

ART THERAPY
Simona Kostadinova

The publication traces the emergence and development of art therapy as a type of psychotherapy. A logical connection is sought between various types of art and their application in contemporary art therapy for children. The main emphasis is placed on the benefits and results that are successfully achieved when using art therapy in psychological work with children.

Key words: art therapy

АРТТЕРАПИЯ
Симона Костадинова

В публикацията се проследява възникването и развитието на арттерапията като вид психотерапия. Потърсена е логическа връзка между различните видове изкуство и приложението им в съвременната арттерапия за деца. Поставя се основен акцент върху ползите и резултатите, които се постигат успешно при използването на арттерапия в психологическата работа с деца.

Ключови думи: арттерапия, изкуство ,деца, психотерапия

1. Същност на понятието арттерапия

Изкуството е древно колкото света и много пъти в човешката история е помагало за оцеляването и развитието на хората. Затова никак не е случайна и ролята му в една от съвременните форми на психотерапия, а именно арттерапията.

Макар и сравнително млада форма на психотерапия, арттерапията печели все повече привърженици и съмишленици, защото си взаимодейства с творческото начало при хората. Това я превръща в изключително освободена от правила и логика терапия, в която на преден план излизат въображението и подсъзнателните мисловни модели на терапевтираните лица, а не техните творчески заложи и таланти. В процеса на арттерапия не е необходимо

терапевтираните лица да са добри в изкуството, което използват, защото тук е важен образът-метафора, изникващ несприудено в процеса на сътворяване, а не крайният продукт сам по себе си.

Човекът, с неговата способност да сътворява символи несъзнавано, превръща обекти в символи или ги изразява с помощта на изкуството. Историята на религията и изкуството, стигаща далеч назад във времето, също показва, че всичко може да приеме символно значение.¹

От древни времена хората започват да изразяват в разбираема форма, върху скалите, това, което чувстват. Оживяването на камъка може да бъде обяснено като проекция на повече или по-малко ясно съдържание на несъзнаваното в камъка.

За разлика от другите психотерапевтични методи, които водят началото си от науката, арттерапията се появява благодарение на идеите на хора на изкуството – художниците. Тя възниква почти едновременно в САЩ и Великобритания през 40-те години на XX век. Идеята идва от Ейдриън Хил, преподавател в училището по изкуства „Св. Мартин“ в Лондон (D.Waller, Goldsmiths College, 2004), който пръв въвежда термина „арттерапия“. Самият Ейдриън Хил заболял от туберкулоза и докато бил в оздравителен санаториум, продължил да рисува. Той забелязал, че това занимание поддържа духа му висок, вдъхва му оптимизъм и позитивни усещания, че ще се справи с болестта. Затова помолил управата на санаториума да бъде разрешено и на другите пациенти да рисуват. Резултатите били изненадващи за всички, защото не само че времето на пациентите минавало по-бързо, когато рисували, но те се чувствали и значително по-положително настроени. В онзи момент Ейдриън Хил не осъзнавал, че изкуството всъщност помага на болните пациенти да изразят своите страхове, душевни терзания и

¹Панкова Р. Процесът на символното моделиране в арттерапията. Статия. В:

АртДиалог, интернет списание за култура, секция „Изследвания“, 2022, март 2, бр. 1, с 1-5 ISSN 2367-8801 <https://artdialog-bg.com/>

травми и по този начин да се освободят от тях.² По-късно той написал две книги по темата: „Изкуството като терапия“ и „Да заличиш болестта с боя“.

В наши дни арттерапията комбинира различни творчески техники с традиционни психологически методи с цел да навлезе „безболезнено“ в подсъзнанието на човека и да „отключи“ „заклучените“ образи, идеи, чувства, спомени и преживявания, като им даде възможност за изява на необятното поле на изкуството. Арттерапията в психологията използва мекотата и деликатността, характерни за всяко изкуство, както и метафоричността на образите му. Креативността, присъща на човешката личност сама по себе си, е уникална и неповторима, това я прави и освободена от възможност за грешка или поправка. Всеки може по много деликатен и автентичен начин да изрази мисли и чувства, за които дори не подозира, с помощта на творчеството. Като прием за оцеляване още от първобитната епоха у човека е заложен самобитно съзидателният потенциал и той е дълбоко присъщ на всеки от нас, което го прави лесен и приятен метод за психотерапия.

Днес арттерапията се свързва не само с изобразителното изкуство: има експресивна, мисловна, кинетична терапия, изотерапия, танц-терапия, музикотерапия, звукотерапия, драма-терапия, смехотерапия. Въобще всеки вид изкуство може да бъде използван в психотерапията като арттерапия.

Същността на арттерапията е в непринудения, деликатен начин на изразяване, възникнал при съприкосновението на човека с творческия процес.

Темите от психотерапията, по които може да се работи чрез метода на арттерапия, също са разнообразни и всеобхватни: от травми, страхове, фобии, до различни психични състояния, чувства, вярвания, които създават дисфункционални модели в живота на хората. Както пише френският философ Жак Лакан в книгата си „Етика на психоанализата“³ (1959 г.): „Изкуството е достъпно за всяка душа, защото всяка душа е недостъпна“.

