



АРТ-ТЕРАПИЯ:
ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

МЕТОДЫ, ПРАКТИКИ,
УПРАЖНЕНИЯ

ИРИНА НИКУЛИНА

Ирина Никулина

Арт-терапия: исцеление творчеством. Методы, практики, упражнения

<https://litres.ru/73999828>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хотите говорить на языке красок, глины и образов, когда слов недостаточно? Эта книга — ваш навигатор по миру арт-терапии. Внутри вы найдете не просто теорию, а более 50 реальных практик для работы с тревогой, выгоранием и травмой. Книга пригодится для самостоятельных практик и поможет освоить профессию арт-терапевта. В книге комплексно представлены три ключевых аспекта работы арт-терапевта.

Первая часть посвящена видам арт-терапии: от изотерапии, песочной терапии и коллажа до нейрографики. Подробно разобраны противопоказания для каждого метода.

Вторая часть содержит более 50 уникальных упражнений в формате «цель — материал — этапы — вопросы для рефлексии».

Третья часть — это карьерный навигатор. Вы узнаете, как арт-терапевту создать сайт-портфолио + стратегию ведения соцсетей. Легальные аспекты: что необходимо, чтобы освоить профессию.

Книга будет полезна как начинающим психологам, так и опытным практикам, желающим систематизировать знания и монетизировать свой опыт без выгорания.

Содержание

Введение	5
Почему творчество лечит?	5
Нейробиология процесса: как все устроено	14
Упражнение из арт-терапии «Безопасное место»	19
Арт-терапия против «просто рисование»: роль терапевта	24
Для кого эта книга	27
Глава 1. Основные виды арт-терапии и результаты	32
История арт-терапии	33
Результаты арт-терапии	37
Дневник арт-терапии	41
Кто такой арт-терапевт	58
Виды арт-терапии	60
Метафорические карты	72
Классификация арт-терапии по форме работы	80
Конец ознакомительного фрагмента.	81

Ирина Никулина

Арт-терапия: исцеление творчеством. Методы, практики, упражнения

Введение

Почему творчество лечит?

Добрый день, дорогие читатели! Познакомимся: я Ирина Никулина, преподаватель и инструктор женских практик и арт-терапии на курсе «Магическая реальность», я так же писатель и художник. Давайте представим, что мы с вами находимся в уютной художественной мастерской с запахом красок или глины. Я буду вашим проводником в мир искусства. Вдоль стен стоят готовые картины, на мольберте – пустой холст, рядом краски... Это новый, неизведанный мир искусства.

Вы спрашиваете: «Почему банальное рисование или лепка помогают справиться с болью, страхом или апатией? Как вообще работает арт-терапия? Поможет ли мне живопись

или книжная арт-терапия?».

Я вам отвечу: творчество переводит хаос переживаний на понятный для вас язык, который разум способен понять. Для меня лично творчество стало тем моментом, который буквально спас меня, вытащив из глубокого застоя и стресса.

У меня есть педагогическое образование и курсы по психологии и потому стала изучать арт-терапию.

Год назад я переехала в недостроенный дом и осталась совсем без денег. Тяжелый физический труд (стройка) и стресс от переезда породили ощущение постоянной тревоги и беспокойства. Чем больше я волновалась, тем больше неприятных событий стало происходить. Я словно притягивала к себе всякие поломки, лишние траты денег, конфликты, бытовые неудачи. Тогда я поняла, что это не просто усталость, а глубокий стресс и я теряю свою жизненную энергию... Надо было найти способ вытащить себя из духовного болота.



Рис. 1. Ирина Никулина со своими картинами

Я всегда писала книги, но этого было мало, я давно думала заняться живописью, но раньше на это не хватало времени, а сейчас оказалось, что дом наилучшим образом подходит для творчества. Так стали появляться мои первые картины, написанные акрилом. Создавала я картины быстро, всего за пару вечеров, не требуя от себя «производства» шедевров. Ведь суть арт-терапии не в том, чтобы научиться рисовать как великие художники, а в том, чтобы запустить внутри се-

бя особый вид энергии, который я называю «творческий поток».



Рис. 2. Картины с курса арт-терапии Ирины Никулиной, созданы автором книги

В арт-терапии от вас не требуется писать картины, как Шишкин или Сальвадор Дали, сочинять книги как Лев Толстой или Пелевин. Суть практики в другом – надо научиться наслаждаться самим процессом творчества, но при этом не цепляться за результат. Я именно потому и написала эту книгу, потому что собрала достаточно опыта в некоторых видах творчества, внедрила арт-терапию в свои курсы обучения женским практикам, соединила медитацию, терапию и творение – чтобы получить свой авторский способ обретения внутренней гармонии.

По этой методике занималось уже более ста человек и большинство отметило положительный эффект. Одна из мо-

их учениц сделала себе сайт-блог и успешно ведет его, применяя литературное творчество; другая пишет картины, поскольку ей очень понравилась эта тема, третья занялась лепкой из глины и созданием украшений из полудрагоценных камней.

Кроме положительного терапевтического эффекта, эти занятия еще и приносят прибыль. Пусть это небольшой заработок, но он основан на своем творчестве. Вхождение в творческий поток и работа с такой энергией как Кундалини дает много результатов, в том числе способность ясно видеть правильный выбор, смелость принимать нетривиальные решения. То есть, творческий человек, управляющей энергией, способен изменить свою жизнь на сто восемьдесят градусов.



Рис. 3. Картины автора книги

Так почему бы вам не позволить пустить в свою жизнь немного творчества и счастья? И я не удивлюсь, если творчество станет тем занятием, что вас полностью изменит и кроме того принесет дополнительный доход.

Сейчас творчество стало для меня неотъемлемой частью жизни, я почти каждый день пишу акрилом картины разной тематики и стилей. Я сочиняю художественные книги и рассказы, которые публикуются в онлайн-сервисах. Во время рисунка, живописи или литературного творчества я успокаиваюсь, в моей голове включается режим «мира», а не «вой-

ны», я ощущаю прилив сил, гармонию и счастье. Именно в режиме «мира» наш примитивный мозг (рептильный) настраивается на созидание, а значит на самоисцеление.

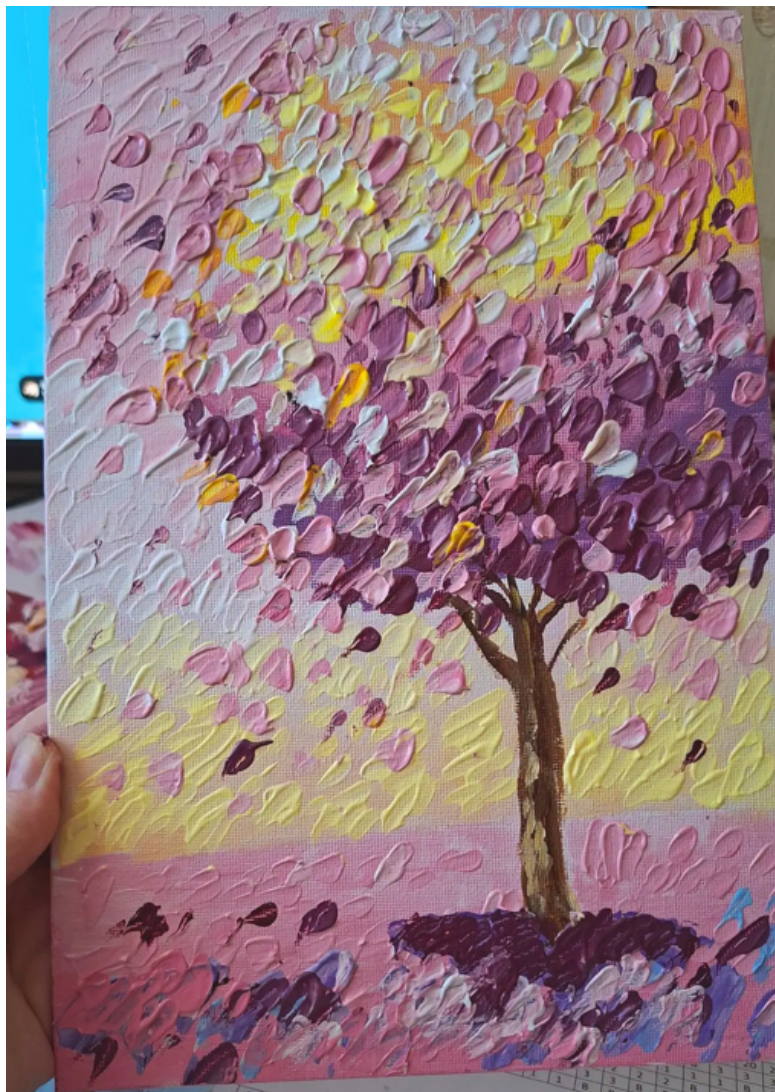


Рис. 4. Картина с курса арт-терапии Ирины Никулиной

Вы сможете на арт-терапии заглянуть внутрь себя, поработать свои чувства, как негативные, так и позитивные, излить свою боль на бумагу или холст, научиться доверять своей интуиции и телу, делать правильный выбор, и создать художественные произведения. Мало того, вы можете стать арт-терапевтом и учить людей справляться со своими проблемами, используя искусство. Это отличный вариант заработка, основанный на помощи другим людям.

