществе. -М., 1987.
2. Александровский Ю.А. и др. Психогении в экстремальных условиях. М.,1991.
3. Ассаджиоли Р. Психосинтез. - М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997. -318 с.
4. Аллан Дж. Ландшафт детской души. - СПб.- Минск: Диалог- Лотаць, 1996.- 255 с
5. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М., 1979.
6. Арнхейм Р. Новые очерки по психологии искусства. М., 1994.
7. Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драматерапия. - СПб.: ЭКСМО-Пресс,2001.- 314 с.
8. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М., 1995.
9. Бассин Ф.В., Прангишвили А.С., Шерозия А.Е. О проявлении активности бессознательного в художественном творчестве.// Вопр. философии. - 2, 1978.
10. Бахтин М. Эстетика словесного творчества. - М., 1967.
11. Бахтин М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. - М., 1964.
12. Бурно А.А., Бурно М.Е. Краткосрочная терапия творческим рисунком. М., 1993.
13. Бурно М.Е. Творческое самовыражение при психотерапии психопатических личностей. - М.,1997.
14. Бурно М.Е. Психотерапия творческим самовыражением.- Екатеринбург, 1999.
15. Бьюдженталь Д. Наука быть живым.- М.: «Класс», 1998.-336 с.
16. Бурковский Г.В., Хайкин Р.Б. Изучение изобразительной продукции арттерапевтической группы психически больных. \\\ Клинико-психологические исследования групповой психотерапии. Л., 1979.
17. Бурковский Г.В., Хайкин Р.Б. Использование изобразительного творчества в психотерапевтической группе психически больных \\\Исследование механизмов и эффективности психотерапии при нервно-психических заболеваниях. Л., 1982.
18. Бердяев Н.А. Кризис искусства. М., 1918.
19. Брусиловский Л.С. Музыкапсихотерапия. Ташкент, 1979.
20. Вачнадзе Э.А. Некоторые особенности рисунка душевнобольных. - Тбилиси, 1972.
21. Вачнадзе Э.А. О некоторых особенностях искусства душевнобольных и сюрреалистического искусства. - Тбилиси, 1979.
22. Вачнадзе Э.А. К вопросу сходства патологического искусства с современным декадентским искусством.\\ Бессознательное. Тбилиси, 1972. Т. 2.
23. Вачнадзе Э.А. Рисунки детей, больных психозом и эпилепсией. - Тбилиси, 1975.

24. Выготский Л.С. Психология искусства. - М., 1968.
25. Василюк Ф.А. Пережить горе. М., 1991.
26. Воловникова М.И., Трофимов А.М. Возвращение к себе. М., 1995.
27. Винникот Д. Окна в мир ребенка. М., 1998.
28. Гнездилов А.В. Путь на Голгофу. СПб., 1995.
29. Голан А. Миф и символ. - М.: Русслит, 1993. – 375 с.
30. Гройсман А.Л., Росляков А.Ф. Теория и практика театрализованной и ролевой психокоррекции. - М., 1993.
31. Гройсман А.Л., Орлов Ю.М. Целительное рисование. - М., 1996.
32. Гвоздев А.А., Пиотровский Д.Р. История европейского театра. М-Л., 1931.
33. Денисова З.В. Детский рисунок в физиологической интерпретации. Л., 1974.
34. Даркевич В.П. Народная культура средневековья. М., Наука, 1988.
35. Егоров Б.Е. Прогностические рисуночные методики в изучении бессознательного и особенности психотерапии пограничных нервно-психических расстройств. М., 1995
36. Ершов П.М. Режиссура как практическая психология. М., 1972.
37. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л., 1985.
38. Зинкевич Т.Д., Михайлов А.М. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии. - СПб., 1996.
39. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству.- СПб.: «Златоуст», 1998.-352 с.
40. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. - СПб.: «Речь», «ТЦ Сфера», 2001. – 400 с.
