

АРТ-ТЕРАПИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

Т. Ю. КОЛОШИНА*

В статье получают определение понятия «кризис» и «кризисное состояние», приводятся разновидности кризиса. Выделяется то общее и различное, что отличает медицинское и психологическое его понимание. Раскрываются принципы кризисной терапии и дается обоснование той приоритетности, которая, среди других подходов и методов в работе с кризисными состояниями, отводится именно арт-терапии. В заключение приводится обширный перечень арт-терапевтических методик, в их числе и ряд авторских, доказавших свою эффективность в работе с кризисными клиентами/группами, и во всех подробностях раскрывается техника работы на основе некоторых из них.

Ситуация

В наши дни во многих отраслях знания (медицина, психология, социология, политология и пр.) огромный интерес вызывает проблемное поле, которое можно было бы обозначить одним словом – «кризис». Актуальность кризисной проблематики неслучайна, ее невозможно отнести просто к веяниям моды. Она находит веское основание в ряде факторов, одни из которых характерны для современного мира в целом, другие составляют отличительную особенность только нашей страны. К общечеловеческим факторам можно отнести, скажем, резкое возрастание количества антропогенных катастроф и так называемых «горячих точек». Люди, где бы они ни жили, ежедневно сталкиваются с преступлениями против личности, многообразными видами насилия и жестокости, сильнейшими, уносящими тысячи жизней, природными катаклизмами и техногенными катастрофами, известие о которых, благодаря мощному развитию современных СМИ, мгновенно приходит в каждый дом. Достаточно вспомнить наводнения, землетрясения, катастрофические скачки

Колошина Татьяна Юрьевна – канд. психол. наук, доцент каф. клинич. психологии РГГУ, член Международной ассоциации арт-терапевтов и арт-педагогов («Метафороза»), ведущий арт-терапевт России.

климата, распространившиеся за последние два года практически по всему земному шару, многочисленные психогенные потрясения – военные действия в мирное время, бомбежки, террористические акции и т.п. Помимо всего перечисленного, в нашей стране существуют и специфические обстоятельства, в силу которых увеличивается риск возникновения кризисных состояний. К ним можно отнести непривычное для наших людей резкое ускорение темпа жизни, коренное изменение ее многолетнего уклада, а соответственно, и всего комплекса социально-психологических условий существования. Отсутствие стабильности в стране, экономическое, социальное, экологическое неблагополучие, неустойчивость уровня жизни, потеря практически всеми слоями населения привычных, с детства воспринятых ценностей и установок – все это вызывает повсеместный рост психологического напряжения, которому сопутствует соответствующая симптоматика.

«Набор» симптомов хорошо известен специалистам-практикам, повседневно с ними сталкивающимся: возросший уровень общей тревожности, участившиеся случаи таких переживаний, как чувство одиночества, ощущение бессмысленности своего существования, страх перед будущим и др. «Родной» нашей особенностью является и то, что этими негативными явлениями задеты фактически все слои населения: старики, дети и юношество, богатые и бедные, вне зависимости от профессии и места жительства (от умирающей деревни до, казалось бы, процветающего мегаполиса). Если ко всему сказанному прибавить и эффект массового «заражения», чему немало способствуют масс-медиа, то картина получится достаточно серьезная. Так что численный рост людей, переживающих кризисное состояние, – факт неоспоримый и неслучайный.

В современной научной литературе выделяются три основных разновидности кризиса:

- 1) кризисы, которые затрагивают большие группы (социум, общественные системы) и выступают в форме общественных потрясений политического, экономического, национального (этнического) характера;
- 2) кризисы малых социальных групп (семья, коллективы);
- 3) кризис личности.

Меня, как психолога, естественно, интересуют главным образом кризисы личности.

