

## АРТТЕРАПИЯ. МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

О.Б. Мочалова

Московский институт маскотерапии

г. Москва

Арттерапия - лечение искусством - само по себе вполне уместное занятие в рамках психотерапевтического центра. В мировой практике известны различные формы этого метода, о которых писалось, снималось, печаталось множество статей, фильмов, книг.

Казалось бы, зачем опять затрагивать эту, пусть интересную, но уже вполне изученную тему?

Оказывается, еще рано ставить точки над I. Удивительному человеку неординарных идей, врачу и художнику Гагику Микаэловичу Назлояну, пришла в голову ещё одна уникальная мысль: "Арттерапия - только ли лечение? Может быть еще и профессиональное обучение?" Действительно, а почему бы и нет? Почему бы не разработать специальные программы, основывающиеся на базовых курсах художественных школ и училищ, и не обучать профессиональному владению кисточкой и карандашом душевнобольных и умственно неполноценных? Тем более, как известно, эти виды болезней не всегда мешают творческому процессу, а нередко и способствуют. Мне, Ольге Борисовне Мочаловой, члену Союза Московских архитекторов и Профессионально - творческого Союза художников России, посчастливилось познакомиться с этим необыкновенным доктором и принять участие в осуществлении задуманного проекта. Конечно, одолевали сомнения: ведь я не врач, могу ли позволить себе вмешиваться в ход больной души? В то же время и полноценный процесс обучения не сумеет обеспечить только психотерапевт, даже владеющий навыками рисунка. С другой стороны настоящий художник по своему эмоциональному настрою всегда стоит как бы на грани между нормальным и ненормальным состоянием психики. Он как никто ближе к образу жизни душевнобольного человека. Кроме того, я не одна - целый коллектив вдумчивых, творческих и высокопрофессиональных врачей МИМа всегда готов помочь советом: занятия проводит профессиональный художник, а состояние больного в период арт-курса контролирует врач - психотерапевт. Содружество, предполагающее обнадеживающие результаты.

Однако, пришло время подробно остановиться на том, почему мы решили заниматься арттерапией в нестандартном ключе обучения. Сразу выделим три позиции, каждую из которых рассмотрим позднее:

1. Помощь основному методу лечения.

2. Возможность обретения больным профессии в процессе курса лечения.

3. Усиленный развивающий метод.

Итак, начнем со вспомогательной роли артте-

рапии. Основная часть пациентов проходит курс портретной терапии, многие занимаются автопортретом. И в том, и в другом случае больные начинают по новому осознавать себя, вдумываться и ощущать свое "я". В этот момент как никогда кстати оказываются занятия арттерапией, непосредственно затрагивающие эмоциональную, личностную, духовную сферу жизни человека. Они помогают быстрее и полнее раскрыться душе больного, пойти на контакт с окружающим миром, частично облегчая работу врача и пациента над портретом. Кроме того, технические навыки, полученные обучающимся при прорисовке гипсовых слепков античных фигур (голов, элементов лица) оказывают существенную поддержку пациенту, приступающему к автопортрету. Больной уже не чувствует себя безнадежно неумелым и незнающим перед бесформенным куском пластилина, из которого ему предстоит вылепить самого себя.

Но арттерапия (уточним - обучающая арттерапия) хороша не только как приложение к основному методу лечения. Она обладает весьма весомой самоценностью. Так, например, наличие возможности у пациента в процессе курса терапии получить профессию или необходимую подготовку для продолжения дальнейшего образования (в училище, в институте и т.п.) Основой принципиальной схемы занятий являются три направления, изучаемые одновременно, в целях увеличения разнообразия подаваемого материала:

1. Иллюстрация (развивает аналитическое творческое мышление).

2. Классический рисунок и живопись (развитие собственно творческого мышления и профессиональных навыков). Преподавание ведется в двух параллелях: реализм и абстрактное искусство.

3. Прикладное искусство (развивает конструктивно-творческое мышление). В данном случае термин "прикладное" несколько не соответствует его традиционному пониманию.

Здесь это еще и макетирование, работа с объемами, дизайн.

Базовым считается курс классического рисунка и живописи. Разработаны специальные программы для занятий с психически неполноценными и умственно-отсталыми людьми. Единая программа в рамках единой схемы позволяет объединять больных в группы, используя метод групповой терапии: пациенты учатся у преподавателя, учатся друг у друга, учатся общению друг с другом, в конце концов, поддерживают друг друга, учатся совместно преодолевать трудности. Однако, при необходимости, учитывая, что программу осваивают люди с

Методы обучающей арттерапии.

Классический		Утилитарный			
Темы	Программа 1	Темы	Программа 2	Темы	Программа 3
1.	Самопознание (изучение положительных и отрицательных эмоций, выявление их цветами отображение в творческих работах).	1.	Раскрепощение личности.	1.	Понятие перспективного рисунка
2.	Понятие перспективного рисунка и азав композиции.	2.	Понятие цвета.	2.	Натюрморт.
3.	Краткая история искусств (в теории и практике).	3.	Развитие моторных навыков	3.	Пейзаж.
4.	Совмещение изображаемого с личностью больного на расстоянии (непосредственно в работах) и физически (грим).			4.	Человек.
5.	Познание мира (классический рисунок и живопись, иллюстрация, прикладное творчество).			5.	Животные.
6.	Самовоплощение себя в реально познанном мире.			6.	Иллюстрация.
				7.	Варианты прикладного искусства.

