

ВВЕДЕНИЕ

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ПРАКТИКА САМОПОЗНАНИЯ

Арт-терапия сейчас является бурно развивающейся группой методов психотерапии, приобретающей всё большую популярность среди психотерапевтов разных школ и направлений. Она существует как внутри отдельных методов психотерапии (в качестве особого «арт-ового» применения метода), так и в качестве самостоятельного направления психотерапии. При этом, в отличие от многих других методов психотерапии, она предоставляет широкие возможности для самопомощи. Хотя относительно возможностей самостоятельной арт-терапевтической работы имеются разные мнения. С одной стороны, поскольку арт-терапия является направлением психотерапии, которая понимается, прежде всего, как система профессиональной помощи, то её нельзя признать ни методом психологической самопомощи через искусство, ни исцеляющей или развивающей практикой, связанной с самостоятельными занятиями творчеством (А.И. Копытин), с чем трудно не согласиться.

С другой стороны, вопрос о возможности «самопомощи» не так уж однозначен, в силу того, что и сама психотерапия не имеет однозначного определения. Кроме того, на психотерапию можно смотреть как с точки зрения психотерапевта, так и с точки зрения клиента/пациента. С точки зрения психотерапевта, психотерапия¹ представляет собой «особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем и затруднений психологического характера»². Однако психотерапия – это также и личный процесс пациента/клиента, и его деятельность. Если это так, мы вправе задаться вопросами: в чём состоит этот процесс и деятельность? какой деятельностью и при каких условиях он способен заниматься самостоятельно, а какой – только при участии и в сопровождении психотерапевта?

И вместе с этим, если мы обратимся к практике жизни, то мы не сможем не признать, что с какими-то своими психологическими (душевыми) трудностями мы в силах справляться и самостоятельно. Почему мы не можем назвать это «самотерапией» или «самопомощью»? (Беру в кавычки, понимая условность термина).

Безусловно, к вопросу «самопомощи» стоит относиться трезво. Не всё, что так называют, таковым является. За «самостоятельное решение проблем» зачастую принимают искусство их избегания, отвлечения, самообмана, что приводит к усугублению трудностей и хронификации расстройств.

В вопросе о возможности или невозможности «самопомощи» стоит исходить из нескольких обстоятельств. Что такое психотерапия по своему содержанию? В моём понимании, она является психологической практикой, которая помогает приблизиться к самому себе и к миру, она есть помощь человеку в том, чтобы быть человеком: жить среди людей и по-человечески, во всей полноте своих возможностей.

Трудности *быть человеком* связаны не столько с трудностями восприятия и усвоения некоего объёма человеческой культуры, сколько с трудностями *присвоения* и осуществления того, что имеется (багажа знаний, навыков, ценностей, опыта и т.д.), а кроме того – с трудностями совершения собственных выборов, осуществления собственных решений, смыслов, а также – с трудностями отношений, включения себя в общество и в мир в целом (и включения людей-общества-мира в себя). Ясно, что каждый

¹ Слово *психотерапия* (от греч. ψυχή – душа + θεραπεία – забота, уход, лечение) можно понимать двояко: как «лечение души», «забота о душе» (лечение психики) или как «лечение душой» (психологическая терапия). Для практики психотерапии оба этих смысла являются значимыми: психо-терапия – лечение души душой, душевная забота о душе, или, выражаясь научно, «лечение психики психическими средствами».

² Карвасарский, 2014, с. 522.

из нас от рождения и всю жизнь учится быть человеком, и никто не бывает совершенным, «окончательным» человеком.

Другими словами, психотерапия есть путь принятия и освоения себя как *человека* и своей жизни как жизни *человеческой*.

Разумеется, этот путь имеет некоторый особенный контекст, некоторую специфичность, которая отличает его от жизни вне психотерапии; иначе всю жизнь пришлось бы называть психотерапией (хотя, возможно, в каком-то смысле это так и есть). Психотерапия является особым видом психологической деятельности, в ходе которой человек целенаправленно разрешает те внутренние трудности, которые у него возникают во взаимодействии с миром на пути к себе-человеку и к людям. Идя этим путём, человек проясняет невидимое и познаёт незнаемое, он получает непосредственное знание себя – и потому психотерапию можно считать одной из дорог на *пути самопознания*.

Самопознание целительно, поскольку это и есть путь восстановления или приращения «психологической целостности», связанной с переживанием себя в мире. Всё, что в человеке есть человеческого, существует благодаря его самопознанию, поскольку сам человек становится человеком только тогда и только в той мере, в которой он осознаёт, познаёт и осуществляет самого себя, своё человеческое существо³.

На этом пути самопознания могут присутствовать особые помощники – психотерапевты, – но они могут и отсутствовать. Путь самопознания не подразумевает непременно наличия особых проводников (что не отрицает и того факта, что зачастую без них и с места не сдвинуться), но обязательно подразумевает содержание и смысл *особой деятельности*. В психотерапии первостепенной является активность самого человека, а специалист помогает ему в решении личных задач и выздоровлении.