Предупреждение

От себя лично я хочу вас предупредить – если вы не имеете специального образования (педагогическое, медицинское, курсы психологии или социальное) – не беритесь работать с пациентами, имеющими серьезные психические заболевания, такие люди нуждаются в помощи специалиста по психиатрии. Работайте с теми, кто хочет личностного роста, обретения гармонии, успокоения. Если вы заметите неадекватную реакцию пациента во время арт-терапии (агрессия, нанесение травм себе или другим участникам терапии, громкие крики, тошнота и т. д.), прекратите сессию и направьте пациента к психиатру.

Нейробиология процесса: как все устроено

А теперь давайте заглянем внутрь нашего разума и попробуем разобраться в нейробиологии творческого процесса.

1. «Глушим сирену»: работа с миндалевидным телом.

В нашем мозге есть сигнализация — миндалевидное тело (амигдала). Когда вы в стрессе, она воеет как пожарная сирена: «Опасность! Тревога! Боль!». В таком режиме не получается спокойно думать или жить, этот режим «войны» предназначен для сражения или спасения (побега).

В формате войны или угрозы рептильный мозг человека начинает активно использовать все силы организма в так называемом «турбо-режиме». Этот режим необходим для коротких активных действий, чтобы справиться с угрозой. Например, для пещерного человека этот режим включался при опасности, если рядом был хищник, который угрожал его жизни. Нужно было либо принимать бой, либо бежать.

Сейчас у современного человека нет вокруг столько смертельных опасностей, но наш мозг путает мнимую угрозу с настоящей. Например, тебя вызвали к начальнику или нужно сдавать экзамен, либо возник конфликт. Все это не угрожает нашей жизни, не является смертельно опасным фактором. Но мозг не отличает смертельную угрозу от обычной

и начинает включать режим «войны» при каждом стрессе. Некоторые люди месяцами не выходят из такого режима, до-чиста истощая все свои жизненные силы. После этого они погружаются в депрессию, беспокойство, тревожность, стра-хи, негодование. Через некоторое время организм, потеряв силы, начинает болеть.

Очень часто постоянный стресс возникает у тех людей, которые занимается бизнесом. Сорвалась сделка — стресс, обманули конкуренты — депрессия, не хватило денег на зар-плату сотрудникам или отказали в кредите — страх и ужас. Современный мир требует от бизнесмена нечеловеческой выносливости, вот и включается «вечный режим войны». Некоторые люди даже находят в этом ужасном истощающем состоянии свою особую (низшую) зону комфорта и пребы-вают в ней годами, пока организм не выдерживает и не за-пускает серьезную болезнь.

Одна моя знакомая, директор типографии, так сильно за-гнала себя в стресс, что в спокойном состоянии не знала, что делать. У нее был только режим: бежать или сражать-ся и совершенно не было режима «мира»: созидать и стро-ить. Единственным отдыхом для нее была готовка вкусной еды. Но видимо этого было недостаточно, потому что в до-вольно молодом возрасте у нее случился микроинсульт. И хотя она вскоре вышла из больницы, бизнес-активность при-шлось немного свернуть и частично передать дела своему сыну.

Я вас очень прошу: не доводите себя до такого состояния! Найдите время хотя бы пару часов в день для режима «мира»: займитесь собой и освоите несколько видов творчества, сделайте духовные практики, просто погуляйте на природе. Силы, потраченные на стресс, надо восстанавливать, а не ждать, когда возникнут серьезные проблемы со здоровьем или психикой.

Итак, что происходит с нами во время творческого процесса: когда вы берете кисть в руку или мнете пластилин пальцами, вы «физически» задействуете руки и зрение. Мозг отвлекается от воображаемой угрозы и переключается на реальное действие. Уровень кортизола (гормона стресса) падает. Миндалевидное тело замолкает. Творчество — это кнопка «Отмена» для паники. Ваш мозг переходит в режим «мира»: творчества, созидания, обустройства. В таком режиме мы находимся в покое и счастье.

2. Из безмолвного ужаса — в историю (левое полушарие vs правое)

Травмы и сильные эмоции, особенно негативные, хранятся в правом полушарии (образы, ощущения, интонации) как «файлы без названия». Они не имеют названий или образов, поэтому «застревают» в теле и в вашем подсознании. Вы можете ощущать усталость, бессилие, ком в горле или тяжесть в груди.

Творчество дает мостик к режиму «мира» и выходу из стресса: вы рисуете этот ком красной краской или лепите из

пластилина тяжелый шар. Так вы переводите неназванную проблему (боль, травму) на бумагу, холст или в скульптуру, где у нее будет конкретный образ или название. Левому полушарию (логике, речи) нужна картинка. Увидев рисунок, оно говорит: «Ага, вот это — гнев. Он красный и рваный». Из состояния «Я не знаю, что со мной» вы переходите к состоянию «Это моя злость, и она имеет форму». Как только у боли есть имя и форма, она уменьшается. Вы наконец понимаете, что с вами происходит, а понимание проблемы — это уже ее решение на 50% и более.

3. *Дофаминовое «поглаживание»: зона награды.*

Наш мозг — экономист, он любит предсказуемые награды. Когда вы рисуете цветок, смешиваете цвета на палитре, придумываете героя рассказа или просто забиваете гвоздь в доску, вы видите результат сразу. Это запускает систему дофамина. *Дофамин* — гормон радости и нейромедиатор, относящийся к группе катехоламинов. Он вырабатывается и высвобождается нервными клетками головного и спинного мозга. Также дофамин синтезируется в мозговом веществе надпочечников из аминокислоты тирозина. Этот гормон отвечает за чувство радости, которого нам всем порой не хватает.

В депрессии или тревоге плоскость листа кажется бесконечной и враждебной. Но вот вы поставили пятно на бумаге — мозг получил обратную связь. Ещё мазок — он видит прогресс. Каждое маленькое действие (взял карандаш, нажал на

него) вознаграждается микродозой дофамина. Так творчество «переучивает» мозг радоваться маленьким шагам, возвращая чувство контроля над жизнью.

4. Синхронизация ритмов (нейропластичность).

Когда вы в стрессе, нейроны бьют тревогу хаотично. Когда вы ритмично водите кистью, мнете тесто или нанизываете бисер, мозг подстраивается под этот ритм. Возникает так называемый «альфа-ритм» — состояние легкого транса, как перед сном или в медитации. В этом состоянии нейронные связи становятся пластичными, мягкими. Можно безопасно «пересобрать» старые болезненные установки и заменить их на новые.

Образ для запоминания

Представьте, что психика — это заевшая пластинка. Иголка прыгает на одной и той же царапине (травме), издавая ужасный звук. Творчество — это ваша рука, которая приподнимает иголку. Вы не убираете пластинку, но переводите иглу на новый, чистый круг. Царапина остается, но музыка теперь играет иначе.

Главная формула: творчество лечит, потому что оно возвращает вам авторство своей жизни, контроль над стрессом, переход в режим «мира» и созидания. Когда мир непредсказуем, создание нового (даже просто рисунка) доказывает мозгу: «Я есть, я действую, я влияю на реальность». А это и есть основа психического здоровья.

Упражнение из арт-терапии «Безопасное место»

Чтобы ощутить эффект от арт-терапии, сделаем для пробы простое классическое упражнение «Безопасное место».

Для кого: оно необходимо тем, кто испытывает беспокойство, страх, чувство незащищенности. Впрочем, любому человеку хорошо иметь внутри себя такое защищенное место, где можно обрести покой и чувство защищенности.

Что потребуется :

— Лист бумаги.

— Цветные карандаши или фломастеры, либо ручка. Но лучше иметь несколько разных цветов.

— Уединенное место, где вас не побеспокоят.

Подготовка к упражнению

Перед упражнением необходимо выгрузить «шум» из головы или выключить внутренний монолог, остановить бег мыслей. Для этого есть два пути: первый: остановить комментирующий голос в голове усилием воли, хотя бы на 2-3 секунды.

Второй способ: взять лист бумаги и просто порисовать все, что придёт в голову, сделать этикие «каляки-маляки». Это могут быть просто линии, фигуры, или даже рисунок чего-то конкретного. Не пытайтесь анализировать то, что по-

лучилось — задача — просто очистить голову от шума мыслей.

Теперь сядьте удобно, с опорой для спины, создайте себе комфортное состояние, чтобы ничего вас не отвлекало. Выключите телефон и телевизор, нужна тишина.

Выполнение упражнения

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.

Представьте место, которое вызывает у вас приятное ощущение. Это может быть реальное место, например, мне вспомнился пустой пляж Азовского моря, теплое море, легкий ветерок, красивые синие волны.

Или это может быть придуманное, нереальное место. Например, одна из моих учениц увидела буддистский монастырь. Это может быть другая планета, тропики, космос — все, что угодно. Главное, чтобы вы чувствовали себя там безопасно, защищенно, счастливо, радостно.

Теперь посмотрите, что вы видите вокруг, сосредоточьтесь на деталях этого места. Посмотрите вокруг себя и вдаль. Отметьте, что вы видите и какие чувства у вас это вызывает. Теперь представьте в этом месте знакомые для вас предметы, например, диван, стол, может быть даже весь ваш дом целиком.

Еще раз осмотрите все вокруг. У меня, например, на берегу моря возник этюдник с холстом для живописи, так же сзади я увидела свой дом целиком. Пройдитесь по этому ме-

сту и рассмотрите цвета (например, синее море, желтый песок, красный дом и т. д.).

Можно пощупать пальцами текстуру предметов, набрать в руку горсть песка, прикоснуться к воде в море и т. д. Подержите предметы в руках.

При этом помните, что в этом месте очень спокойно, все гармонично, место защищено от проникновения других людей.