различными диагнозами, занятия могут проводиться индивидуально или корректировать в соответствии с данным конкретным случаем. Таким образом, можно выделить два метода обучающей арттерапии : классический и утилитарный. Утилитарный метод применим к пациентам с отставанием в умственном развитии и включает две программы: подготовительную и собственно обучающую. В последней в более доступной форме изучаются темы программы классического метода. Каждая тема содержит в себе ряд уроков и учебных мероприятий, способствующих наиболее полному ее раскрытию.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что обучающие программы арттерапии МИМа, достаточно сложны и объемны, дают основополагающие знания и навыки как для продолжения обучения в других художественных учебных организациях, так и для саморазвития. Немаловажно, что и не продолжая образование, пациент (или бывший пациент) сможет реализовать себя и свой творческий потенциал в разнообразных сферах связанных с художественной деятельностью.

Тем не менее обучающая арттерапия вовсе не ставит перед собой задачу всех сделать художниками: ее цель в другом - необязательно быть творцом по профессии, главное стать творцом своей жизни. И в этом она оказывает неоценимую поддержку всем страждущим.

Так утилитарный метод в начальной стадии

развивает физическое состояние человека: координацию, глазомер, внимание, память, световосприятие и т.п. На более поздних этапах он приближается и сливается с классическим методом.

На этом уровне решаются уже другие проблемы:

- развития не только эмоционально-чувственного, но и аналитического восприятия произведения искусства;

- укрепления позиции личности в человеке (человек может всё, главное его научить), оценку собственных возможностей;

- налаживания контакта с окружающими (избавление от самоуверенности благодаря тому, что ты умеешь что-то, что не умеют другие, либо умеешь так же, как они);

- осуществления контроля психоэмоционального состояния (отдать переизбыток эмоций бумаге);

- воспитания творческого отношения (постоянное развитие) к себе и, взаимнообразно, к обществу.

В заключении хотелось бы привести несколько практических примеров из архива художника института Маскотерапии Мочаловой О.Б.

Р.К. - мальчик-подросток, в детстве в результате травмы лишился половины черепа, перенес несколько операций. Нарушена координация движений, заметно отставание в умственном развитии. Р. никогда ничего не рисовал. За столом он сидел



Интерпретация лубка (Р.К.)

опустив одну руку между колен и скрючившись на один бок. Очень скованный, напряженный. Для того чтобы разрядить обстановку, я спросила, что ему больше всего нравится, чтобы он хотел нарисовать?

Р. ответил: "Природу". Так начались наши занятия. По первому же рисунку стало ясно - руки Р. не слушаются. Они "живут" своей жизнью, а Р. - своей. Пришлось от "природы" перейти к прозаичным квадра-



Церковь (Р.К.)

там, кругам, штриховке.

В общей сложности обучение заняло около трех лет. Заниматься с Р. было не просто приятно, но и очень интересно. Мальчик менялся от занятия к занятию. Рисовал не только простые, но и сложные предметы, увлеченно рассказывал о своей жизни и придумывал сюжеты для рисунков. Много и усердно работал дома, внимательно слушал на уроках.

Рисую с Р., я увлекалась вместе с ним. Постепенно менялся формат работ: от маленького альбомного до большого 60 x 80 см листа ватмана. Теперь рисовать приходилось стоя за мольбертом, используя за урок кисти разных размеров. Требо-



Кошка (Р.К.)

валось откорректировать силу нажима и точность мазка. Для этого пришлось заняться аппликацией из пуговиц, вырезанием узорных салфеток из бумаги. Внимание уделялось соответствию отображаемого оригиналу.

Р. писал портреты конкретных людей, конкретные игрушки, конкретные постановки (натюрморты). В итоге Р. освоил обе программы утилитарного метода и результат не замедлил сказаться: иллюстрации мальчика были напечатаны в московской газете.

О.М. - молодая женщина, в юности учившаяся в художественной школе, мечтавшая стать художником. В результате болезни почти полностью утратила способность рисовать. После непродолжительного времени работы чувствовала сильное утомление, головную боль, преследовал страх, что она никогда не сможет написать картину "точно как в жизни", "как настоящий художник".

Занятия начались весной 1995 года. Первоначально основную часть урока мы беседовали о природе, о художниках, о приемах живописи. Лишь немного мы рисовали. Сначала заканчивали старые, удачные, но незавершенные работы, потом перешли к новым стационарным постановкам. Цветы в горшках не завянут, а свет лампы не зависит от движения планет. Можно не волноваться, что не успеешь что-нибудь нарисовать. Время занятий всё удлинялось, а О. раскрепощалась. Ее творческая натура, в общем-то вполне сложившегося художника, начала проявляться в новых интересных работах. О. стала больше писать дома, ездила на зарисовки. Мы обсуждали ее картины, технические приемы, перспективы на будущее. Из напряженной, замкнутой, усталой, О. превратилась в веселую, общительную и интересную собеседницу. Этой весной (1996г.) она стала членом профессионально-творческого союза художников России.

Начиная занятия с А.Б. - молодым человеком 19 лет, спокойным, интересующимся учебой, было



Портрет (А.Б.)

сложно понять, насколько велики его способности к творчеству. Излишне самокритичный, скованный необходимостью общения с новым человеком, он вел себя достаточно вяло и блекло. Однако, после воспроизведения А. маски на собственном лице по собственным эскизам, (сделанным им дома по моей просьбе), юноша изменился. Выполненные в знакомой, спокойной обстановке нагрузки были яркими и интересными. Работа только с самим

собой, концентрация внимания только на своей личности, позволила так же удачно воплотить эскиз в маску-грим. А. почувствовал себя более уверенным, стал смелее рисовать, непринужденно общаться. Впоследствии работы стали отличаться всё большим профессионализмом и в конце концов его рисунки появились на страницах московского журнала.