По большому счёту, одна из основных задач психотерапевта состоит в том, чтобы помочь человеку обрести такую самостоятельность, когда тот становится способным «лечить» себя (находить себе помощь) в соприкосновении (в отношениях) с чем угодно: и с другим человеком, и с расцветающим деревом, и с облетающими листьями, и с греющейся на колодезном люке кошкой, и с осенним дождём, и с весенним солнцем... – когда сам образ и способ жизни становится «психотерапевтичным».

В этом смысле, психотерапия – не столько то, с кем мы идём, сколько то, *какой* дорогой мы идём, *куда* мы идём, *зачем* мы идём и *как* мы идём. Если мы идём не той дорогой, то с кем бы мы ни шли, мы придём не туда. Психотерапевт может существенно облегчить путь, но прежде всего этим путём нужно пойти, и *пойти самому*.

Суть самостоятельной практики состоит в познании себя через непосредственный опыт чувственного соприкосновения со своей субъектностью, проживание опыта «Я есть», обнаружение и осознание доли своего участия в обстоятельствах своей жизни. Вероятно, такую самостоятельную работу можно было бы назвать «практикой саморегуляции», или «духовной работой», поскольку саму «духовность» можно понимать как внутреннюю деятельность по самопознанию; изменение способа и образа жизни на основе открывающегося знания себя – это жизнь в самопознании⁴. Из чего логически следует и такое свойство духовности как ответственность за свою жизнь – ответ *своей* жизни на её вызовы⁵.

Тем не менее, всё сказанное выше не означает того, что психотерапевт не нужен и со всеми проблемами человек должен и может справляться самостоятельно. Во многих

³ «И лишь в познание сущности своей любой из нас перестаёт быть обезьяной» [Хаксли, 2016].

⁴ В более широком понимании духовность определяется как «способность человека переживать этические содержания» (А.С. Баранников); это особое *переживание* мира, при котором человек во внутренней и внешней жизни руководствуется нравственными ценностями. Я намеренно не привлекаю религиозного контекста, поскольку религия оперирует понятиями, содержание которых не поддаётся чёткому определению, и потому они не могут быть использованы в психотерапии.

⁵ Самый главный вызов жизни, обращённый к человеку, состоит в требовании быть человеком, непрестанно им становиться, осуществлять свою человеческую природу.

случаях, возможно, даже в большинстве, профессиональная помощь другого человека действительно необходима. Помощь другого человека не отрицает и не заменяет самостоятельной работы, напротив, только тогда она (помощь) и приобретает смысл. Я лишь хочу отметить, что в некоторых случаях возможна и «самопомощь/самотерапия», какой бы ограниченный или условный характер она ни имела.

Ограничения эти носят как формальный, так и содержательный характер. Главная трудность состоит в том, чтобы *заметить* в своём опыте нечто новое для себя. Без другого человека сделать это чрезвычайно трудно, а зачастую и невозможно. Бревна в своём глазу не увидать! И не потому, что мы невнимательные или глупые: просто глаз сам себя не видит – нужно хотя бы зеркало.

По этой причине многое в нашем опыте остаётся нами не замеченным: мы просто не знаем, на что именно обратить внимание, а потому повлиять на это и изменить мы не в состоянии. Не менее важную роль играет и характер нашего мировоззрения, которое зачастую и порождает наши проблемы. Оставаясь на прежних позициях, мы под видом «самотерапии» будем лишь упражняться в собственных заблуждениях.

Поскольку другой человек (психотерапевт) находится вне нас, то мы получаем возможность взглянуть на себя и свою жизнь с другой точки зрения и заметить нечто новое для себя, например, причины своих трудностей. Важность соучастия психотерапевта⁶ повышается в ещё большей мере, если проблема или расстройство носит затяжной характер, и её долгое время не удаётся разрешить. Очевидно, что в этом случае помощь специалиста необходима.

Чтобы иметь возможность заниматься «самопомощью», необходимо, как минимум, иметь опыт прохождения психотерапии, понимать особенности полезного и вредного поведения. И ещё хорошо бы владеть какой-нибудь методикой, которую можно применять самостоятельно в качестве практики саморегуляции. Но в целом, возможно, даже здоровым и успешным людям, не имеющим особых видимых проблем в жизни, полезно время от времени проходить короткую психотерапию с профилактическими целями, направленную на повышение осознанности своей жизни.

Если же разговор идёт о лечении психогенных расстройств⁷, об исцелении душевных⁸ травм, то важно осознавать, что они возникают во взаимодействии с людьми или как отражение проблематичности этого взаимодействия. **Всякая психологическая проблема, травма, расстройство имеет коммуникативную природу.** А это значит, что во взаимодействии они и исцеляются: душа исцеляется в связи с другой душой⁹.

