**Каким образом искусство и творчество могут исцелять? Методы арт терапии**

1.Самовыражение (экспрессия). Искусство является просто незаменимым, когда невозможно выразить свои переживания словами, например, при исследовании определенных сторон внутреннего мира человека (глубинных слоев бессознательного), требующих выражения или гармонизации (исцеления). Поэтому искусство и **методы арт терапии** подчас становятся единственным видом «связи» между человеком и миром, клиентом и консультантом, пациентом и психотерапевтом.

2.**Искусство и творчество**. Мы можем легко выстроить ассоциативный ряд: искусство – творчество – переживание – креативность. Креативность изначально присуща человеку как виду, задумана природой и является одним из основополагающих жизненных принципов. Человек творческий всегда найдет решение в любой ситуации. Найти творческое (креативное) решение – это значит сделать то, что (как чаще всего кажется) никто до тебя не делал, то есть адаптироваться к новой ситуации, в которой человек оказался.
Искусство и **методы арт терапии** обращаются к внутренним силам человека, происходящим из его творческих возможностей. Искусство терапевтично по своей природе, оно содержит в себе средства приспособления «Я» к окружающей реальности, возможности совладать с экзистенциальными проблемами существования этого «Я».

3.**Творчество и удовольствие**. Творчество как процесс неразрывно связано с понятием удовольствия, творчество и боль – понятия трудносочетаемые. Основой для творчества является переживание, которое «говорит» нам о преходящей природе любого чувства, о том, что любую боль можно пережить, переболеть, пропустить через себя и отпустить. Методы арт терапии являются одними из наиболее бережных и экологичных способов решения внутренних задач и проблем.

4. **Искусство и научение**. Великое свойство искусства состоит в том, что это уникальный способ передачи универсального и индивидуального человеческого опыта. Вряд ли какой-то иной вариант передачи информации способен столь эффективно и элегантно разминуться с проблемой отцов и детей. Это – средство фиксации опыта, которое не обладает качеством обязательности, морализаторства, навязчивости. Искусство не претендует ни на объективность, ни на истинность, ни на поучительность, и не ставит перед собой прикладных, прагматических целей. В отличие от науки, которая фиксирует опыт в жесткой форме, искусство сохраняет его в достаточно неопределенной форме. Это дает зрителю (слушателю, участнику) возможность самому делать выводы, определять свое отношение к предлагаемому, принимать или не принимать любое содержание, любой смысл, любой урок из множества содержащихся в каждом произведении искусства.

5. **Искусство и игра**. Деятельность, связанная с собственным художественным творчеством, является для большинства людей, кроме профессионалов именно в этой области, совершенно непривычной, новой, неисследованной. Если вы не профессиональный художник, то, видимо, рисовали вы последний раз в начальной школе. А в куклы играли и того раньше.
Наша «взрослая» жизнь настолько серьезна и тороплива, что играть мы перестаем очень рано – и остаемся на всю жизнь ненаигравшимися. В методах арт терапии же появляется Игра, и мы попадаем в очень комфортное и безопасное пространство, и в этом пространстве вдруг оказывается, что на самом деле «я очень многое могу», и в частности – могу быть таким, каким еще никогда не был в реальной жизни. Такой колоссальный ресурс грех не использовать.

**Методы арт терапии**

**Арт-терапия, методы арт терапии** – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940х годов под эгидой аналитической психологии К. Г. Юнга. Направления арт-терапии в целом соответствуют видам искусств, а разнообразие техник практически не ограничено. Выделяют собственно арт-терапию (визуальные виды искусства), музыкотерапию, танцедвигательную терапию, драматерапию, сказкотерапию, библиотерапию, маскотерапию, этнотерапию, артсинтезтерапию и другие.
Современные методы арт терапии при всех их связях с различными культурными феноменами наиболее близка к относительно примитивным формам первобытного искусства. И то, и другое основано на спонтанном самовыражении и в известной степени игнорирует эстетические критерии и профессионализм автора; при этом наиболее важен процесс творчества, искренность, полнота самовыражения; наконец, изобразительное искусство выступает как инструмент внутри- и межличностной коммуникации.

Очевидно, что “лечение искусством” появилось тогда же, когда и само искусство. Во все времена и у всех народов в качестве “средства исцеления” различных болезней и состояний использовались музыка, пение, танец, рисование, скульптура, театр и ритуалы, мистерии и многое другое. Если проследить развитие всевозможных вариантов народного целительства, то все они, без исключения, содержат элементы терапии искусством. Для многих людей народное творчество (рукоделие и ремесло) до сих пор является фактором сохранения душевного равновесия и здоровья.

Для **методов арт терапии** характерно то, что в центре внимания находится не столько произведение искусства (продукт творчества пациента), сколько конкретная и уникальная личность автора с ее потребностями, мотивами, ценностями и стереотипами. При этом рассматриваются процессы взаимодействия личности с произведением искусства (с творческой продукцией) во всем их качественном многообразии. Здесь нет никаких норм, есть лишь некоторые параметры для относительного сравнения, например, по глубине воздействия.
Искусство оказывает свое воздействие не механически, благодаря своим особым свойствам, но существенна и встречная активность личности, поэтому в арт-терапии предпочтительно создание своей творческой продукции, а не использование готовых произведений искусства.

**Чем арт-терапия отличается от других психотерапевтических методов?**

Методы арт терапии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям.
Через работу с многогранными и неисчерпаемыми символами в искусстве развиваются ассоциативно-образное мышление, а также блокированные или слаборазвитые системы восприятия.
Методы арт терапии ресурсны, так как находятся вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью.
Арт-терапия формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами и «зигзагами судьбы», умение видеть многообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач, не ожидая «вдохновения» или особых условий для творчества.
Интеграция различных психических функций задействует весь потенциал человека для целенаправленной реконструкции личности. Человек открывает общие закономерности творческого процесса как в искусстве, так и в жизни, и постепенно два понятия соединяются в одно – ИСКУССТВО ЖИТЬ, то есть умение складывать из мозаики событий, явлений, представлений цельную картину окружающего мира, вносить порядок в хаос и сделать из него нечто, имеющее смысл.

**Где и как применяться метод арт терапии?**

Арт-терапевт создает для клиента безопасную среду и обеспечивает ее различными изобразительными материалами, находится рядом с клиентом в процессе его изобразительного творчества, затем участвует в обсуждении мыслей и чувств клиента, материалов и получившегося произведения искусства.
Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, в том числе экзистенциальные и возрастные кризисы, травмы, потери, ПТСР, невротические и психосоматические расстройства, в консультировании и терапии детей и подростков.
Методы арт терапии открывают невиданный простор для творческих поисков
психолога (любые виды психокоррекции, расширение диагностических методов, развитие личности, семейные и детско-родительские отношения, жизненные, возрастные и экзистенциальные кризисы, психологические травмы),
психотерапевта (психические заболевания, пограничные состояния, многие органические поражения и расстройства, посттравматическая психотерапия, умственная отсталость и т.д.),
арт-педагога (педагогическая коррекция, дефектология, одаренные дети, специальное обучение, эстетическое воспитание, формирование личности ребенка и т.п.).

Источник: [www.maap.ru](http://www.maap.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| **Поделиться ссылкой с друзьями**  |  |