41. Иванов В.В. Об одном типе архаичных знаков искусства и пиктографии\\ Ранние формы искусства. М.. 1972.
42. Исцеляющее искусство. Журнал арт-терапии. СПб., 1997-2001.
43. Игровая семейная психотерапия.- Под ред. Ч. Шефера и Л. Кери. СПб.: Речь, 2001.
44. Кандинский В.В. Ступени.- М., 1918.
45. Калшед Р. Внутренний мир травмы. Пер. с англ.- М.: Академический проект, 2001.- 368 с.
46. Краснянский А.Н. Посттравматическое стрессовое расстройство (обзор литературы).- М.: Синапс, 1993, 3.
47. Клинико-психологические исследования групповой психотерапии при нервно-психических заболеваниях.- Л., 1979.
48. Кононова М.П. Графическое творчество душевнобольных детей\\ Проблемы клиники и терапии психических заболеваний.- М.. 1949.

49. Кугаенко А.М. Клиническое значение детского рисунка\Совр. психоневрология, 1927.
50. Кратохвил С. Руководство по групповой психотерапии.- СПб, 1990.
51. Копытин А.И. Основы арттерапии. – СПб.: «Лань», 1999. – 256 с.
52. Копытин А.И. Теория и практика арттерапии.-СПб.: «Лань», 2002. – 230 с.
53. Козлов В.В. Социальная работа с кризисной личностью. - Ярославль, 1999.- 303 с.
54. Козлов В.В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания. - М., 1994. – 136 с.
55. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. М., 2001.
56. Керлот Х. Словарь символов. - М.: «Рифл- бук», 1994. – 608 с.
57. Колошина Т.Ю., Тимошенко Г.В. Марионетки в психотерапии. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 186 с.
58. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М., 1989.
59. Лэнг Р. Расколотое «Я». СПб., 1995.
60. Лисицын Ю.П., Жилиева Е.П. Союз медицины и искусства. М.,1985.
61. Маковский М.М. Сравнительный словарь мифологической символики в индоевропейских языках.- М.: Наука, 1996. -
62. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. -М.: «Прогресс», 1997.- 365 с.
63. Маслоу А. Мотивация и личность.- СПб.: «Евразия», 1999. – 478 с.
64. Меграбян А.А. Личность и сознание (в норме и патологии).- М., 1978.
65. Международный симпозиум историков и теоретиков театра кукол. - М., 1983.
66. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика.- М., 1998.
67. Новиков В.В. Социальная психология – феномен и наука. - Ярославль, 1997.
68. Налчаджян А.А. Личность, психическая адаптация и творчество. М., 1983.
69. Назлоян Г.М. Зеркальный двойник. М.,1994.
70. Назлоян Г.М. Портретный метод в психотерапии.- М., 2001.
71. Некрылова А.Ф. Русские народные городские праздники. М., 1973..
72. Народный театр. Л., 1974.
73. Некоторые аспекты библиотерапии. Метод. рекомендации. Вильнюс, 1988.
74. Организация и практика трудотерапии в психиатрии и неврологии. Л., 1982.
75. Психопатология войны. Сб., М., 1993.
76. Пропп В.Я. (собр. Трудов). Морфология сказки. Исторические корни волшебной сказки. - М.: «Лабиринт», 1998. – 512 с.
77. Пропп В.Я. Фольклор и действительность. - М., 1976.
78. Пропп В.Я. Русские аграрные праздники.- М.,1983.

79. Полунина В.Н. Искусство и дети. - М., 1982.
80. Психология личности. Альманах психологических тестов. М., 1997
81. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред Б.Д. Карвасарского. - СПб.: «Питер», 2000. - 752 с.
82. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. - М., 1971.
83. Психотерапия и духовные практики. // Минск: «Вида-Н», 1998. - 320 с.
84. Рид Г. Искусство и бессознательное. Л., 1957.