Услышьте звуки этого места, например, кричит чайка, шумят волны. Эти звуки успокаивают и наполняют энергией. Все это место создано для того, чтобы наполнить вас силой и гармонией. Ощутите запахи: пахнет морем, сухой травой. Представьте, что появился стол с вашей любимой едой. Например, пахнет пищей или пирожками вашей бабушки. Если у вас лужок с цветами, то наклонитесь и понюхайте цветы. Вы ощущаете покой и умиротворение, усильте эти чувства, наполнитесь энергией от вашего безопасного места.

Создание якоря

Теперь соедините большой и указательный палец и придумайте название для вашего безопасного места. Например, «Моё море» или «Бабушкин сад».

Теперь откройте глаза, сделайте несколько вдохов и выдохов и снова закройте глаза. Соедините пальцы и произнесите название вашего безопасного места, снова погрузитесь в это место. Теперь оно всегда будет с вами, вы сможете вызвать его в любой момент.

Положение пальцев и название места — ваш *якорь*, который поможет вызвать безопасное место в любой момент. Вы всегда можете наполняться энергией в этом месте.

После практики

После выполнения упражнения этой практики откройте глаза, сделайте несколько вдохов-выдохов. Теперь возьмите лист бумаги и нарисуйте карандашами или фломастерами то место, что вы себе представили. Качество рисунка здесь не важно, главное закрепить в памяти образ этого места. Рисунок может быть условным, главное быстро воссоздать то, что вы увидели. Сохраните этот рисунок в тайном месте.

Во время рисования безопасного места у вас могут появиться слезы или чувство радости — это хороший знак, может просто появится покой и умиротворение.

Не забудьте записать ваше «кодовое слово» для вызова этого места.

Не используйте эту медитацию во время стресса. Лучше использовать до стресса, например, перед экзаменом или вызовом к начальству. Или после стресса — как успокоение, восстановление и набор энергии.

Не пытайтесь анализировать или оценивать это места и ваши чувства внутри него.



Рис. 5. Рисунок «безопасного места» карандашом

Как вам эффект этого упражнения? Я думаю, вы в любом случае его ощутите.

Поэтому, если вам понравилось, двигаемся дальше и учимся арт-терапии.

Арт-терапия против «просто рисование»: роль терапевта

Иногда мои ученики задают вопрос: «Чем арт-терапия отличается от обычного рисования или писательства?» Отвечу сразу: примерно тем же, чем разговор с близким другом — от сеанса у психоаналитика. Внешне эти действия похожи, но внутренне это принципиально иное.

«Просто рисование» — это свободное самовыражение, снятие напряжения, удовольствие. Оно тоже лечит психику, но стихийно, как прогулка в лесу — хорошо, но куда пойдешь — неизвестно. Вы рисуете любимых котиков или свой портрет, пишете дневник или сочиняете рассказ для литературного конкурса, и ваш мозг получает дофамин. Этого достаточно, чтобы поднять настроение, приятно ощутить себя автором книги или подарить свою картину друзьям.

Арт-терапия — это направленное путешествие с проводником и со смыслом. Терапевт не оценивает ваше «умение», не говорит «вау, красиво!» и уж точно не учит, как рисовать «правильно». Его инструменты совсем другие — вопрос, пауза, безопасное удержание.

Вот что делает терапевт за кадром:

1. Создает контейнер.

Во время практики пациенты могут размазать краску, по-

рвать работу, заплакать — и их не осудят, не скажут «не ной». Арт-терапия — это пространство без оценок и анализа. В бытовом рисовании этого нет — там внутренний критик кричит: «Безобразно, руки у тебя не из того места растут, испортила картину!»

Внутренний критик часто замечает недоделки и возвращает вас к переделыванию произведения. «Я вижу, этот угол рисунка остался белым. Что там?» И вы вдруг понимаете: там осталась недопустима пустота, или вы создали героя рассказа и он у вас получился «плоским»... Арт-терапевт не интерпретирует результаты творчества (он не говорит: «совсем плохо, все надо переписать»), он отражает ваше творчество так, что пациент сам делает открытие.

2. Удерживает процесс.

Когда эмоции захлестывают, хочется сбежать или уничтожить рисунок. Терапевт мягко остановит: «Давай сначала высушим. Ты успеешь порвать через час». Он учит выдерживать интенсивность чувств.

«Простое рисование» часто превращается в перфекционизм или бегство от проблем. Арт-терапия же даёт структуру — разогрев, создание образа, диалог с ним, трансформацию или ритуал прощания. Каждый этап выстроен нейробиологически: сначала снижается кортизол движением, потом активируется левое полушарие через называние, затем запускается дофамин через маленькие победы.

Без терапевта в творчестве вы один на один с хаосом. С

ним — у вас есть «зеркало» и «страховка». Поэтому я говорю: рисуйте дома для удовольствия — это полезно. Но если болит душа, нужно практиковать арт-терапию и стать самому себе специалистом по психологии. Ведь несколько слов на бумаге или даже обычные каракули в арт-терапии становятся картой вашего внутреннего мира.

Завершающая метафора

Если «просто рисование» — это аспирин (помогает здесь и сейчас, быстрая помощь для снятия болевого синдрома без излечения причины), то результат полноценной арт-терапии — это длительная ремиссия. Вы не просто перестаете болеть, вы узнаете свое тело, свои триггеры, свои ресурсы, причины боли или травмы. И главное — вы перестаете бояться белого листа или холста, как в жизни перестаете бояться нового дня.

Так что когда меня спрашивают «какие могут быть результаты арт-терапии?», я часто отвечаю вопросом: «А какую жизнь вы хотите? Потому что арт-терапия может привести вас туда. Но дорога будет с красками, глиной и, возможно, слезами. И это нормально».

Для кого эта книга

Кому нужна арт-терапия?

Как человек, обучающий практикам и работающий с арт-терапией, я бы сказала так: арт-терапия полезна практически всем, но есть особенные группы людей, для которых она подходит как «ключ к замку». Арт-терапия не требует художественных талантов или умения рисовать, писать книги, лепить из глины — это язык простых образов, доступный любому человеку с рождения.

Категории людей, которым арт-терапия может быть полезной:

1. Дети и подростки

Ребенок часто не может подобрать слова для своих переживаний («обидно», «страшно», «несправедливо» — абстракции), зато он может нарисовать образ: например, чудовище под кроватью или слепить семью из пластилина. Так он лучше познает сам себя.

Что лечит арт-терапия у детей и подростков: тики, заикание, агрессию, страхи, переживания по поводу развода родителей, прессинг в школе, неуверенность в себе, другие подростковые проблемы.

2. Люди с ПТСР (посттравматическим стрессовым расстройством)

Обычно травма хранится в правом полушарии мозга как

«застывший образ» без слов. Попытки проговорить её или нарисовать заново перегружают психику. Рисунок или коллаж позволяют «выгрузить» проблему или страх на безопасное расстояние (на лист, а не внутрь себя).

Что лечит: последствия насилия, военных действий, аварий, потерь. Работает даже с ветеранами и беженцами.

3. Люди с психосоматикой (язва, астма, экзема, панические атаки, аллергия, высокое давление и другие болезни)

Наше тело часто «говорит» метафорами. «Ком в горле» при невыплаканном горе. «Камень на сердце» при подавленной злости, «нечем дышать» при аллергии и т. д. Арт-терапия помогает визуализировать этот симптом, дать ему форму, а затем — изменить.

Что лечит: хронические боли неясного генеза, аллергии на нервной почве, гипертонию.

4. Пожилые люди и люди с деменцией (болезнь Альцгеймера и др.)

Когда память отказывает, творчество подключает более древние, сохраненные нетронутыми зоны мозга. Рисование пальцами, лепка, музыка, письмо — доступны даже тем, кто забыл имена внуков. Это возвращает чувство «я могу» и снижает тревогу от беспомощности.

Что лечит: апатию, агрессию при деменции, дезориентацию, одиночество.

5. Люди в остром горе и кризисе (утрата, расставание, банкротство)

В первые недели после трагедии или сильного стресса человек обычно погружается в сильные и неконтролируемые эмоциями. Говорить с ним бывает бесполезно — он «взрывается», злиться или закрывается в себе, цепенеет. Рвать бумагу, малевать черной краской, мять глину — это действие дает безопасный выход аффекту без слов и осуждения.

Что лечит: шоковое состояние, отрицание утраты, чувство вины, депрессию.

6. Люди с аутизмом (РАС) и ментальными особенностями
Для многих аутистов мир сенсорно невыносим (слишком ярко, громко). Арт-студию можно адаптировать (приглушить свет, дать определенные кисти). Через повторяющиеся узоры, песок, воду они находят ритм и саморегуляцию.

Что лечит: перегрузки, агрессию, трудности с контактом.
7. «Нормальные» невротики (90% жителей мегаполисов)
Кто это: вы, если чувствуете усталость, выгорание на работе, тревогу перед будущим, прокрастинацию, зависание в телефоне на три часа, сильный стресс, страх экзаменов, начальства, аварии, беспочвенное беспокойство, постоянную раздражительность, частое чувство голода и т. д.

Дело в том, что у современного человека нет безопасного места для «слива» ментального мусора. Арт-тетрадка или скетчбук, записная книжка для творческих идей становится таким местом. 10 минут спонтанных каракуль снижают кортизол лучше, чем час просмотра видео в интернете.

8. Люди с зависимостями (алкоголь, еда, игры)

Зависимость — это бегство от пустоты и невыносимых чувств. Арт-терапия учит выдерживать паузу между «мне плохо» и «я выпил/съел». Вместо бутылки — лист бумаги. Руки заняты, мозг переключается, а главное — появляется результат, который не разрушает здоровье.

