

## БЕСЦЕННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ (ГЛАЗАМИ АНГЛИЧАНИНА)

КИТ ЛОРИНГ\*

*Автор статьи, британский арт-терапевт и преподаватель арт-терапии, делится опытом работы в России. Он отмечает особенности менталитета русских, их способность в большей мере, чем западноевропейцы, принимать страдание как часть опыта. Он выдвигает тезис, что арт-терапия служит поддержанию веры в жизнь, и приводит для иллюстрации два случая: один – из практики своей работы с трудными детьми в Великобритании, другой – из практики обучающих арт-терапевтических групп в России.*

Приведенное ниже повествование может помочь получить представление о том, что делает автор, тем, кто работает в аналогичной сфере. Возможно, история покажется очень знакомой... в любой точке земного шара.

Моя первая встреча с русским человеком, которого волновало развитие арт-терапии в России, состоялась в 1999 году в Германии, на съезде *ECARTE – Европейского Консорциума Образования в области арт-терапии*. И в результате этой встречи я был приглашен в члены команды арт-терапевтов из разных стран, представляющих разные направления арт-терапии – терапию искусством, драма- и музыкотерапию и танцевально-двигательную терапию.

---

\* *Лоринг Кит* – арт-терапевт, старший партнер/практикующий терапевт проекта РАГАМАФФИН («рагамаффин» – старо-английское слово, означающее беспризорного ребенка или отверженного, одетого в лохмотья человека), организации, проводящей обучение и терапию творчеством в Великобритании. Председатель организации профессиональных арттерапевтов в Уэльсе, Великобритания. В своей практике использует многие формы творческого самовыражения, однако специализируется, главным образом, в области драматерапии. В Великобритании работает преимущественно с детьми и подростками, находящимися в тюрьмах или отбывающих срок наказания условно, выполняя общественно-полезный труд. Наиболее частые расстройства, с которыми доводится работать, – сексуальное и бытовое насилие, расстройства приема пищи, зависимости. Проводил обучающие программы в России: в Санкт-Петербурге, Москве, Новосибирске.

Я абсолютно не представлял, что можно от этого ожидать... Настроены ли русские скептически по отношению к такому явно «детскому» подходу в работе с людьми с проблемами психического здоровья? Окажутся ли они убежденными рационалистами, не признающими таинства творческого процесса, используемого в клинической практике? Или они ожидают приезда англичанина, который их будет учить тому, что им уже хорошо известно, и это вызовет у них раздражение? Не окажусь ли я «придворным шутком» среди экспертов в области терапии искусствами?

Россия...?

Я совершил открытие...

Развитие арт-терапии в России отражает то, что, в моем понимании, иностранцы представляют в качестве квинтэссенции русского менталитета. Есть что-то в природе русских, связанное с воображением и процессом творчества, которые являются основой арт-терапии. Кроме того, русские знают, что такое страдание, и принимают его как часть картины жизни, в результате чего рождаются вера в целительность творческого процесса и способность ему отдаться. И, хотя здесь тоже присутствуют сопротивление и защиты, как и у представителей других стран, где я работал, все же в России нет такого протеста и отрицания – русские не отказываются признать страдание как часть личного или коллективного опыта. Как мне кажется, русские не столько настроены на поиск путей выхода из своего страдания, сколько на поиск смысла жизни, частью которой является страдание, а это, на мой взгляд, – проявление силы. Возможно, есть здесь что-то близкое стоицизму... Да, как мне показалось, и здесь существуют способы побега от реальности, я знаю, что большое значение имеет проблема злоупотребления алкоголем и наркотиками, но есть и способность создавать праздник, и глубокие отношения между людьми, что является вдохновляющим для иностранца... именно этого конкретного иностранца, то есть меня.

Вероятно, я слишком обобщаю, создаю некий стереотип, и, несомненно, среди тех, кто по видимости подходит под приведенное выше описание, найдутся и те, кто не вмещается в эти рамки, – так это видится мне глазами англичанина, и не просто англичанина, повторюсь, а меня.

Преподавать в России терапию творчеством – захватывающий процесс. Это нечто стимулирующее и провоцирующее, полное юмора и откровения. Скептики, вопреки тому, что порой они настроены весьма подозрительно, в то же время способны обладать огромным потенциалом веры во что-то или в кого-то, в ком они распознают настоящее, видят нечто достойное доверия, обогащающее человеческий опыт, то, что выносит нас за рамки рационального в область духовного, которое и реша-

ет – что это такое, быть человеком. Мы не машины, не автоматы, не бездушные функционеры. Мы разумные, чувствующие существа со страстным желанием жить и любить, желанием интимности, интимного познания себя и, что важно, – другого человека... а дальше – чего-то, что находится за пределами нас самих. Независимо от того, к какой религии мы принадлежим, мы ощущаем присутствие духовного в себе и за пределами нашего существа... И это привлекает нас. Мы родились не просто для того, чтобы страдать. Мы родились, чтобы жить, а именно этому и служит арт-терапия – поддержанию веры в жизнь. На каждом из обучающих семинаров, которые я проводил в Москве, Санкт-Петербурге и Новосибирске, я становился свидетелем того факта, что мир не безнадежен.