Почему так важна разработка форм помощи именно кризисным клиентам и пациентам? Помимо очевидного ответа на этот вопрос, акцентирующего крайнюю нужду в психологической помощи в условиях кризисной ситуации, можно назвать, по крайней мере, еще ряд оснований:

1) *неизбежность* переживания каждым человеком на протяжении его жизненного пути критических периодов как необходимого момента в процессе индивидуации, социально-психологического становления его личности, – бескризисной жизни *не* бывает;

2) *психологическая значимость* личностных кризисов, картине которых присуща двойственность, выступающая, с одной стороны, в состоянии выраженной социально-психологической дезадаптации человека, с другой, – в способности кризисов служить поворотным моментом в развитии его личности. В зависимости от того, по какому пути (конструктивному или деструктивному) станет дальше развиваться индивид, складывается вся его дальнейшая жизнь;

3) тяжесть и неоднозначность субъективного переживания личностных кризисов, и отсюда – потребность в *методах и технологиях* практической помощи в этих состояниях;

4) *недостаточная разработанность* проблемы в современной психологии.

Несвоевременное (запоздалое) либо непрофессиональное оказание помощи в случае кризисных состояний может привести к тяжелым формам дезадаптации в виде девиантного и асоциального поведения, нервно-психических и психосоматических расстройств, суицидального поведения.

Кризис и кризисное состояние

Хочется начать с бессмысленной, казалось бы, фразы: *кризисное состояние* возникает в результате какого-либо жизненного *кризиса*. Как видно, в первую очередь необходимо определиться в отношении именно понятия кризиса.

Теория кризиса появилась в психологии сравнительно недавно. Ее начало принято вести от широко известной статьи Э.Линдемманна, посвященной анализу состояния острого горя и этапов его переживания (*Lindemann, 1944*). Тем не менее, общепринятое определение понятия кризиса в специальной литературе до сих пор отсутствует и поэтому не перестает ощущаться потребность в его дальнейшем прояснении.

Как отчасти уже отмечалось выше, кризис (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход) – один из неизбежных и необходимых моментов жизни, движущая сила развития личности (а также группы, общества, человечества в целом как единого «организма»). Условия, в которых он возникает, определяются как «ситуация невозможности» (*Василюк, 1984*). Это означает, что реализация всех «внутренних потребностей» жизни человека – его потребностей, установок, ценностей – в данной ситуации

становится неосуществимой. Кризис – это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив. В сущности, выбор идет между тремя судьбоносными «решениями»: прогрессивным (новое рождение), стабильным (восстановление прерванной кризисом самотождественности) и регрессивным («откат» назад).

Факт такого рокового выбора издавна известен человечеству, будучи «закодированным» в сказках абсолютно всех народов мира. Ближайшим примером, с детства знакомым по русским сказкам, может служить ситуация «витязя на распутье». Наиболее важным в этой решающей ситуации, где герой выбирает между счастьем и несчастьем, а нередко и жизнью и смертью, представляется даже не самый выбор, который, все же, относительно легко дается герою сказки (на то она и сказка). Самое важное здесь, на наш взгляд, «урок», что избежать выбора невозможно, более того – стремление уйти от него ненужно, бесполезно и даже пагубно.

Вслед за Ф.Е.Василюком хотелось бы еще раз подчеркнуть, что категория кризиса соразмерна категории индивидуальной жизни, понимаемой как бесконечно «развертывающееся целое» (Василюк, 1984, с.47). От того, какой именно выбор будет сделан, зависит весь последующий жизненный путь индивида.

Любопытно, что в японском языке понятие «кризис» обозначается двумя иероглифами, которые пишутся один под другим. Верхний иероглиф отдельно переводится как «опасность»; нижний (кстати, больший по размеру) – как «*нереализованные возможности*». Каждый человек хорошо видит верхнюю часть айсберга («опасность»), которая связана для него с болью, тяжелыми переживаниями, дезинтеграцией. Но у этого айсберга есть подводная часть – новое, неизведанное, таящее в себе огромные возможности, – которая, к сожалению, не видна.