9. Пары и семьи в конфликте

Мы знаем, что слова могут являться «оружием» («А ты всегда...», «А ты никогда...»). Совместное рисование или коллаж переводит конфликт в игру. Кто-то начинает рисовать, другой продолжает. Так видно, кто перехватывает власть, кто боится, кто сглаживает границы. Это безопаснее, чем крики и скандалы.

Важное исключение (когда НЕ надо применять арт-терапию)

Арт-терапию не дают человеку в психотическом состоянии (галлюцинации, бред), если он не может отличить реальность от образа. Или в момент тяжелой апатии, когда даже поднять кисть — подвиг. В этом случае сначала нужны медикаменты.

Главный вывод для вас

Если вы читаете это и думаете: «Нужна ли мне арт-терапия?» — ответ да. Вам не нужно быть художником, вам нужно быть живым и радостным человеком. Арт-терапия не чинит сломанную психику — она достраивает отсутствующие нейронные связи через радость действия. Это спортзал для

мозга, только мягкий.

Попробуйте простой тест арт-терапии: возьмите лист и за 30 секунд нарисуйте «своё сегодняшнее настроение» — просто пятна и линии. Если вам стало легче на 1% — значит, механизм работает.

Арт-терапия как способ саморазвития и дохода

Эта книга также подойдет психологам, коучам, инструкторам, тренерам, кто хотел бы добавить занятия арт-терапией в свое обучение. В книге вы найдете отдельную главу, посвященную подготовке инструкторов арт-терапии.

Вы сможете заработать на арт-терапии дополнительные деньги. Сейчас курсы арт-терапии стоят от 50 000 до 100 000 руб. и выше. Обучаясь профессии арт-терапевта, вы узнаете много новых и интересных практик, создадите художественные творческие произведения и найдёте новых клиентов или расширите свои услуги.

Замечание: эта книга — инструмент самопомощи, но не замена терапии. Если в процессе «вытаскивается» слишком острая боль (панические атаки, флешбеки), лучше остановиться и обратиться к живому психологу. Искусство должно лечить, но не должно разрушать.

Глава 1. Основные виды арт-терапии и результаты

В этой главе рассмотрим историю появления арт-терапии и основные ее виды.

История арт-терапии

Кто я? Для чего я живу, в чем смысл жизни? Чего я хочу на самом деле? Отвечать на эти три вопроса помогают тексты, рисунки, куклы, маски, театральные действия, лепка из глины или пластилина.

Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + «терапия») — это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении искусства и творчества для воздействия на психоэмоциональное состояние человека. Арт-терапия помогает человеку диагностировать и решить внутренние конфликты, осознавать и выражать глубоко подавленные чувства, обрести целостность сознания и утраченный покой и гармонию. На самом деле неосознанно арт-терапевтические практики сопровождают нас всю жизнь: с первых сознательных игр в детстве до рассказанной истории или прочитанного вчера романа.

Науке психологии давно известно: большая часть нашего жизненного опыта и информации находится за пределами сознания. Установки, усвоенные в детстве, и психологические травмы, связанные с тем, что было под запретом, осуждалось обществом или казалось опасным, — всё это наш разум либо просто не замечает, либо активно вытесняет. Мы не помним, как пришли к выводу, что послушание — это благо, а самостоятельность — недостаток. Мы не осознаём

свои вспышки гнева или агрессии, а в ситуациях, где мы реально могли бы что-то изменить, вдруг впадаем в состояние беспомощности. И самое главное: стремясь мыслить рационально и логично, мы теряем связь с тем, чего на самом деле хотим и к чему стремимся.

Но все эти невыраженные желания, глубинные страхи, сдерживаемые эмоции и чувство собственных возможностей никуда не деваются. Они остаются жить в нашем подсознании. Рано или поздно, под воздействием внешних обстоятельств, они прорываются наружу в виде ярких, эмоционально заряженных образов.

Те, кто далёк от творчества, встречаются с ними во сне, за чтением книг или просмотром кино. Когда вы просыпаетесь в ужасе или со слезами на глазах, рыдаете над фильмом, испытываете раздражение от рекламы, придумываете целую историю по рисунку на обёртке конфеты или остро завидуете персонажу книги — это значит, что вы реагируете не просто на внешний раздражитель. В первую очередь вы откликаетесь на то, что происходит у вас внутри.

С помощью арт-терапии легко обойти внутреннего критика и вытащить на поверхность то, что обычно скрыто: подавленные чувства, нереализованные желания, актуальные проблемы, страхи, причём именно те, которые волнуют здесь и сейчас.

Но это не так просто, как кажется. Чтобы скрытые образы пробились наружу, им придётся преодолеть внутреннюю за-

щиту — ту самую, которая блокирует всё «странное», «нелогичное» и «мешающее жить» (по мнению нашего разума). И в этом сопротивлении нет ничего плохого. Наоборот, оно защищает нас. Если бы не оно, мы бы постоянно реагировали хаотично, на каждую внешнюю мелочь, и не могли бы принимать разумные решения. Арт-терапия как раз и помогает найти ту тонкую грань, где здоровая психологическая защита не мешает, но и не подавляет полностью — где мы можем осознать, что происходит внутри нас по-настоящему, прямо сейчас.

История арт-терапии

Термин «арт-терапия» ввёл английский художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулёзными больными в санаториях. Позже методы арт-терапии использовали в США для помощи детям, вывезенным из нацистских лагерей во время Второй мировой войны.

В начале своего развития арт-терапия опиралась на психоаналитические идеи З. Фрейда и К. Г. Юнга. В них конечный продукт творчества (рисунок, рассказ, скульптура и т. д.) рассматривался как объект, который отражает неосознаваемые психические процессы пациента.

В 1969 году в Америке была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация.

Сегодня арт-терапия — это направление психотерапии, в котором используются различные виды искусства и творчества для проработки эмоций, решения психологических

проблем и самовыражения. Существует множество видов арт-терапии, каждый из которых ориентирован на определённый способ творческой деятельности.



Рис. 6. Арт-терапия (изотерапия)

Результаты арт-терапии

Это вопрос арт-терапевту задают едва ли не чаще всего. И правильно — прежде чем начинать, хочется понимать, «а что я получу в результате арт-терапии?».

Отвечу честно: результаты арт-терапии бывают разной глубины и скорости. Одни заметны уже после первого занятия (например, снижение тревоги), другие зреют месяцами (например, смена жизненного сценария). Давайте разложу по полочкам — от внешних до самых глубоких результатов.

1. Быстрые результаты (после 1-3 сессий)

— Чувство облегчения, успокоения, снижение тревожности, отвлечение от проблем, Пациенты говорят: «Мне стало легче дышать», «Голова перестала гудеть», «я хотя бы немного отпустил ситуацию».

— Снижение физического напряжения. Уходят зажимы в плечах, шее, спазмы в животе, кулаки разжимаются (проверено: после рисования агрессивными мазками мышцы расслабляются сами).

— Уменьшение негативных эмоций, гнева, страха. Гнев, который был 10/10, становится 5/10. Страх из «чудовища на весь экран» превращается в «карманного паучка».

— Появление паузы между импульсом и действием. Вместо «сразу накричать на ребенка» — «я злой, пойду порву бумагу, а потом поговорю с детьми».

2. Результаты средней глубины (после 8-12 сессий)

Что чувствует человек после восьми сеансов арт-терапии: «Я лучше понимаю, что со мной происходит», «У меня появилась опора», «Я смог сделать то, чего боялся годами».

— Развитие эмоционального интеллекта. Вы начинаете различать нюансы: это не просто «плохо», а «стыд с оттенком бессилия» или «злость с примесью страха». Рисунок становится дневником оттенков.

— Снижение самокритики. «Я не умею рисовать» сменяется на «моя линия — моя правда». Внутренний перфекционист теряет власть над человеком. Это чувство напрямую переносится в жизнь: вы реже себя ругаете, чаще пробуете новое и не боитесь изменений.

— Появление новых стратегий контроля стресса. Вместо «залипания» в телефоне — взять карандаш и заштриховать лист, нарисовать какой-то образ. Вместо панической атаки — вылепить ком глины или слепить фигуру из пластилина.

3. Глубокие, долгосрочные результаты (от 6 месяцев и дольше)

Чувство трансформации, изменения. Пациенты отмечают: «Я стал другим», «Сам себя не узнаю», «Жизнь разделилась на до и после».

— Интеграция травмы. Это тот самый случай, когда воспоминание при ПТСР перестает вызывать телесную боль и страх. Вы можете говорить о случившемся без слёз и дрожи. Рисунок травмы был переделан, разорван, переплавлен

— и с этим образом больше не надо бороться. Такой эффект обычно дает практика перепросмотра прошлого, но она может занимать несколько лет, а вот арт-терапия дает такой результат, может менее глубокий, но значительно быстрее.

— Восстановление чувства авторства своей жизни. Человек, который всю жизнь делал «как надо» (маме, начальнику, партнеру), вдруг обнаруживает, что может выбирать цвет, форму, размер — и это не опасно, это в его силах. А затем и в реальной жизни он может делать свой собственный выбор: «Я хочу не так, я выбираю иначе».

— Формирование нового нарратива. *Нарратив* (в психологии и арт-терапии) — это история, которую человек рассказывает о себе, своей жизни и своем месте в мире. Это не просто цепочка событий, а то, как человек их связывает, какие смыслы придает и какую роль себе назначает (жертва, герой, наблюдатель, борец). Простыми словами: нарратив — это внутренний сценарий. Например:

«Меня все бросают» — один нарратив.