85. Рыбников Н.А. Детские рисунки и их изучение. М., 1926.
86. Романова Е.С., Потемкина С.Ф. Графические методы психологической диагностики. М., 1992.
87. Романова Е.С., Усанова О.С. Психологическая диагностика развития школьников в норме и патологии. - М., 1995.
88. Реабилитация больных психозами. - Л., 1981.
89. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: «Прогресс», «Универс», 1994. - 480 с.
90. Соломоник И.Н. Традиционный театр кукол Востока. - Л., 1992.
91. Смирнов А.А. Детские рисунки \Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. М., 1982.
92. Семенов В.Е. Искусство как межличностная коммуникация. СПб, 1995.
93. Смирнова Н.И. Искусство играющих кукол. - М.: «Театр», 1983. - 386 с.
94. Степанов С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. - М., 1995.
95. Серов Н.В. Светоцветовая терапия. - СПб.: Речь, 2001. - 256 с.
96. Серов Н.В. Хроматизм мифа. - СПб., 1990.
97. Серов Н.В. Эстетика цвета. - СПб., 1997.
98. Театр кукол зарубежных стран. - Л.-М., 1959.
99. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб., 2001.
100. Уилбер К. Никаких границ. - М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1998. - 176 с.
101. Фрезер Д.Д. Золотая ветвь. М., 1998.
102. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. - СПб.: «Речь», 2000. - 286 с.
103. Франц фон М.-Л. Психология сказки. - СПб., 1998.
104. Фромм Э. Бегство от свободы. - М.: «Прогресс», 1995. - 256 с.
105. Фромм Э. Душа человека. - М.: «Прогресс», 1992. - 277 с.
106. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М.: Республика, 1994. - 447 с.
107. Фрейд: новые иллюстрации. - М.: Милосердие, 1991. - 105 с.

108. Фицджеральд Р. Эkleктическая психотерапия.- СПб., 2001.
109. Флоренская Т.А. Проблема психологии катарсиса как преобразования личности/ Психологические механизмы регуляции социального поведения. Под ред. М. И Боблева, Е.В.Шорохова. М., 1979.
110. Хайкин Р.Б. Художественное творчество глазами врача. СПб, 1992.
111. Холл М. П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии.- СПб.: СПИКС, 1993.- 792 с.
112. Хрестоматия по истории западно-европейского театра.- М., «Театр», 1953. – 352 с.
113. Шихи Г. Возрастные кризисы. СПб.: «Ювента», 1999. – 436 с.
114. Шевченко Ю.С., Крепица А.В. Принципы арттерапии и артпедагогики в работе с детьми и подростками. - Балащов, 1998.
115. Шипулин Г.П. Лечебное влияние музыки.// Вопр. современной психоневрологии. Т.3, Л.
116. Шуберт А.М. Изучение личности ребенка по его рисунку\ Психопатология и психопрофилактика детского возраста. М., 1929.
117. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: «Прогресс», 1996. – 344 с.
118. Юнг К.Г. Феномен духа в искусстве и науке.- М.: Ренессанс, 1992. – 315 с.
119. Юнг К. Проблемы души нашего времени. - М.: «Прогресс», «Универс», 1994.- 336 с.
120. Юнг К. Архетип и символ. - М., 1991.
121. Юнг К. Психология бессознательного. - М.: Канон, 1994.- 320 с.
122. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. – 576 с.
123. Assael M. Spontaneous Painting- Means of Communication/ Basel, 1978.
124. Adamson E. Art as Healing.- London, 1984. -
125. Ball B. Moments of Change in the Art Therapy Process. American Art Therapy Association Annual Conference, St. Louis, Missouri, 2000.