Следовательно, кризис – это нечто («опасность»), возникающее на жизненном пути человека независимо от его желания или нежелания и ставящее его перед фактом невозможности реализовать свои «внутренние необходимости». Через это «нечто» необходимо пройти.

Психологически, кризисное состояние требует концентрации и использования всех имеющихся у человека сил, ибо, задевая всю *жизнь* человека, он прежде всего ставит под вопрос и текущее *настоящее* в его

- внешних аспектах (профессиональная деятельность, положение в обществе, социальные роли, взаимодействие с другими и пр.), то есть в том, что можно выразить формулой: «*как я ощущаю себя среди других людей*»;
- и внутренних (восприятие и опознание себя как уникальной личности, ответы на экзистенциальные вопросы – кто я, что я такое, куда я иду, зачем я), что можно выразить словами «*как я себя ощущаю в мире*».

В моменты, когда человеком переживается кризис, помимо изменения внутреннего ощущения себя в мире, трансформацию в нем претерпевают еще три измерения: *чувство безопасности*; *субъективная характеристика течения времени* (в кризисной ситуации время либо «останавливается», либо возникает острая его нехватка) и *физическое состояние* (спад всех функций, сопровождающийся ростом тревоги).

Но если человек пережил критический момент, не просто «выжил», подтвердив свою идентичность, но вышел из него другим, обновленным, то произошедшее изменение также может затронуть все уровни его личности:

- смыслообразующий, или когнитивный (интроекция новых жизненных ценностей или новой иерархии ценностей);
- аффективный (способность проходить испытание, сохраняя собственную целостность) и
- поведенческий (необходимость выработать новые поведенческие паттерны, доселе не существовавшие у человека).

Итак, я позволю себе смелость определить в данном контексте понятие «*кризис*» как естественное, природосообразное (нормативный возрастной и экзистенциальный кризисы как *переходные* в жизни) или не-природосообразное (антропогенное, техногенное, социогенное) препятствие на жизненном пути. Следовательно, *личностный кризис* можно определить как психологическое состояние максимальной дезинтеграции (интра-психический уровень) и дезадаптации (социально-психологический уровень), которое возникает в результате препятствий в привычном течении жизни (ситуация «невозможности») и выражается в потере субъектом основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, Я-концепции и т.д.). Под *кризисным состоянием* в этом случае можно понимать пролонгированный во времени личностный кризис.

В целях лучшего понимания и детализации, необходимость которой возникает в процессе практической работы, предлагается еще одна классификация *личностных кризисов*:

- внутренние кризисы – возрастные и экзистенциальные (т.е. кризисы, причиной которых является естественное развитие личности);
- внешние кризисы – где в качестве стрессора выступают внешние травматические события: экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощными негативными последствиями; ситуации угрозы жизни для себя или значимых близких; утрата близких. (Возможные виды «ответов» на подобные стрессоры: острая реакция на стресс, отсроченная реакция, выступающая в посттравматических стрессовых расстройствах / ПТСР/, и сверхотсроченная – шоковая травма);
- трансформационные (или духовные) кризисы – состояние, возникающее вследствие внешнего стресса или большой внутренней работы

человека и характеризующееся внезапным «скачком» внутреннего развития. В мировой мистической традиции эти кризисы описываются как важные вехи на духовном пути, подтверждаются их исцеляющие и преобразующие возможности (Гроф С., Гроф К., 1999).

В заключение этого раздела статьи хотелось бы подчеркнуть то общее и различное, что характеризует *медицинское* и *психологическое* понимание кризиса. *Общее* в них – убеждение в том, что кризис это некая высшая точка развития, перелом в ходе жизни/болезни. *Различие* же – в позициях, согласно одной из которых кризис *неизбежен* (медицина), а другой – кризис не только неизбежен, но и *необходим* (психология).