«У меня был тяжелый опыт, но я умею выживать» — другой.

«Я неудачник, у меня вечно всё идет не так» — третий.

Так вот в арт-терапии нарратив меняется: вместо «я жертва, со мной всегда случается плохое» — «я человек, который пережил, выжил, и теперь я сильный». В арт-терапии это часто рождается из создания коллажа или книги своей жизни.

Нарратив можно переписать. То, что случилось (факты),

конечно не изменишь, но историю об этом и своё отношение — можно. Именно этим и занимается глубинная арт-терапия: она помогает увидеть свой старый сценарий (например, через рисунок или коллаж), а затем создать новый — где вы не сломлены, а сильны и полны энергии.

Важное предостережение

Результаты арт-терапии не всегда бывают линейные и однозначные.

Бывает так, что после сессии пациенту становится «хуже» (вылезла старая боль, накрыло рыданиями) — и это НОРМА. Это похоже на вскрытие гнойника: больно, но он очищается.

Иногда результат приходит «неожиданно». Вы забыли про рисунок, сделанный месяц назад, а потом случайно увидели его и заплакали от нежности к себе — потому что что-то важное сдвинулось в вашей судьбе.

Дневник арт-терапии

Ведение дневника арт-терапии — это не просто сохранение рисунков, а рефлексивная практика, которая закрепляет *инсайты* (англ. insight — «понимание» — это внезапное понимание решения задачи или осознание связи между явлениями.), отслеживает динамику и углубляет самопознание.

Ниже я приведу подробную инструкцию, как организовать такой дневник для самостоятельной работы.

1. Что понадобится.

Базовый набор материалов:

— Толстый альбом или скетчбук формата А4 (лучше на пружине — легко раскрывать для рисования). Можно использовать папку с файлами для отдельных листов.

— Клей (ПВА или клей-карандаш) и ножницы — для приклеивания частичек глины, частей фото и т. д.

— Ручка / цветные маркеры для текста.

— Разделители (стикеры, закладки) — для быстрого поиска по датам или темам.

По желанию можно еще добавить:

— Конверты на форзаце (для хранения сыпучих фрагментов — песка, перьев, ниток).

— Небольшой штамп с датой.

2. Структура записи в дневнике после упражнения.

Каждая запись должна содержать 5 обязательных блоков

(можно сокращать, но для новичка лучше не пропускать):

Блок 1. «До начала» (состояние перед упражнением). Запишите несколько предложений:

— Какое настроение и эмоция преобладают сейчас, до начала практики (от 1 до 3 слов: например, тревога, беспокойство, раздражение, скука).

— Уровень энергии (высокий / средний / низкий) – оцените свое состояние.

— Что ожидаете от упражнения, какие при этом возникают чувства (страх, интерес, сопротивление).

Пример записи в дневнике: «Перед рисованием тревога 7/10, энергия почти ноль. Ожидаю, что ничего не получится».

Блок 2. «Ход процесса»

Что и как делали:

— Какое упражнение выполняли.

— Какие материалы использовали.

— Какие действия совершали (рвали, мазали, клеили, рисовали быстро/медленно).

— Были ли паузы, желание бросить или, наоборот, войти в поток.

Важно: не художественная оценка своих рисунков или поделок, а телесно-чувственное описание своих эмоций, отношения к происходящему.

Блок 3. «Образ результата»

Просто опишите готовую работу (как если бы описывали

слепому):

— Какие цвета использовали в рисунке, какие линии, формы.

— Что изображено (если есть узнаваемый образ, например собака мокнет под дождем или абстракция).

— Есть ли центр в рисунке, пустые места, острые углы, повторяющиеся элементы и т. д.

Пример описания рисунка: «Слева вверху чёрное пятно с рваными краями, от него отходит красная нитка. Остальное поле серое, замазано разводами».

Блок 4. «Что я чувствую сейчас?» (пост-ощущения)

Сравните ощущение после сеанса с состоянием до него:

— Изменились ли эмоции (какие именно, запишите).

— Что удивило, порадовало / что не понравилось.

— Какая часть работы вызывает наибольший отклик (телесный: щекотка, желание плакать, ком в горле, расслабление плеч, легкость в голове, покалывание в пальцах и т. д.).

Блок 5. «Свободная ассоциация или одно слово-итог»

Напишите 1-3 слова, которые резонируют с завершённой работой. Либо короткую фразу-озарение, если пришло понимание (*инсайт*).

Примеры слов: «плен», «выдох», «стыд наружу», «мостик», «зародыш».

Примеры инсайтов: «поняла, что боюсь осуждения родственников» или: «поняла, что мне нужно заняться творчеством».

3. Пример реальной заполненной страницы дневника — см. рис. 7.

Дата: 12.05

Упражнение: «Кляксы-антистресс» (трубочка, тушь, акварель)

До: Усталость 9/10, гул в голове. Ожидание — тупая скука.

Процесс: Раздувал кляксы с силой. Сначала раздражало, что не управляю. На третьей кляксе — смешное и лёгкое чувство.

Образ: Синяя взорвавшаяся звезда, оранжевые брызги по краям. Много пустого пространства.

После: Голова яснее. Усталость 5/10. Хочется тишины. Заметил, что сжал челюсть во время дутья — а нужно было расслабить.

Итог: «Не надо контролировать каждый выдох».

Рис. 7. Страница дневника арт-терапии

Упражнение «Кляксы-антистресс»

Рассмотрим подробнее упомянутую практику «**Кляксы-антистресс**» — это не просто детское развлечение, а мощный дыхательно-визуальный инструмент для снятия напряжения. В арт-терапии она ценится за то, что:

— Не требует умения рисовать — справится даже тот, кто боится чистого листа.

— Связывает дыхание и творчество — вы учитесь управлять чувствами через выдохи.

— Даёт быстрый результат — 5-10 минут, и уровень тревоги заметно снижается.

Как выполнять

Практика «Кляксы-антистресс» — это арт-терапевтическая практика, при которой пациент выдувает краску через

трубочку, создавая непредсказуемые, хаотичные формы.

Ключевой механизм:

— Контролируемый выдох (который сам по себе успокаивает вегетативную нервную систему).

— Восторг от результата (мозг переключается с тревожных мыслей на любопытство).

В отличие от обычного рисования, надо отпустить контроль — именно то, что нужно при тревоге или перфекционизме.



Рис. 8. Результат практики «Кляксы-антистресс»

Материалы (что подготовить)

Материал/Чем заменить, если нет

Плотная бумага (акварельная или для пастели, А4 или А5). Заменить: обычная офисная, но тогда кладите 2-3 листа — краска может промокнуть

Жидкая краска (тушь, акварель, сильно разведённая гуашь). Заменить: чернила для перьевых ручек, пищевой краситель, крепкий кофе или клюквенный сок.

Трубочка для коктейля (диаметр 5-7 мм). Заменить: соломинка от сока, пустая ручка от капельницы, даже свернутый в трубочку лист бумаги.

Ёмкость с водой. Заменить: любая баночка.

Салфетки или газеты. Заменить: старые полотенца.

Важно: не берите густую краску (масло, гуашь без воды, акрил) — её не получится раздуть.

Пошаговая инструкция как выполнить практику

Шаг 1. Подготовка места

Застелите стол газетами или клеёнкой. Кляксы летят непредсказуемо, можно испачкать мебель или одежду. Оденьтесь в то, что не жалко (или наденьте фартук).

Шаг 2. Нанесите «базовую кляксу»

— Капните 1-2 чайные ложки (или 5-10 капель из пипетки) жидкой краски в центр листа. Если краска слишком густая — добавьте каплю воды прямо на лист.

— Цвет выберите интуитивно: тот, который сейчас откликается, нравится. Тревога часто выражается чёрном, синем, фиолетовым цветом. Но можно любой цвет, например, красный или жёлтый — нет правил.

Шаг 3. Возьмите трубочку и присядьте удобно.

Ваше лицо должно быть на расстоянии 5-7 см от кляксы. Трубочку держите почти горизонтально (под углом 10-20

градусов к листу).

Шаг 4. Сделайте глубокий вдох носом и медленный, но сильный выдох ртом в трубочку. Не дуйте резко рывком — ровной, управляемой струёй.

Шаг 5. Направляйте выдох, как хотите.

Поворачивайте трубочку — струя воздуха будет «отодвигать» краску, создавая «лучи», «ветки», «паутину», «взрывы».

Если дуть прямо в центр — клякса расходитя звездой.

Если сбоку — краска течёт в одном направлении.

Короткие выдохи — создают капли-брызги.

Шаг 6. Добавляйте новые цвета (по желанию)

Капните другую краску рядом или поверх первой. Раздувайте вместе. Смешивание цветов прямо на листе даёт неожиданные оттенки — это тоже часть процесса.

Шаг 7. Остановитесь, когда почувствуете, что хватит. Не надо выдувать «до идеала», вы не должны гнаться за художественным результатом. Обычно достаточно 10-20 выдохов за 3-5 минут.

Шаг 8. Дайте высохнуть рисунку (не трогайте 2-3 минуты).

Влажные кляксы выглядят иначе, чем сухие. Пока сохнут — переведите дыхание и закройте глаза.

Важные нюансы, которые меняют эффект.

Распространённые ошибки:

Дуть слишком слабо — краска не двигается, ничего не

происходит (усиливается фрустрация).