126. Betensky M. What do you see? Phenomenology of Therapeutic Art Expression. London, 1995.
127. Bowers J. Therapy Through Art: Facilitating Treatment of Sexual Abuse. London, 1987.
128. Case C., Dalley T. The Handbook of Art Therapy. London – N-Y., 1992.
129. Champenowne H. Art Therapy in the Wythumead Centre.American Bulletin of Art Therapy, 1963.
130. Dalley T. (ed.). Art as Therapy. London, 1984.
131. Dax E. Art Therapy for Mental Patients. The Nursing Times, 14. 1948.

132. Fider E., Fider B. The expressive arts therapies: art, music as a therapy. N-Y, 1981.
133. Frunkl V. Psychotherapy and existentialism. N-J., 1967.
134. Goodenough F., Harris D. Childrens Drawings as Measures of Mental Maturity/ N-Y., 1963.
135. Gantt L. Research. American Journal of Art Therapy, vol. 37, 1998.
136. Gilroy A. In Search of an Australian Art Therapy. Newsletter, vol.13, 2000.
137. Gilroy A., Lee C. Art and Music Therapy and Research. London, 1995.
138. Hill A. Art Versus Illnes. London, 1945.
139. Hill A. Painting out Illnes. London, 1951.
140. The Handbook of Dramatherapy. London, 1994
141. Jennings J. The Theatre of Healing. London, 1994.
142. Jennings J. Dramatherapy Theory and Practice. London, 1997.
143. Jennings J. Introduction to Dramatherapy. London, 1998.
144. Klein M. Infantile Anxiety Situations Reflected in a work of Art and the Creative Impulse. London, 1948.
145. Kramer E. Art Therapy in a Childrens Community. Spingfield, 1958.
146. Kramer E. Positive Endings in Psychotherapy. San Francisco, 1990.
147. Kris E. Psychoanalytic Explorations of Art. London, 1953.
148. Landgarten H.B., Libbers D. Adult Art Psychotherapy: issues and application/ N-Y., 1991/
149. Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exersises. Cambridge, 1986.
150. Linesch D. Art therapy with families in crisis. N-Y, 1993
151. Luzzatto P. Short-term Art Therapy on the Acute Psychiatric Ward. Inscape, vol. 2, 1997.
152. Lydiatt E. Spontaneous Painting and Modelling. London, 1971.
152. MacLagan D. Art Therapy in a Therapeutic Community. N-Y., 1985.
153. MacNiff S. Art as Medicine. London, 1992.
154. McGregor J. The Discovery of the Art of the Insane. New Jersey, 1989.
155. Milner M. On Not Being Able to Paints. London, 1950.
156. Moloy F. Art Therapy and Psychiatric Rehabilitation. Inscape, 1984.
157. Naumburg M. Dinamically Oriented Art-therapy. N-Y., 1985.
158. Naumburg M. Studies of the Free Expression of Behavior Disturbed Children as a Means of Diagnosis and Therapy. Springfield, 1958.
159. Reitman F. Psychotic Art. London, 1950.
160. Reitman F. Insanity, Art and Culture. London, 1954.

161. Prinzhorn H. *Artistry of the Mentally Ill: its Psychodynamics, Theapeutic Value and Relationship to Modern Art.* Springfield, 1922.
162. Schaverien J. *The Revealing Image: Analitical Art Psychotherapy in Teory and in Practice.* London, 1992.
163. Slavson S. *Are There Group Dynamics in Therapy Group?* N-Y., 1992.
164. Silverstone S. *Art Therapy: The Person Centered Way.* London, 1997.
165. Skaife S. *The Dialectics of Art.* Inscape, vol.1, 1995.
166. Skaife S. *Self-Determination in Group Analytic Art Therapy.* Group Analysis, vol.23, 1990.
167. Toter E. *The Scapegoat as an Essential Group Phenomenon.* Internaional Journal of of Group Psychotherapy. 22, 1972.
168. Winnicott D. *The Piggle.* Harmondsworth, 1980.
169. Winnicott D. *Playing and Reality.* Harmondsworth, 1988.
170. *Group Interactive Art Therapy.* London, 1993.