Терапия кризисных состояний

Под терапией кризисных состояний подразумевается помощь личности или группе, переживающей в данный момент жизни одну из разновидностей кризиса. В медицинской парадигме она выступает в виде кризисной интервенции, которая заключается преимущественно в медикаментозной (психофармакологической) помощи.

Кризисная терапия в рамках психологической парадигмы строится на основе следующих принципов:

- не существует каких-либо специальных кризисных технологий и практик,
- кризисная помощь может исключать применение психофармакологии,
- основная стратегия помощи личности и группе в кризисном состоянии заключается в объяснении того факта, что все происходящее с человеком в этом состоянии – нормально и имеет свой смысл,
- основная тактика при работе с экзистенциальными кризисными состояниями – поддержка, и ничего более.

Подавляющее число видов кризисной помощи в настоящее время носит групповой характер. Это связано с тем фактом, что при кризисах в наибольшей степени терпит ущерб именно социальная адаптированность человека, что проявляется в виде социально-психологической фрустрации («Я ничего не могу делать», «Я никому не нужен», «То, что я делал всю жизнь, бессмысленно», «Людям не дано понять друг друга» и т.п.). Психологически это состояние находит выражение в форме всепоглощающего чувства одиночества, непричастности к миру окружающих 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 состоя-

ние личности как естественное и преходящее. Тем не менее, индивидуальные формы консультирования и психотерапии кризисных состояний также продолжают развиваться и совершенствоваться.

Отсутствие специфических «кризисных технологий и техник» связано с уникальностью переживания кризиса каждым человеком.

Основу как групповой, так и индивидуальной психологической помощи в ситуации кризиса составляют три *базовых положения*: *безопасность* (как возможность для изменения), *ресурс* (силы для изменения), *творчество* (новые способы изменения).

Почему именно арт-терапии удостоилась почетного места среди других подходов и методов в работе с кризисными состояниями?

Как убеждает практика, при работе с кризисом необходимы «техники», которые отвечали бы следующим требованиям:

- быть совершенно новыми, не имеющими аналогов в привычной деятельности индивида и участников группы;
- вызывать в личности состояние максимальной креативности;
- воздействовать на психику на глубоком уровне и, если можно так сказать, «глобально».

Всем этим требованиям как нельзя более отвечает стремительно развивающаяся в последние годы стратегия исцеления с помощью искусства, или арт-терапия. Обладая рядом специфических особенностей, она эффективно способствует восстановлению целостности личности, выходу ее из состояния дезинтеграции (а дезинтеграция, как уже говорилось выше, служит одним из основных психологических «симптомов» переживаемого кризиса). Однако главная особенность арт-терапии заключается в способности пробуждать и развивать в каждом человеке креативность. Актуализированная креативность как личностная характеристика (а мы понимаем, что этой способностью потенциально наделены все люди без исключения, так как иначе человек просто не смог бы жить) является мощным ресурсом в критических жизненных ситуациях.

К тому же, арт-терапия – один из немногих видов психотерапии, практически не имеющих противопоказаний. За исключением некоторых методов, она применима в работе с взрослыми и детьми, больными и здоровыми, прекрасно сочетается со многими другими психотерапевтическими направлениями и школами (отсюда появление таких понятий, например, как артгештальт, и пр.). Кроме того, для меня, например, существенно, что арт-терапия – это минимум боли и страдания (чего в нашей жизни более чем достаточно) и максимум удовольствия и радости (чего всем нам так катастрофически не хватает).

В частности, работа с рисунком (живописью, лепкой и пр., то есть все, что существует под названием изотерапии) может быть использова-

на везде, где требуется психологическая коррекция, психотерапевтическая помощь или дополнительная диагностика. Техники работы с рисунком не требуют от терапевта высокой художественной подготовки и ярких художественных способностей, но предполагают обязательную специальную арт-терапевтическую подготовку, что в нашей стране до сих пор, увы, отсутствует (подавляющее большинство работающих в этой области специалистов – «самоучки»). В то же время арт-терапия открывает невиданный простор для творческих поисков.