Дуть слишком резко — краска разбрызгивается на лицо и одежду (но это не страшно, смойте водой).

Задерживать дыхание — возникает гипервентиляция или головокружение. Делайте паузу между выдохами, дышите носом.

Пытаться создать «понятный рисунок» (цветок, дерево) — это возвращает контроль и снижает терапевтический эффект. Позвольте кляксе быть абстрактной.

Признаки, что вы делаете практику правильно:

— Вы перестали следить за временем.

— Вам стало интересно: «А что сейчас получится?»

— Вы непроизвольно улыбнулись или выдохнули с облегчением.

— На несколько секунд забыли о том, что тревожило.

4. Что ещё можно фиксировать в дневнике (дополнительные разделы)

«Открытый микрофон» (раз в неделю)

Свободное письмо без правил — рука пишет всё, что идёт из головы, даже то, что кажется полным бредом. Только помните, этот дневник не надо никому показывать, особенно свободное письмо. После написания перечитать текст и обвести кружком повторяющиеся фразы.

Обратная связь через 3 дня:

Вернуться к старой работе и написать новый текст:

— Изменилось ли восприятие рисунка.

— Заметили ли что-то новое в знакомом образе.

Идеи для будущих упражнений

Записывайте в арт-дневник любые творческие идеи и мысли: «нарисовать свой страх в виде насекомого», «слепить гнев из красного пластилина в среду», «сочинить рассказ о марсианине, который управлял временем» и т. д.

Сны (по желанию)

Если приснился запоминающийся и яркий сон — зарисуйте его схематично и опишите ключевые эмоции.

5. Правила ведения (чтобы дневник работал) – см. рис. 9.

Правило	Почему это важно
Не оценивать «красиво/некрасиво»	Дневник — не галерея, а лаборатория
Писать сразу после упражнения (макс. через 1 час)	Эмоции быстро выветриваются
Не перечитывать слишком часто (1 раз в месяц максимум)	Чтобы не было соблазна «отредактировать» прошлые состояния
Можно заклеивать или зачёркивать страницы	Если работа вызвала стыд — заклейте, но не вырывайте. Так сохраняется целостность пути
Использовать только один дневник для всего	Фрагментация по блокнотам снижает глубину

Рис. 9. Правила ведения дневника арт-терапии

6. Что мы говорим арт-объекту (рисунку, тексту, изделию из глины, маске и т. д.) в конце сеанса.

Это тоже можно записать в свой дневник. Финальные слова, обращённые к рисунку, — это не просто ритуал. Это ключ-

чевой момент, который завершает гештальт (целостный образ переживания), отделяет терапевтический процесс от повседневности и закрепляет изменение внутреннего состояния.

В арт-терапии рисунок после сеанса — это не «мусор» и не «произведение искусства». Это материализованная часть вашей психики, с которой вы вступили в диалог. То, как вы с ним прощаетесь, определяет, останется ли проблема с вами или вы отпустите её.

Ниже — подробный разбор самых распространённых фраз, их смысла и нюансов применения.

1. «Я тебя вижу» (признание и принятие).

Это акт свидетельствования. Часто наши подавленные чувства (обида, страх, гнев) похожи на ребёнка, который кричит в тёмной комнате, но его никто не слышит. Фраза «Я тебя вижу» отменяет отрицание: «Этой эмоции нет», «Мне не больно», «Я не злюсь».

Когда говорить. Если на рисунке — страх, боль, одиночество или то, что вы долго игнорировали.

Отметьте, когда вы впервые признали наличие проблемы. Например, после работы с подавленными состояниями (нарисовали «свою тревогу»).

Глубинный эффект

Психика получает сигнал: «Это существует. Это имеет право быть. Я не отвергаю эту часть себя». Снижается внутреннее напряжение, потому что энергия перестаёт тратиться

на сокрытие.

Как усилить: смотреть рисунку прямо «в глаза» (на центр композиции) и добавить имя: «Я вижу тебя, моя злость». Или более развёрнуто: «Я вижу, какой ты огромный и чёрный. Ты здесь».

2. «Я отпускаю» (сепарация и завершение)

Что это значит: вы отделяете себя от содержимого рисунка. Если «Я вижу» — это связь и контакт, то «Я отпускаю» — это разрешение больше не нести это внутри себя. Это символическое действие, которое говорит: «Ты — на бумаге, а я — свободен».

Когда говорить: после работы с острой эмоцией, которую нужно выплеснуть, а не носить с собой (гнев после ссоры, острая обида) или когда вы чувствуете: «Всё, я сказал достаточно, пора двигаться дальше».

В ритуальном уничтожении рисунка (сжигании или разрывании) — тогда слова можно произносить в момент действия.

Глубинный эффект

Прерывается патологическая связь. Например, если вы годами носили в себе образ «обиженного ребёнка», то, нарисовав его и сказав «отпускаю», вы перестаёте быть этим ребёнком. Вы становитесь взрослым, который наблюдает за образом, но не сливается с ним.

Какие еще фразы можно говорить своему рисунку или получившемуся арт-объекту – см. рис. 10.

Фраза	Смысл	Когда сказать
«Я благодарю тебя»	Признание ценности опыта. Даже боль дала что-то (урок, силу).	После финальной стадии работы, когда инсайт получен.
«Ты — не я» (или «Это не вся я»)	Отделение от образа. Разрушение слияния.	Если рисунок очень пугающий/злой и вы боитесь, что ЭТО — и есть вы настоящая.
«Я остаюсь, а ты иди»	Прощание с симптомом или навязчивым состоянием.	При работе с зависимостями, паническими атаками, руминациями.
«Я забираю твою силу» (редко, осторожно)	Когда вы нарисовали страх и поняли, что он же давал вам энергию (например, страх ошибки заставлял быть перфекционистом).	На продвинутом этапе, лучше с терапевтом.
Молчаливое дыхание (без слов)	Полное принятие без анализа. Просто быть рядом с образом 30 секунд.	Когда язык бессилён. Например, после рисунка утраты.

Рис. 10. Фразы для своего рисунка

Важный нюанс

«Отпускаю» не равно «забываю» или «уничтожаю чувство». Это признание: «Это было, это важно, но сейчас я выбираю не носить это в своём теле и уме каждую минуту».

Пример из практики. Обида на мать.

Клиентка нарисовала тёмную фигуру с острыми зубами, которая нависает над маленькой девочкой. В конце сеанса, глядя на рисунок, сказала: «Я вижу тебя. Это моя обида. Ты огромная и страшная, но я больше не та маленькая девочка». Затем добавила: «Я отпускаю тебя в прошлое» и физически

отодвинула лист от себя на полметра.

Эффект: исчез ком в горле, плечи расправились.

Пример из практики. Паническая атака.

Человек после пережитого страха нарисовал чёрные рваные круги, похожие на взрывы. После стабилизации состояния посмотрел на рисунок и сказал: «Ты — не я. Я умею дышать спокойно». Разорвал лист на мелкие кусочки со словами: «Я отпускаю панику».

Эффект: страх перед следующей психологической атакой снизился на 70% по субъективной шкале.

Пример из практики. Рисунок «Мой ресурс» (солнце, дом, река).

Здесь фраза «отпускаю» не подходит. Пациент нарисовал красивый двухэтажный дом с садом и сказал: «Я вижу тебя и забираю с собой» — сложил лист и положил в кошелёк как талисман.



Рис. 11. Рисунок «мой будущий дом». Тот вариант ресурсного будущего, который можно забрать с собой как карту будущего пути

Эффект: ощущение опоры в трудный день.

Резюме: алгоритм прощания с рисунком

Сядьте удобно, смотрите на рисунок 10-15 секунд молча. (Установите контакт).

Спросите себя: «Что я сейчас чувствую к этому образу?» (Боль, гнев? Облегчение? Грусть?)

Произнесите одну из ключевых фраз голосом вслух — даже шёпотом. Важно, чтобы вы слышали себя.

Заметьте, как отозвалось тело (выдох, расслабление живота, тепло).

Примите решение: оставить рисунок, переделать или уничтожить — тоже со словами.

Если вам сложно выбрать фразу — начните с универсальной: «Я вижу, что ты здесь. И я решаю, что с тобой делать». Это уже огромный шаг к взрослению психики.

7. Чего НЕ нужно делать в дневнике арт-терапии.

— Ставить оценки себе или своему рисунку.

— Показывать дневник всем подряд — это личное пространство.

— Мыть руки, прежде чем писать (следы краски, глины, кофе — часть процесса).

— Перерисовывать или улучшать старые работы — остав-

ляйте как есть, со всеми «ошибками».

8. Как организовать долгосрочное хранение и рефлекссию.

Раз в месяц (например, последнее воскресенье):

1. Пересмотрите все работы за месяц.

2. Ответьте письменно на 3 вопроса:

— Какие цвета чаще всего повторяются?

— Какая тема или чувство были главными?

— Как изменился размер и давление линии (было рваным — стало плавным)?

3. Выберите одну работу, которая лучше всего отражает этот месяц. Приклейте на отдельный лист и подпишите: «Май — поиск опоры».

Раз в квартал — составьте «карту переходов»: на большом листе напишите хронологически все ключевые инсайты со словами «Раньше я... — теперь я...».

9. Быстрый старт (для тех, кто боится сложностей).

Если вам кажется, что всё вышеописанное громоздко — начните с минимального формата:

— Каждый день — 1 рисунок (даже каракули) + 1 предложение: «Сегодня я рисовал(а) ... и чувствовал(а) ...».

— Через две недели вы сами заметите, чего не хватает, и добавите нужные блоки.

