

## АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Назарова Н.Р., к.псих.н., доцент, Санкт-Петербург

Под арт-терапией будем понимать психотерапевтическую и психокоррекционную работу с различными категориями клиентов с применением изобразительного искусства и творчества (рисование, живопись, лепка). Большинство психотерапевтических методов, по мнению А.О. Прохорова, ставят своей целью создание возможностей для того, чтобы «незавершенные и ушедшие в подсознание индивида компоненты пережитого (а точнее, недопережитого) психического состояния получили бы возможность для своей самореализации в системе других компонентов этого психического состояния».

*Об эмоциональных состояниях.* Эмоциональные состояния по определению имеют преходящий характер. Это, как правило, короткая и интенсивная реакция в ответ на внешний стимул, состоящая из физиологических, поведенческих и когнитивных компонентов. Эмоциональные состояния запускают когнитивные процессы оценки ситуации, активизируют физиологическую регуляцию, обусловленную уровнем активации, и направляют поведение.

Категориальный подход сводит эмоциональные состояния к ограниченному набору базовых эмоций (гнев, страх, отвращение, горе, радость), которые, объединяясь, могут образовывать сложные эмоциональные состояния. Многомерный подход рассматривает все эмоциональные состояния с учетом трех независимых факторов: валентности, уровня активации, и доминантности. Знак валентности указывает на приятные и неприятные эмоции. Уровень активации означает силу возбуждения, связанного с переживаемой эмоцией. Доминантность соответствует степени контролируемости переживаемого эмоционального состояния.

Понятия «настроение» и «эмоциональное состояние» частично совпадают, но настроение более длительное (от нескольких часов до нескольких дней), а уровень активации ниже. Эмоциональное состояние и настроение не являются полностью независимыми: то или иное настроение может способствовать возникновению определенного эмоционального состояния, а эмоциональное состояние может продлиться в форме настроения.

*Эмоциональные состояния, креативность и художественные образы.*  
Исследования показывают, что эмоции могут быть по-разному связаны с креативностью. Эмоции могут приводить индивида в особое психическое состояние, которое способствует творчеству. Так, данные исследований показали, что положительное эмоциональное состояние, независимо от интереса к задаче, повышает креативность, приводя к определенному раскрепощению мышления человека. При этом и отрицательное эмоциональное состояние может повышать креативность, поскольку, порождая больше положительных идей, люди тем самым корректируют свое настроение.

Также было показано, что изменение эмоционального состояния, как в сторону радости, так и в сторону печали повышает креативность человека. Обсуждая полученные результаты, авторы исследования предположили, что на связь между эмоциональным состоянием и креативностью влияет уровень активации. По их мнению, обусловленный эмоциями повышенный уровень активации, скорее всего, вызывает у испытуемых дискомфорт, и они пытаются снизить активацию с помощью творческой деятельности.

Для арт-терапии и понимания связи между эмоциями и образами важными являются разработанные Дж. Шаверьен понятия: «перенос внутри переноса», «перенос на козла отпущения», а также, «воплощенные» и «невоплощенные» образы. Понятие «перенос внутри переноса» означает перенос на изображение в контексте психотерапевтических отношений (т.е. можно говорить о «триадичности» в арт-терапии: клиент-терапевт-

изображение). Понятие «перенос на козла отпущения» означает, что клиент проецирует на созданное им изображение неприемлемые для себя чувства для того, чтобы изображение «удерживало» их до тех пор, пока клиент не будет способен их интегрировать. Поэтому в арт-терапии важно, что автор будет делать со своим законченным произведением. Под «невоплощенным» образом имеется в виду такой образ, который не включает в себе чувств автора, но лишь повествует о них. Напротив, «воплощенный» образ несет в себе мощные эмоциональные переживания, которые проявились при создании изображения.

*Арт-терапия в работе с эмоциональными состояниями.* Одной из целей арт-терапии является помощь клиентам в выражении или высвобождении сильных чувств. Искреннее переживание любого аффекта и открытие, что его можно контролировать, и при этом он может быть не разрушительным, является для клиентов очень полезным опытом. Например, высвободить импульсы агрессии в арт-терапии можно, либо рисуя толстыми цветными карандашами, которые не ломаются даже при сильном нажиме, либо работая над специальным заданием, требующим агрессивной энергии (забивание гвоздей в дерево или швыряние глины об доску). Для клиента может оказаться важным безопасное переживание символического разрушения, в таком случае акцент может быть сделан на распилке дерева, разрезании или разрывании бумаги или нарезании глины ломтиками, но не ради самого процесса, а для создания из частей произведения искусства. В центре внимания также может оказаться работа над специальной темой. Например, арт-терапевт может предложить работу над изображением, темой которого будет гнев или агрессия.