Все перечисленное делает арт-терапию чрезвычайно привлекательной для специалистов самых разных 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.

В традиционном понимании психотерапевтический процесс (или процесс психокоррекции) базируется на управлении, продвижении клиента к «светлому будущему», что ставит психотерапевта в позицию всезнающего эксперта, которому всегда доподлинно известно, что именно данному конкретному клиенту необходимо. В современной психотерапии подобная точка зрения трансформируется, и процесс психотерапии приобретает, скорее, форму самоуправяемого развития личности. Предполагается, что человек, переживающий ту или иную проблему, располагает знанием о том, как ее решить. Он уже знает все, что ему нужно знать, и имеет все, что необходимо для совладания с нею. Единственное, что требуется от терапевта, – подтолкнуть его к этому пониманию, помочь актуализировать 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 одна буддийская притча. Жил-был очень бедный человек. Однажды встретил его Будда и решил помочь, положив ему незаметно в карман драгоценную жемчужину. Вырученные от продажи жемчужины деньги могли бы кормить бедняка не один десяток лет. Однако человек продолжал жить в бедности, не зная, что на дне его глубокого кармана хранится драгоценность. Так он и умер в глубокой бедности.

Найти в «глубоком кармане» жемчужину, «убрать все препятствия, возникающие на 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 (С.Гроф, К.Уилбер, Р.Ассаджиоли и др.), дают новое понимание методов работы с внутренним миром человека. Предполагается, что этот мир «соткан» из мифов, системы символов, ритуалов, понятных бессознательному и позволяющих включиться в процесс исцеления быстро, не выводя заблокированный травмирующий материал в сознание. Коррекция имеющегося дискомфорта проводится в обход психологических защит. 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 «счастливую» возможность взаимодействовать с тем, что прорывается из бессознательного». Поступающие из сферы бессознательного символы образуют язык, с помощью которого 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 и основан эффект воздействия арт-терапии: творчество позволяет выразить истинные, но глубоко запрятанные чувства, прожить их на символическом уровне. Тогда происходит глубинное принятие не принятого ранее – негативные свойства и переживания получают возможность не подавляться, а трансформироваться. Результатом оказывается некоторая форма психического существования, способствующая (и это особенно важно в контексте кризиса) дальнейшему оздоровлению клиента (пациента).

Кризис забирает огромное количество жизненной энергии, но он же может пробудить способность личности к глубокой рефлексии, стать катализатором краха базовой смыслообразующей системы, всего того, что совсем недавно являлось смыслом жизни, но теперь утратило всякий смысл. Когда мы «заключаем в скобки» повседневный мир, в известной мере отстраняясь 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.

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

Основанием для завершения работы с человеком служит не только изменение его состояния в положительную сторону, но и его очевидный личностный рост.

...И методы

Многолетняя работа в качестве арт-терапевта дает мне возможность считать эффективными в области кризисной терапии следующие техники (см. табл. 1).