Кто такой арт-терапевт

Это человек, который помогает душе снова дышать. Через краски, песок, сказки и линии он возвращает нам то, что мы потеряли — спокойствие, радость, веру в себя. Он не просто психолог, а проводник в мир, где не нужно бояться чувств.

Арт-терапевт мягко ведёт клиента через творчество — рисуют ли они свои страхи, строят ли миры в песочнице или сочиняют историю про внутреннего дракона. И вдруг оказывается, что гнев можно не подавлять, страх — не прятать, а боль — вылепить из глины и отпустить. И после его сеанса становится легче.

Самое красивое в этом методе — нежность. Терапия творчеством не ломает, не заставляет, не лезет с вопросами «почему тебе плохо?». Она просто даёт кисть или чашу с песком — и позволяет тому, что внутри, выйти наружу. Без оценок, без стыда, без оценки «правильно» или «неправильно».

А ещё арт-терапия работает почти с каждым. С малышом, который не умеет говорить о своей обиде, с подростком, который закрылся от мира, со взрослым, который устал притворяться, что «всё в порядке». Она помогает там, где слова бессильны: при тревоге, при травме, при потере, при ссорах дома или на работе. Даже когда просто чувствуешь, что «что-то не так», но не можешь объяснить — творчество становится тем самым мостиком к себе.

И самое удивительное: иногда достаточно одного рисунка, чтобы с плеч упала гора. Или одного рассказанного вслух сказочного сюжета — чтобы наконец понять: «Так вот о чём я всё это время молчал».

Арт-терапевт – ваш мягкий и добрый помощник, тот, кто присматривает за вами во время сессии, кто советует и направляет.

И еще вы сами можете стать арт-терапевтом, освоив упражнения арт-терапии, о них я расскажу в главе 2.

Виды арт-терапии

Существует много разных видов арт-терапии, в этом разделе я расскажу об основных методах.

1. **Книготерапия** или написание рассказов и книг.

Это самое простое и доступное действие в арт-терапии. Для него нужно иметь лишь лист бумаги и ручку. Можно написать текст на компьютере, но предпочтительнее вручную. Еще этот вид терапии называют «библиотерапия и поэтическая терапия»

Работа со смыслами через сочинение историй, рассказов, автобиографии, стихов, ведение дневника, анализ готовых текстов.

Примеры:

Незаконченное предложение, нужно дописать текст — «Когда я злюсь, я...», «На самом деле я хочу...», «Я – это...».

Так же в этом виде арт-терапии применяют «Письмо обидчику или умершему» (в реальности письмо не отправляется) — выплеск подавленных слов, когда хочется сказать, но некому.

Акrostих своего имени — каждой букве имени подбирается качество («М» — милосердная, «А» — активная, «С» — сильная и т. д.).

Сказкотерапия – вид библиотерапии

В основе метода лежит создание и анализ сказок, работа

с метафорами и жизненными сценариями.

Цель: переписать известную сказку с другим концом. Например, а что если принцесса в конце сказки стала злой ведьмой.

Или написать рассказ о себе, какой я была (был) в 10-12 лет. Опишите свой внешний вид, свои мечты, желания, свои отношения с родителями, друзей, путешествия, познания нового. Рассказ может быть от одного листа формата А4 до 15-20 листов. После написания рассказа могут вскрыться старые проблемы, например, обида на отца или напротив, вы вспомните ощущение силы и волшебства в детстве, когда все желания легко сбывались и мир казался ярким и интересным.

2. **Изотерапия** (рисование, живопись, графика)

Самый распространённый вид арт-терапии и самый наверное яркий и результативный. Это работа с цветом, формой, линией и фактурой через краски, карандаши, пастель, уголь.

Примеры:

— Рисование мандал — создание круговых узоров для центрирования и снятия тревоги.

— Автопортрет — изображение себя «в моменте» для осознания собственного состояния.

— Рисование глиной или пальцами — для выплеска подавленной агрессии (без кистей).



Рис. 12. Картины с курса арт-терапии Ирины Никулиной

3. Фототерапия

Использование фотографий (личных, найденных, сделанных пациентом) для работы с идентичностью, воспоминаниями и отношениями.

Примеры:

Семейный альбом — анализ старых фото, выбор одного значимого кадра и рассказ о чувствах, связанных с ним.

Фотоколлаж «Мои роли» — из журналов вырезаются образы (мать, профессионал, ребёнок) и komponуются. Так же можно создать коллаж «жизнь моей мечты» и наклеить на лист все, что хочется, например, дом своей мечты, автомобиль, яхту, красивую спутницу или спутника жизни, украшения и т. д.

Пластика позы — пациента фотографируют в трёх позах: «богатырь», «жертва», «свободный человек» и в дальнейшем обсуждают ощущения от фотографий. Хорошо проводить в группе.

4. Скульптура и работа с глиной / пластилином / тестом

Это тактильная, глубоко телесная работа. Позволяет выразить то, что сложно словами, и безопасно «разрушить» готовую форму, развивает моторику пальцев (хорошо для детей или в пожилом возрасте).

Примеры:

Слепить страх — затем предложить раздавить или переделать его в нечто нейтральное. Например, из злого динозавра с клыками слепить птичку, добавив крылья и убрав зубы.

«Сосуд чувств» — вылепить горшок и залепить его изнутри бусинами, обозначающими подавленные эмоции.

Групповая скульптура — каждый участник добавляет элемент к общему объекту (можно назвать «наш мир»).

5. Музыкальная терапия

Активная (игра на инструментах, пение) или пассивная (слушание музыки). Работает с настроением, памятью, дыханием.

Примеры:

Импровизация на простых инструментах (барабан, колокольчик) — выражение гнева или радости без слов.

Написание «песни своих чувств» — взять любую мелодию и сочинить текст о текущем состоянии.

Музыкальное рисование — под звуки оркестра рисовать непрерывную линию, синхронизируя ее с темпом музыки.



Рис. 13. Музыкальная арт-терапия

6. Танцевально-двигательная терапия

Соединение движения, эмоции и телесного осознания. Не требует хореографических навыков.

Примеры:

Танец «как растёт цветок» — от скрюченного семечка до

раскрытого бутона (работа с подавленностью).

Зеркало — два пациента: один движется, другой отражает; затем меняются (тренирует эмпатию).

Движение или танец с завязанными глазами — исследование пространства и собственных границ.

7. Драматерапия (театротерапия)

Использование ролей, сцен, кукол, масок для проигрывания жизненных ситуаций.

Примеры:

Пустой стул (метод Перлза) — пациент садится, напротив него пустой стул; пациент говорит то, что не сказал близкому человеку.

Кукольный диалог — две куклы (например, «внутренний критик» и «внутренний ребёнок») разговаривают друг с другом.

Переписывание конца сказки — группа разыгрывает старую сказку, но в кульминации персонаж поступает иначе (отработка новых моделей поведения).

8. Песочная терапия (sandplay)

Пациент создаёт сцены в подносе с песком, используя миниатюрные фигурки. Безопасное пространство для бессознательного.

Примеры:

«Мой мир сейчас» — построить любую композицию (город, битву, остров) и рассказать о ней.

Разрушить и воссоздать — сначала создать хаос, а затем

восстановить порядок (при тревоге).

Работа с мандалой в песке — рисование пальцем круговых узоров в песке под музыку.

9. Создание коллажей

Создание изображения из вырезанных фрагментов (журналы, обои, ткани, природные материалы).

Примеры:

Коллаж ресурсов — собрать всё, что даёт силы (люди, места, занятия, мечты) и наклеить на лист.

Коллаж «Я глазами других» — разделить лист пополам: слева — как видят меня родители, справа — друзья.

Абстрактный коллаж чувства — только цвета и фактуры, без узнаваемых объектов.

10. Нейрографика

Современный метод (основан на нейробиологии): рисование плавных закруглённых линий с последующим закрасиванием ячеек. Снижает стресс и переводит проблему в новое нейронное русло.

Что нужно: лист бумаги, карандаши разных цветов, фломастер толстый чёрный (для скругления углов)

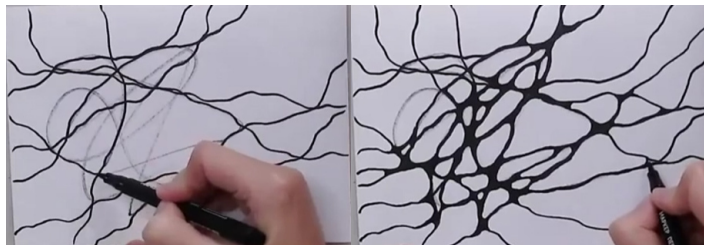
Примеры:

Нейролиния обиды — спонтанно нарисовать проблему в виде абстрактной формы, затем скруглить все острые углы.

Поле намерения — на чистом листе нарисовать хаотичные линии, найти глазами «пустоты» и закрасить их разными цветами.

Найти основной предмет в рисунке, увидеть в нем образ и проанализировать.

См. рис. 14.



1 - нарисовать абстрактные линии

2 - сгладить острые углы



3 - закрасить отдельные области цветом



4 - увидеть ключевую фигуру, здесь - круг

Рис. 14. Кратко этапы нейрографики

11. Игротерапия

Использование игр для решения внутренних конфликтов, особенно у детей.

Игротерапия — это метод, использующий игру как основной инструмент для самовыражения, коммуникации и проработки психологических затруднений. Игра здесь выступает одновременно и как творческий процесс, и как безопасное пространство для эксперимента.