Вот пример Пола: ему 12 лет, его исключили из школы – невозможный, плохой мальчишка. Пола прислали ко мне. Он не хотел идти, обзленный стоял у двери. Я спросил, не желает ли он порисовать? Он взял заточенный карандаш, так, как вы могли бы взять кинжал, и несколько раз проткнул лист бумаги. Он разорвал бумагу на куски, смял каждый кусочек так, что получился маленький шарик, и выкинул их в мусорную корзину. Глянул остро, словно проткнул меня карандашом, глубоко вздохнул, ожидая наказания, которое часто получал. Я посмотрел на Пола с уважением, улыбнулся и сказал, – «Это выглядит здорово, я могу тоже попробовать!» Пол посмотрел на меня... и, кажется, подумал: кому из здесь присутствующих нужна психотерапия? ...Я взял карандаш, держа его точно так же, как он. Пол решил подыграть мне. Он схватил то, что осталось от его карандаша, и усмехнулся. Потом мы оба рвали бумагу, на этот раз, сопровождая это звуками. Мы смяли бумагу и с криками выбросили все до кусочка в мусор. Сели на пол, запыхавшиеся и смеющиеся, пожали друг другу руки и взаимно поздравили друг друга. Я спросил: «А что же у нас в мусорной корзине?». «Мусор», – ответил Пол. «Это не мусор, это искусство», – сказал я. Пол подвинул меня в сторону, высыпал все из мусорной корзины, презрительно посмотрел на куски бумаги и повторил еще раз: «Это мусор». Я взял кусочки бумаги и развернул их.

– «Какое слово написано на этом клочке?»

– «На нем ничего не написано!»

– «А если бы на нем было что-то написано, что бы это могло быть...?»

– «Если бы там что-то было написано, это было бы...»

Пол подобрал слово для каждого смятого кусочка бумаги. Из этих слов мы сочинили стихотворение. Пол до этого никогда не писал стихов. Стихотворение ему понравилось. Он был удивлен. Его удивило то, что он смог его написать, а также удивил смысл стихотворения.

В стихотворении говорилось о мальчике, о том, каким он был, что он чувствовал, как он себя вел. Я спросил Пола, знает ли он историю мальчика, про которого рассказывается в стихотворении. Пол рассказал мне его историю. Мальчика звали Джерри. Папа Джерри любил выпить. Очень любил выпить. Выпивка значила для него больше, чем что бы то ни было другое. Вообще-то, она так ему нравилось, что, кроме этого, он почти ничего не делал. Однако он все же делал и кое-что другое. Он делал это в лишенном чувств состоянии. Когда он был «вне себя», он бил маму мальчика Джерри. Он бил маму Джерри и его старшего брата. А Джерри прятался, чтобы папа не добрался и до него. Однажды папа Джерри ушел из дома и не вернулся. Джерри это понравилось... поначалу, пока его не стал колотить старший брат. Брат бил его каждое утро и каждый вечер, когда приходил из школы. Мама Джерри боялась старшего брата. Джерри не хотелось идти домой, но больше ему некуда было идти...

Пол смотрел на меня. Пол знал, что я знаю то, чего не знает никто, кроме его мамы и старшего брата. И нам не нужно было произносить это вслух. Глаза Пола были полны слез, но он старался не заплакать.

Пол был «плохим мальчиком». Он был сломленным мальчиком, мальчиком с разбитым сердцем и сильно напуганным. Многие спрашивали его, что с ним случилось. Пол никогда не ответил бы им.

Еще один случай – участница обучающей программы в Москве. Как психиатр она вполне была уверена в себе и знала, что нужно делать, но этого было недостаточно. Была потребность в чем-то еще, что могло бы помочь ей оказывать помощь другим людям.

Возможность посетить вводный курс арт-терапии ее заинтересовала. Она решила пройти его вместе с несколькими коллегами. Обучение не совсем соответствовало ее ожиданиям. То, что происходило, с интеллектуальной точки зрения казалось униженным, так как она больше привыкла к обучению в форме лекций, когда «студенты» рассаживаются рядами и «внимательно воспринимают» информацию, которая требует включения ума, а этот тренер хотел, чтобы они встали и поучаствовали в процессе активного обучения. К этому она не привыкла, и ей это не нравилось!

Он бросил ей воображаемый мяч. Она не смогла его увидеть. Она не поймала этот мяч. Она не хотела играть. Она хотела учиться. Она была неприятно удивлена, увидев, что многие люди, присутствующие на этом семинаре, видели мяч, и это заставило ее еще больше чувствовать себя «не в своей тарелке».