Таблица 1

Техники арт-терапии в работе с кризисными клиентами/группами

Арт-терапевтические техники	ПТСР		Потери		Экзистенциальные кризисы	
	<i>безопасность</i>	<i>ресурс</i>	<i>безопасность</i>	<i>ресурс</i>	<i>безопасность</i>	<i>ресурс</i>
Мандалы (рисуночные, насыпные, готовые, мандалы-инсталляции, групповые, раскрашивающие мандал и пр.)	+	+	+	+	+	+
Работа с песочницей	+	+			+	+
Марионетки			+	+	+	+
Драматерапия: этюды с архетипическими предметами	+	+	+	+	+	+
«Архетипическое ампула»		+			+	+
«Внутренние помощники»	+	+	+	+	+	+
«Метафорический автопортрет»	+	+	+	+	+	+
«Первостихии»	+	+	+	+	+	+
Грим		+		+		+
Лепка (глина)	+	+	+	+	+	+
Ведомое рисование (праформы)		+		+		+
Сказки (медитативные сказки, сказочное путешествие, сочиненные сказки, драматизация сказки)	+	+	+	+	+	+
Медитативное рисование	+	+	+	+		
«Убежище»	+		+		+	
«Путь»	+	+	+	+	+	+
«Тотемное животное»		+		+		+
Работа с символами Исток, Дверь, Радуга, Дерево		+		+		+
«Время Оно»		+		+	+	+
Хокку		+		+		+
Синквейн	+	+	+	+		
Японская проза (Сэй Сенагон)		+	+	+	+	+
Театр абсурда			+	+	+	+
Работа с оружием	+	+			+	+

Я понимаю, что приведенный в табл. 1 перечень техник может быть значительно расширен. В данном случае я называю только те техники, которые сама непосредственно использую в работе с кризисными клиентами или группами.

Рамки статьи не позволяют раскрыть суть каждой техники. Можно лишь кратко описать некоторые из приведенных методов. Например, в драматерапии, работая с кризисными состояниями, высоко эффективна техника «предметных этюдов».

Вам предлагается выбрать из набора какой-либо один предмет (ничего не объясняя, желательно молча и обязательно подержав выбранный предмет в руках), затем дается небольшое время на обдумывание (не более 5-8 минут), после чего необходимо бессловесно сыграть небольшую сцену с выбранным предметом. Важно, что предмет в этой сценке не служил бы просто антуражем, а выступал в качестве полноправного участника действия, таким же действующим лицом, как и исполнитель. Все предлагаемые предметы являются символическими (зеркало, цепь, раковина, черный плащ с капюшоном, посох, меч, зеленая ткань, ларец с драгоценностями, свеча, белая и черная маски, корона, шутовской колпак, веревка, чаша). Можно добавить немного предметов не архетипического, а культурального уровня (веер, полумаска, колокольчик, длинный белый шарф).

Этюд, как правило, вызывает очень серьезные переживания, а предпочтение, которое неосознанно отдается какому-либо одному предмету, и спонтанное взаимодействие с ним являются символическим выражением базовой глубинной проблемы клиента, которую он переживает в данный момент его жизни, и стратегии обхождения с нею.

Приведу примеры взаимодействия с предметами.

Выбрана *цепь*, клиент на протяжении 15 минут сценического времени изображает следующие действия: обматывает цепью шею, она его «душит», он с ней сражается, освобождается от цепи, бросает ее на пол, уходит, возвращается, молча стоит рядом с цепью, надевает ее на шею.

Выбрана *раковина*. Клиентка (участница терапевтической группы) ставит ее на пол, затем ходит по комнате, «не замечая» раковины, случайно спотыкается о нее, пугается, убегает, опять возвращается, раковина «манит» ее к себе (эти убегания и возвращения продолжаются 10 минут), затем постепенно перестает бояться, начинает исследовать раковину (слушает, нюхает, гладит, засовывает в нее руки, опускает, поднимает, переворачивает и т.п.), и в самом конце начинает танцевать с раковиной в руках.

Наиболее эффективно использование предметных этюдов в групповой работе, когда группа обсуждает увиденное, высказывая свои идеи

«про что это было». Но вполне допускается применение данной техники и в индивидуальной работе.

Методика «Внутренние помощники»

Эта техника была разработана специально для ситуаций, когда клиенту катастрофически не хватает ресурсов, буквально нет сил для жизни. Очевидно, что человек, пришедший за помощью, эти ресурсы имеет, но не знает (не осознает) этого. Прежде чем начинать работу с кризисными клиентами (пациентами), часто бывает необходимо сначала обеспечить более или менее ресурсное состояние. Как уже говорилось выше, любая помощь кризисным клиентам предполагает три главных момента: безопасность, ресурс, новые поведенческие паттерны. При тяжелых кризисных состояниях приходится обращаться к самым глубинным ресурсам, так как «выше», ближе к поверхности они уже исчерпаны. «Внутренние помощники» и олицетворяют эти глубинные ресурсы.