Основные принципы игротерапии (в арт-терапевтическом ключе):

Безопасность и принятие

В игре нет «правильных» или «неправильных» действий. Терапевт не оценивает, не критикует и не интерпретирует игру, а создаёт среду, где пациент может быть спонтанным.

Процесс важнее результата

Ценность не в созданном «арт-объекте» или выигрыше, а в переживаниях, возникающих во время игры. Игрушка или действие становятся символами внутренних состояний.

Символическое замещение

Игровые материалы (куклы, фигурки, песок, маски) позволяют безопасно выразить то, что трудно сказать словами — например, агрессию, страх или вину через персонажа.

Добровольность и свобода выбора

Пациент сам решает, во что играть, как долго, использовать ли предложенные материалы или отказаться. Принуждение разрушает терапевтический эффект.

Эмоциональное реагирование

Игра даёт выход подавленным чувствам (гнев, печаль, радость) в социально приемлемой форме. Например, бросить мягкий кубик в «стену злости» или «разрушить» башню из пластилина.

Установление границ через игровые правила

Чёткие, но не жёсткие правила (например, «нельзя кидать предметы в лицо») помогают ребенку чувствовать контроль и учиться регуляции поведения.

Наблюдение вместо руководства

Терапевт следует за игрой пациента, а не направляет её. Вопросы задаются только для уточнения (например, «Как себя чувствует этот дракон?»), а не для обучения.

Пример арт-терапевтической игровой техники:

«Игра в песок с фигурками» — клиент строит свой мир в подносе с песком, разыгрывает диалоги между персонажами. Это сочетает игротерапию и песочную терапию.

«Рисование по очереди» — терапевт и пациент по очереди добавляют линии к одному рисунку: игра-диалог без слов.

В арт-терапевтическом подходе игра почти всегда связывается с созданием арт-объекта (рисунка, скульптуры, коллажа) или происходит в художественной среде (песок, глина, краски).

12. Оригами

Терапевтическая работа с бумагой, складывание фигур для развития концентрации и спокойствия.

13. Этнотерапия

Использование этнических традиций, ремёсел и культурных практик в терапии.

14. Видеотерапия

Просмотр и анализ видеоматериалов, фильмов для личностного роста и рефлексии.

Метафорические карты

Определение МАК

Карты МАК или Метафорические карты — это инструмент, который используется в практике психотерапии, арт-терапии, коучинга личностного роста и в образовании. Данная методика позволяет визуализировать внутренний мир человека, помочь выявить скрытые чувства, прояснить мысли и сделать осознанные решения.



Рис. 15. Метафорические карты

Метафорические ассоциативные карты (сокращённо — МАК) представляют собой наборы карточек, где каждая карта содержит изображение, слово или фразу, способные вызвать у человека определенные ассоциации и резонировать с его внутренними переживаниями. Эти карты не предназна-

чены для прямых интерпретаций, как в традиционных способах использования карт, таких как Таро. Вместо этого метафорические карты становятся отправной точкой для обсуждения личных тем, проблем или направлений в психологии.

История возникновения

Первые МАК создал канадский художник Эли Раман в 1975 году. Изначально он хотел сделать искусство более доступным и издал карточки со своими картинами.

Популярность МАК обрели в 1982 году благодаря психотерапевту и издателю Моритцу Эгетмейеру. Он увидел, что карты Рамана вызывают эмоции и побуждают к самоанализу, и начал использовать их в психологической практике.

Применение

МАК применяют в разных сферах, например:

— Психология, арт-терапия и психотерапия — для анализа личностных проблем, работы с внутренними конфликтами и травмами.

— Коучинг — карты помогают выявить цели, ресурсы и возможные препятствия на пути к их достижению.

— Тренинги и командообразование — в группе МАК могут быть инструментом для улучшения взаимодействия и повышения уровня доверия между участниками.

— Саморазвитие и рефлексия — индивидуальная работа с картами помогает глубже понять себя, проанализировать ситуации и найти вдохновение для изменений.

Как работают метафорические карты

Эти карты активизируют творческое мышление человека, что позволяет ему выйти за пределы логического анализа и начать исследовать свои эмоции и чувства.

Ассоциативное мышление

При взгляде на изображение карты у человека возникают ассоциации, которые могут быть совершенно разнообразными. Например, изображение лебедя может вызвать мысли о красоте, свободе или стабильности, в то время как другого человека она может навести на размышления о чувствах свободы или желания уйти от повседневной рутины. Этот эффект зависит не только от изображения, но и от контекста, в котором карта используется, а также от личной истории участника.

Глубокая рефлексия

Работа с метафорическими картами включает в себя глубинную рефлексия. Они подталкивают к самоанализу и самоизучению. Участник может задавать себе вопросы о том, что конкретно означает выбранная карта для него, какие чувства она вызывает и как эти чувства связаны с его текущими переживаниями или ситуациями. Этот процесс помогает прояснить мысли и чувства, что в свою очередь ведет к мыслям о том, как можно изменить свою жизнь или восприятие.

Применение метафорических карт

Существует множество способов применения метафори-

ческих карт, начиная от индивидуальных сессий и заканчивая групповыми тренингами. Рассмотрим подробнее наиболее распространенные методы использования данного инструмента в психотерапии и обучении.

Индивидуальная работа

Индивидуальная работа с метафорическими картами позволяет клиенту глубже понять свои внутренние ощущения и потребности. В процессе терапии специалист может попросить клиента выбрать несколько карт, которые отражают их эмоциональное состояние в данный момент. После этого терапевт задает уточняющие вопросы, которые помогают клиенту проанализировать выбор и осознать, какие аспекты его жизни нуждаются во внимании и изменении.

Групповая работа

В групповых тренингах метафорические карты позволяют участникам обмениваться мнениями и интерпретациями. С выбором карт участники могут делиться своими ощущениями и эмоциями по поводу различных тем и ситуаций. Это создает пространство для поддержки и общения, где каждый может быть услышан. Например, в групповом контексте карты могут использоваться для создания доверительной атмосферы, что позволяет более открыто обсуждать сложные темы.

Применение в образовании

Метафорические карты также находят свое применение в образовательных учреждениях, где они служат инструмен-

том для развития креативности и критического мышления. Учителя могут использовать карты для мотивации учеников, чтобы они могли исследовать свои мысли и чувства, а также развивать навыки самовыражения. Это позволяет создать более комфортную и открытую атмосферу для обсуждения сложных тем.

Как правильно работать с метафорическими картами

Чтобы эффективно использовать метафорические карты, важно следовать нескольким рекомендациям.

Создание комфортной атмосферы

Перед началом работы с картами необходимо создать комфортную и безопасную атмосферу, где люди будут чувствовать себя свободно для самовыражения. Это может включать в себя убранство помещения, возможность уединиться, а также отключение всех отвлекающих факторов.

Осознанный выбор карт

Выбор карт является важным этапом процесса. Рекомендуется дать участникам время и пространство, чтобы они могли углубиться в свои мысли и эмоции, прежде чем сделать выбор. Также важно помнить, что это выбор, который зависит от индивидуальных предпочтений, и не стоит осуждать кого-либо за его выбор.

Работать с картами можно по-разному:

Например, «вслепую», когда вы случайно вытягиваете карту из колоды, «в открытую» — когда берёте карту, кото-

рая больше откликается.

В любом случае, перед тем как достать карту, нужно проговорить запрос, с которым вы обращаетесь к своему подсознанию через карты.

Вопросы открытого типа

При работе с метафорическими картами полезно использовать вопросы открытого типа, чтобы подстегнуть обсуждение и самоанализ. Например, задайте вопросы о том, как человек чувствует себя, когда смотрит на конкретную карту, или как он может связать ее с текущей жизненной ситуацией.

Некоторые виды колод МАК:

Универсальные — с изображением образов, сценариев, характеров и эмоций, подходят для широкого круга запросов.

Портретные — содержат изображения людей, животных или других объектов, используются для понимания взаимоотношений и личностных качеств.

Ресурсные — чаще всего содержат положительный сюжет, направлены на поиск ресурсов и понимание, как их использовать.

Специальные — узконаправленные колоды для работы с конкретной тематикой, например отношениями, травмами, кризисами.

Метафорические карты — это мощный инструмент, способный открыть новые горизонты в понимании себя и своих переживаний. Они помогают углубить самосознание, раз-

вить креативность и создать доверительные отношения, как в индивидуальной психотерапии, так и в групповых тренингах.

Работа с метафорическими картами предоставляет уникальную возможность для саморазмышления и осознания, что делает их полезными не только для специалистов в области психологии, но и для любого заинтересованного в самопознании человека. Важно помнить, что метафорические карты — это не просто набор изображений, а настоящая возможность заглянуть в свою душу и найти ответы на многие вопросы.

Классификация арт-терапии по форме работы

Пассивная: пациент воспринимает уже созданные произведения (прослушивание музыки, просмотр картин, чтение книг).

Активная: пациент сам создаёт творческий продукт (рисунки, рассказ, сказку, танец, коллаж).

Важное замечание

Виды арт-терапии редко используются в чистом виде — часто их смешивают (например, музыка + рисование, драма + песок).

Также различают:

— Директивную арт-терапию (задаётся тема, например: «нарисуй свой страх»).

— Недирективную (пациент сам решает, что создавать, терапевт лишь создаёт безопасную среду).

В следующей главе мы с вами внимательно разберем наиболее популярные и эффективные практики (упражнения) арт-терапии, которые можно использовать для самостоятельных занятий или применять в арт-терапии с терапевтом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.