⁶ Психотерапевта (психолога, специализирующегося на оказании психологической помощи) можно определить как специалиста по внутренней коммуникации человека с самим собой.

⁷ Психогенное расстройство (psychogeniae: от греч. ψυχή – душа + γενεά – порождение) – расстройство психической деятельности, возникающее как реакция на субъективно трудные обстоятельства, с которыми человек не в силах совладать. Это означает, что данный вид психических нарушений порождается психологическими (душевными) причинами, а объективные обстоятельства выступают лишь провоцирующим фактором. Клинически психогении проявляются в виде невротических синдромов (астенического, фобического, обсессивно-компульсивного, депрессивного, ипохондрического и др.), психосоматических, стрессовых расстройств и реактивных психозов.

⁸ «Психика» является термином психологии, занимающейся изучением объективных закономерностей психических процессов, состояний, свойств. Предметом же психотерапии является пространство субъективных значений, исследование которого требует взгляда изнутри, личного переживания, отношения. Для описания субъективного мира удобнее и плодотворнее использовать понятие «душа», которое, во-первых, позволяет соприкоснуться с большим объёмом культурных смыслов; во-вторых, обращает человека к переживанию, поскольку душа – это человек переживающий: если «психика» – это некое «оно» (объект), то «душа» – это всегда «я» (субъект). Любопытно, что язык довольно точно подмечает особенности этих различных контекстов: например, мы можем сказать, что душа болит, страдает, а о психике мы так сказать не можем: психика может быть расстроенной, нарушенной, больной, но болеть не может. Другими словами, понятие «психика» описывает человека «снаружи», а «душа» – «изнутри»: психика представляет «свойство высокоорганизованной материи», а душа – мою жизнь.

⁹ Душевное страдание причиняет выключенность из отношений, это боль отчуждения от себя, от людей, от мира. Исцеление души подразумевает восстановление способности переживать, а значит, непременно –

Психотерапия направлена на исцеление глубинных травм души (цели она может иметь разные, но глобальную цель я вижу в увеличении возможности и способности взаимодействия с миром). И потому эта практика – всегда *практика диалогическая*, и она невозможна без участия другого человека. Это непременно практика общения. Все остальные практики будут иметь лишь вспомогательный характер.

Всё, сказанное о психотерапии, справедливо и в отношении арт-терапии. Её сущность, на мой взгляд, состоит всё же не только в том, что человек пытается преодолевать свои трудности с помощью арт-терапевта, но и в том, *как* это делается, *в какой* психологической позиции находится человек и *что* он делает.

Можно сказать, что арт-терапия является такой особой практикой творческой деятельности и отношения к себе, которая помогает человеку обратить внимание на свой внутренний мир (пространство переживания), часто труднодоступный в суе повседневной жизни, и через это найти путь к разрешению своих трудностей (что, вероятно, справедливо для всякой психотерапии). При этом трудности эти состоят не столько в неких жизненных обстоятельствах, сколько в том, как человек их переживает – в его *способе жить*.

Относительно того, кто может заниматься терапией через творчество, также существуют разные мнения. Некоторые специалисты высказываются против понимания любого творческого акта как терапевтического на том основании, что лечение предполагает «интеграцию» извне, то есть влияние, направленное на пациента, в то время как при творчестве активность, наоборот, исходит от самого больного¹⁰. По-моему, эта позиция недостаточно убедительна, поскольку во всякой психотерапии важен как раз внутренний процесс – пробуждение самостоятельной, инициативной деятельности. Разрешение психологических проблем, излечение психогенных расстройств и заболеваний происходит через движение человека к *субъектности*, к способности быть активным участником, деятелем своей жизни. На это и направлена, в сущности, терапия творчеством (а вовсе не на «лечение извне»).

Аргументы против¹¹ приписывания изобразительному творчеству исцеляющих способностей также касаются и того, что творческие проявления, вместо оздоровления, нередко усиливают и усугубляют невротический процесс, примеры чему можно найти в жизнеописаниях известных художников. В этих возражениях искусство, по сути, приравнивается к арт-терапии. И с ними можно было бы согласиться, если бы искусство действительно было тождественно арт-терапии (терапии творчеством).

Кроме того, и творчество можно понимать по-разному: творчество творчеству рознь; искусство искусству рознь; самовыражение самовыражению рознь; художественная деятельность – художественной деятельности рознь,...

Арт-терапия и искусство являются разными видами деятельности. Тем более, что «современное искусство» бывает очень разным: действительно, оно зачастую не только не обладает терапевтическими свойствами, но напротив, является фактором, усугубляющим психологические проблемы «творца».

восстановление пространства отношений.

¹⁰ Психотерапия, 2004, с. 234.

¹¹ Там же.