Инструкция может выглядеть следующим образом.

Сейчас вы закроете глаза, я произнесу пять слов. Вам надо будет выбрать из них одно. Лучше всего, если это слово выберет ваше тело: изменится дыхание, сильнее забьется сердце, возникнет напряжение или еще какие-то явные телесные ощущения. Но можете выбирать и иначе: ориентируясь на то, что более всего приятно слуху, или показалось самым загадочным либо непонятным... Выбрав слово, запишите его и слушайте следующие пять слов. В результате у вас окажется набор из пяти слов.

Далее зачитываются (медленно и отчетливо) наборы слов, например: пилигрим, странник, путник, путешественник, Агасфер / маг, волшебник, шаман, колдун, ведьма/, старец, отшельник, жрица, ведунья, змея / дитя, шут, блаженный, дурак, Арлекин / ангел, воин, защитник, дракон, Мефистофель.

«В каком порядке вы хотели бы с ними встретиться (ранжировать)? Персонаж, который оказался на первом месте, надо теперь нарисовать» (предлагается лист А3, гуашь). «А теперь напишите «легенду» нарисованного вами персонажа, например, «Я – ведьма, родилась очень давно, но молода до сих пор» и т.п. Необходимо указать, сколько лет персонажу, откуда появился, чем занимается, чего он хочет, что несет другим людям, чего ищет...».

Клиент читает вслух текст. Далее следует ряд вопросов: какие чувства вызывает данный персонаж, в каких ситуациях он может помочь и как, что он вам дает, как его силу можно использовать в жизни.

Пятерки слов (кстати, их может быть и больше, но это затрудняет выбор) обозначают архетипические символические образы Странника,

Сына Божьего, Мудреца, Дурака, Дракона. Каждый из них несет определенный ресурс и определенную проблематику:

Дурак – *креативность – хочу*;

Странник – *внутренняя свобода – имею право хотеть*;

Сын Божий – *знание своих ограничений – знаю, чего не могу*;

Мудрец – *интуиция – могу (знаю как)*;

Дракон – *внутренняя сила – могу (хватит сил)*.

В течение работы с персонажем идет постоянная бессознательная идентификация с выбранным образом, а через него – с глубинным ресурсом, что в нашем контексте и требовалось. В исходе работы практически всегда значительно улучшается состояние и появляется чувство «выхода, освобождения, собственной силы, защищенности».

Многочисленны разработаны и апробированы еще две арт-терапевтические методики, которые могут быть использованы как в индивидуальной, так и в групповой работе с кризисными состояниями, – рисуночная техника «Путь» и терапевтическая работа с куклой-марионеткой. Эти методики могут использоваться не только в работе с кризисными состояниями, но и с целью глубинного проективного изучения особенностей процесса индивидуации личности, а также в процессе диагностики вида кризисного состояния, что в настоящее время является очень значимым для практиков, работающих в этой области. Апробация методик на достаточно обширном контингенте (пациенты кризисных стационаров и пограничных отделений психиатрических клиник, комбатанты, волонтеры, спасатели, безработные, участники тренинговых и терапевтических групп) показала широкие возможности их практического использования.

Для примера опишу рисуночную методику «Путь» (работа с куклой-марионеткой – чрезвычайно редко применяемая техника: в доступной мне арт-терапевтической литературе, а также на международных конференциях не удалось встретить ни одного случая использования куклы-марионетки в работе с взрослыми клиентами; что касается техники рисунка, то она гораздо более проста).

Рисуночная методика «Путь»

Показания: кризисная терапия вне зависимости от этиологии и вида кризисного состояния.

