

Ежедневно люди задаются множеством вопросов: как стать счастливым? Как построить взаимоотношения с людьми? Как найти себя? За ответами весь цивилизованный мир обращается к психологам. Они в свою очередь считают, что творчество – уникальный способ познания мира и взаимоотношения с ним.

Каждый человек обладает огромными ресурсами для самопознания и творческой реализации. Через творчество мы выражаем и познаем себя. Через творчество мы показываем свое отношение к тому или иному изменению в себе и окружающем нас мире. Символический язык позволяет свободно выражать свои страхи, желания, внутренние конфликты, воспоминания детства, нереализованные мечты. Заново переживая их, мы получаем возможность их исследовать и экспериментировать с ними. Нередко искусство оказывается единственным инструментом, проясняющим неосознаваемые чувства и переживания. Проникая в глубины сознания, с помощью творчества мы способны развивать в себе новые способности. Так, например, ученые Университета Ватерлоо провели исследование. Студенты, участвующие в эксперименте, получили список из простых слов, таких как «яблоко». Затем в течение 40 секунд они должны были написать слово несколько раз или нарисовать картинку, которая помогла бы им его запомнить. После этого добровольцам дали задание, способствующее закреплению воспоминаний. Они классифицировали музыкальные тона. В конце молодых людей попросили вспомнить в свободном порядке как можно больше слов. В результате обнаружилось, что студенты запомнили гораздо больше слов, к которым рисовали картинки, по сравнению с теми, которые были только записаны. Ученые пришли к выводу, что рисование оставляет более глубокий след в памяти, так как стимулирует и объединяет визуальную, двигательную и семантическую информацию. Кроме того, с помощью рисунка создаются ментальные образы объектов.

О волшебных свойствах занятий искусством мы можем говорить и в контексте психологии. Среди множества индивидуальных и групповых видов терапии есть одна, которая максимально раскрывает внутренний мир каждого – арт-терапия. Что такое

арт-терапия и как она работает, рассказала в интервью ведущий специалист **Центра психологической помощи образовательного процесса [Елабужского института КФУ](#)**, кандидат педагогических наук, доцент **Ирина Талышева**.

– Арт-терапия – направление психологической коррекции, в основе которого используются искусство и творчество, а точнее – метафора. Метафору человек, выбравший арт-терапию, в процессе создает сам из чего угодно – пластилина, глины, выражает метафору в маске, разрисовывая ее, показывает телом, сочиняет при помощи слов – пишет сказку, например. Все дело в том, что в нашем бессознательном информация содержится в виде символов, образов, метафор, которые имеют определенную эмоциональную наполненность. Для того чтобы решить ту или иную психологическую проблему этим методом, нам необходимо найти и создать такой образ, вывести его на осознанный уровень, проработать связанные с ним эмоции и получить освобождение от негативных застарелых чувств.

– **Как бы вы ответили на вопрос: «Для чего вообще нужна арт-терапия?»**

– Арт-терапия – это работа с подсознанием. Нельзя вылечить только тело и оставить без внимания ум и душу. Психолог во время тренинга по арт-терапии помогает людям выразить эти чувства через визуальное искусство. В этом учебном году в **Центре психологической помощи Елабужского института** мы провели более 15-ти тренингов по арт-терапии. Чаще всего студенты приходят со страхами: кто-то не может наладить отношения с родителями, кому-то сложно адаптироваться на новом месте, в новом городе, кто-то страдает от неразделенной любви или даже не может подружиться с соседями по комнате. Ребята, помимо групповых тренингов, посещают индивидуальные занятия, потому что многим очень сложно высказываться при незнакомых людях. Что касается детей, для них арт-терапия – часто единственный способ пережить психологическую травму, горе, болезнь, страхи. Дети не могут выразить своё состояние словами так же хорошо, как взрослые. Некоторые из них вообще пока не умеют говорить!

У ребенка другие способы коммуникации с миром. И чтобы понять, что происходит в его душе, надо дать ему в руки бумагу и карандаши. Не случайно специалисты Елабужского института КФУ часто используют приёмы арт-терапии на занятиях [Детского университета](#). Творчество нужно всем детям, независимо от их способностей и культурного развития. Исходя из всего выше перечисленного мы можем утверждать – арт-терапия является универсальным языком общения с миром.

– Когда идёт речь о арт-терапии, у меня возникает вопрос, а что если я совсем не умею рисовать?

– Умение рисовать в случае арт-терапии будет только мешать. Вы будете думать о композиции, о сочетании красок, но не о запросе. Тогда человеку, который обладает навыками живописи, я предлагаю другой способ – лепку из глины, например. Не надо уметь рисовать, чтобы заниматься арт-терапией, потому что в любой кляксе обязательно будет информация для работы. А если вы совсем ничего не нарисовали, то это тоже – тема для работы.

– Что представляет собой сеанс арт-терапии?

– На тренинге мы занимаемся творчеством. Это может быть рисование, лепка из глины и пластилина, создание масок, сочинение сказки, создание инсталляции, работа с фотографиями, проигрывание различных ролей, как в театре, и многое другое. Все зависит от запроса, стадии работы и конкретного человека. Один визуал, другой кинестетик, а третий аудиал. Чаще всего именно тема запроса диктует выбор метода. Например, глубинные травмы рекомендуется прорабатывать через глину или мандалы. Если человек плохо адаптируется в социуме – работать необходимо с масками или использовать театральные техники. Для работы со страхами и тревогами иногда используются пальчиковые краски. Пережить боль утраты помогает музыкотерапия. Слушая определенную музыку и даже звуки природы, вы плачете, переживаете, и проблемы вас «отпускают».

– И последний вопрос. Чем арт-терапия лучше других методик?

– Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. **Арт-терапия** не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь безопасным методом снятия напряжения. Это естественный путь **исцеления**, в результате чего негативные эмоции преобразуются в позитивные. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из тупиковой ситуации. В каждом человеке заложена способность выражать себя творчески, но, взрослея, человек очень часто утрачивает эту способность, запрещая себе танцевать, рисовать, измазать руки глиной, закрывая свой творческий потенциал и ограничивая свою жизнь, блокируя эмоциональные проявления. Все мы когда-нибудь задаём себе вопрос – **«Кто я? Что я? Для чего я живу?»**, а ведь творческое выражение себя способно вызвать в человеке сильнейшие созидательные чувства, привести к высвобождению эмоциональных импульсов.

Беседовала Динара Алмагамбетова