Он рассказывал о врожденной способности ребенка к творчеству, о том, что это позволяет детям выражать себя, что так начинается поиск смысла в их мире и взаимоотношениях. Этот дар, который зачастую те-

ряют взрослые, должен быть возрожден, чтобы взрослый смог научиться у ребенка и почувствовать силу самоисцеления, происходящего в процессе творчества. Искусство арт-терапевта заключается в том, чтобы способствовать осуществлению этого процесса, а для этого он сам должен заново открыть для себя этот процесс и научиться ему доверять. Это значило довериться тому, что предлагал им тренер, проводя их через ряд творческих упражнений на взаимодействие, и это наполнило ее страхом.

Пришло время бросить вызов этому «преподавателю»: «Вы хоть кого-нибудь когда-нибудь вылечили, используя такие методы?», – спросила она в лоб... и с некоторым напором. Его ответ был слабым и поначалу казался несуразным, хотя и слегка интригующим. «Я не могу никого вылечить», – признался он, – «но некоторых, кто перенес психогический приступ или травму, это избавило от ночных кошмаров, от жутких воспоминаний, это стало их способом рассказать свою историю, чтобы переживания не переполняли их, повторно травмируя, как это обычно происходило. Это дало им чувство безопасности, посредством творческого самовыражения они могли на какое-то расстояние отойти от своего травматического опыта и начать искать смысл в том, что с ними случилось, и в том, как это отразилось на них. Они смогли конгруэнтно и, в тоже время, со всей страстью выразить себя. Искусство является как бы средством безопасного выражения всех человеческих эмоций, какими бы непредсказуемыми они ни были».

Это было, по меньшей мере, интересным предложением. Она хотела уйти. Теперь она думала, что, может быть, лучше остаться... возможно, удастся чему-то здесь, все-таки, научиться. Она решила рискнуть и поучаствовать... перед лицом своих «умных» и высококвалифицированных коллег.

Было несколько творческих упражнений на взаимодействие, призванных определить способность каждого доверять и принимать доверие других людей, чтобы найти вновь эту врожденную способность к творчеству, а потом он попросил всех нарисовать картину: «...и не важно, умеете вы рисовать или нет, важна экспрессия, а не правильность. Вообще-то, чем больше «детскости» в картине, тем лучше! Тогда она будет более органичной и бесхитростной. Не пытайтесь никого впечатлить, будьте смелыми, будьте готовы почувствовать себя в определенной степени уязвимыми... Никто не обязан рисовать картину, и вы не обязаны ее никому показывать, если вам этого не хочется делать...»

Она нарисовала картину. Это была прекрасная картина. Она наслаждалась процессом рисования. Она забыла, как ей нравилось рисовать в детстве. Маленький собственный мир – только ты и лист бумаги, и разные краски.

После того как все закончили рисовать, группа участников снова села в большой круг, положив рядом свои рисунки, сначала – лицевой стороной вниз. Тем, кто хотел, было предложено перевернуть свои рисунки, так, чтобы их могли видеть окружающие... только тем, кто хотел. К ее собственному удивлению оказалось, что она этого хотела. Присутствовало чувство благоговения, понимание, что сейчас на этих картинах были вспышки света... секреты души... они были подобны зеркалам... они проявляли.

Ведущий сказал, что он бы хотел посмотреть некоторые картины вместе с художниками, их создавшими. Она подумала, спросит ли он ее? У нее было ощущение, что, наверное, он это сделает, ей этого хотелось. Он спросил ее первой. Ее картина была из далекого прошлого. Она совсем об этом забыла... никогда не думала об этом... она вообще не очень то задумывалась над тем, что именно она рисовала. На рисунке была ночь. На небе светила одинокая луна... Он задавал очень простые вопросы... и с каждым ответом она все сильнее ощущала, вспоминала все больше... а потом слезы хлынули из ее глаз... и ей не важно было, что кто-то их увидит, не важно. Она чувствовала себя в безопасности, чувствовала, что к ней относятся с уважением и пониманием. Она была грустной и чувствовала себя счастливой.

Это случилось в Москве, несколько лет назад. Эту женщину, эту смелую и решительную женщину я никогда не забуду. Она настаивала на чем-то разумном – на чем-то, что она могла понять, и в чем в какой-то степени могла быть уверена, и смогла использовать это на практике. Она заслужила мое уважение. Мы встретились. Наше уважение было взаимным, и таким оно будет всегда во время истинной встречи двух умов, сердец, душ. Я по-прежнему ее должник и по-прежнему испытываю благодарность к ней. Она является источником вдохновения для меня.

Камбоджа  
24.08.05

*Перевод с англ. Марианны Игельник*