Данная техника позволяет клиенту пройти на символическом уровне трудный отрезок его жизненного пути, чтобы в результате выйти из «кризисной петли». Она отражает ритуал инициации, который служит культурным средством, помогающим человеку перейти из одной жизненной ситуации в другую. Благодаря доступу к символике бессознательного,

индивид получает ресурс, позволяющий ему выйти из того замкнутого круга («кризисной петли»), по которому он блуждает. Этот символический уровень, как я предполагала, должен быть намного эффективнее вербальных техник, ибо он дает возможность на глубинном уровне принять смысл происходящего, подводя индивида к пониманию тех процессов, которые протекают в его душе.

Работа с методикой «Путь» заключается в том, что клиенту (участнику группы) предлагается сделать под музыкальное сопровождение серию акварельных рисунков. Терапевт (ведущий) последовательно называет семь слов-символов. В ответ на каждое из этих слов создается один рисунок-ассоциация. Если слово не вызывает никаких ассоциаций в виде образов, лист оставляется чистым, что тоже имеет свой смысл. После того, как работа над рисунками завершена, под ту же мелодию начинается медленное «путешествие» клиента. Терапевт, или ведущий, находясь чуть в стороне от клиента, реально является его сопровождающим. Расстояние между положенными на пол рисунками и последовательность их расположения клиент (участник группы) определяет самостоятельно. Сам процесс неторопливого, вдумчивого продвижения вдоль этих символических жизненных «вех» становится верхним уровнем осознания, оценкой собственной жизни на основе того символического содержания, которое запечатлено в художественных образах. Каждый в жизни проходит собственный путь, поэтому дорога, составленная из рисунков, является трансовой «наводкой» для идущего.

Язык символов, используемый в данной методике, построен на известных архетипических образах и сокрытых в них смысловых содержаниях.

Когда Путь пройден, в обязательном порядке проводится процедура «экологической проверки». Дело в том, что, переходя от рисунка к рисунку, от одной жизненной вехи к другой, клиент погружается в очень глубокие переживания, оживляя в своей душе травмы, которые когда-либо довелось ему претерпеть. Смысл этих переживаний можно было бы перевести как определенное послание из глубины бессознательного: да, в жизни бывают жестокие и непоправимые моменты – и все же живи, иди дальше, это твой путь, и он прекрасен, несмотря ни на что.

Смысл методики заключается в том, что все чувства, которые доводится испытать участнику во время этого короткого, но и такого длинного путешествия (переживание внутренней изоляции, собственного одиночества, обретение новых смыслов жизни) учат принятию ранее отвергаемого психического материала. В этом процессе подвергается изменению внутренняя организация личности, благодаря чему становится возможным переход на принципиально новый уровень внутреннего

развития, а значит, достигается и новая осмысленная включенность в реальный окружающий мир.

Инструкция 1: «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.

Инструкция 2: «Сейчас у вас есть возможность пройти этот Путь реально, ногами. Для этого сначала выберите то направление в комнате, по которому вы хотели бы продвигаться. 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 хоженых 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, трансвая 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, не доступных 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.

В заключение предваряющей части методики участникам группы дается несколько рекомендаций, которые столь же важны и для тех, кто будет выступать в качестве ведущего:

1. Нельзя останавливаться и прекращать работу, не пройдя через преграду.

2. Нельзя идти 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 (ведущий) можете быть только рядом.

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

Все больше и больше людей приходят к пониманию, что та духовность, которая основана на глубоком личном переживании, является необычайно важным измерением жизни. И потому так необходимо предоставлять способы поддержки людям, испытывающим личностный кризис, и создавать обстоятельства, при которых благоприятные возможности этого состояния могли бы осуществляться в полной мере.

ЛИТЕРАТУРА

Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во Московского университета, 1984.

Гроф С., Гроф К. (редакторы-составители). Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. – М.: ТПИ-Класс, 1999.