² Панкова Р. Ретроспекция на въвеждащите практики като предикатни форми на арттерапията. Студия. В: *АртДиалог, интернет списание за култура, секция „Изследвания“*, 2020, юни 16, бр. 3, с 3-15 ISSN 2367-8801 <https://artdialog-bg.com/>

³ Лакан, Жак. Работы Фрейда по технике психоанализа (Семинар, Книга 1 (1953 – 1954). Гнозис, 2009.

2. Арттерапията при деца като възможност за психотерапия

Изкуството е инструмент за подобряване на комуникацията не само с възрастните, но и с децата. Вдъхновени от творческия процес, децата успяват да променят гледната точка, което им действа успокояващо. Хубавото на арттерапията е, че комуникацията може да бъде осъществена дори от дистанция. Ако детето не желае или се притеснява да разговаря по дадена тема, чрез самия творчески акт и краен продукт може да се извърши невербална комуникация – взаимодействие между терапевта и детето на нивото на вербалната комуникация, та дори и по-дълбоко, защото несъзнаваното „говори само“ чрез езика на рисунката, песента, текста, танца или друг вид изкуство. Нужен е само компетентен терапевт, който може да преведе езика на душата, изразен чрез творчеството на детето. Цялата мекота, деликатност, освободеност и креативност на този вид терапия я превръща в подходящ начин за работа с деца и юноши, защото срамът и страхът често са водещи при голяма част от проблемите на малките и тийнейджърите. Бариерата, която се получава в резултат от тези емоции, пречи на стандартната психотерапия – тип дискусия. Терапевтът се нуждае от завоалирани инструменти, с помощта на които да повдигне завесата на затъмнението и да освети несъзнаваните части от детето, като по този начин му даде възможност за нова гледна точка върху проблема.

Важно е да се отбележи, че водещата роля на невербалната комуникация в процеса на арттерапията позволява методът да се използва при много малки деца, които още не могат да говорят, също и при деца с говорни или слухови проблеми.

Арттерапията за деца, както и тази за възрастни, бива многопластова и разнообразна.⁴ Водещото при избора на вида изкуство, с който ще се твори и пресъздава, е интересът на детето и неговият темперамент. Креативното занимание трябва да съответства на натюрела и влеченията на детето, за да се чувства то максимално предразположено към заниманието и да разкрие по-голяма част от вътрешния си „Аз“ пред терапевта без срам, вина или

⁴ Панкова Р. Арттерапия в Националната художествена академия. Статия. В:

АртДиалог, интернет списание за култура, секция „Изследвания“, 2020, ноември 1, бр. 6, с 1-4 ISSN 2367-8801 <https://artdialog-bg.com/>

притеснение. Възможно е арттерапията да се използва като въведение в психотерапията, за да се опознаят и сближат по-лесно детето и терапевтът.

Най-подходящата форма на психотерапия при деца с дефицит на вниманието е именно арттерапията. Чрез нея може безпроблемно да се достигне до вътрешните нужди и проблеми на детето и те успешно да се трансформират. В една такава сесия терапевтът залага на практическите умения, чрез които се развиват моторните способности, въображението и емоционално-социалното израстване. Често използвани видове арттерапия при деца с аутизъм са:

- терапия с пластилин, глина, моделин (изотерапия);
- пясъчна терапия;
- арттерапия с естествени материали: вълна, памук, коприна;
- терапия с музика и танц;
- оцветяване на антистрес книга, мандали;
- терапия с приказки;
- терапия с музика и танц, със звуци;
- драма-терапия.

В процеса на работа с деца със специални образователни потребности (СОП) арттерапията също е предпочитан и широко използван метод от специалистите. Огромен е потенциалът на приложните изкуства в психологическото консултиране на тези деца, защото дейностите подобряват фината моторика, засилват креативността и инициативността на децата, работата с ръцете, стимулират речта, въображението и символното мислене.

Етапите на практикуване на арттерапия с деца включват няколко основни стъпки. Терапевтът избира подходящата техника за детето, след това осигурява необходимите материали за приложното изкуство и ако детето има нужда от насоки, двамата заедно обсъждат процеса на изработване на изделието. Ако арттерапията е групова, добре е всяко дете да има индивидуална задача, за да се чувства самостоятелно, уникално и автентично, а също и за да се избегне моментът на съпоставяне, сравняване или надпревара; детето трябва да се потопи изцяло в творческия процес и да знае, че неговият труд е значим и неповторим. Обикновено децата работят индивидуално над своите творби, но при деца интроверти, които имат проблем със социализацията и комуникацията, добра

идея е да се комбинират по двойки, защото така се подобрява комуникацията им, научават се на работа в екип, на сътрудничество и уважение. Когато арттерапията се извършва с помощта на изящните изкуства, е добре детето да бъде снимано с готовия предмет и той да получи име. В процеса на арттерапия децата със СОП придобиват така нужните им социални умения и опит. Когато продуктът на изкуството е готов, детето повишава самооценката си, че може и се справя само, това го поставя в равностойно положение с останалите деца, носи му усещане за удовлетвореност от изпълнената работа. Това е подход, базиран на сетивността. Чрез арттерапията децата имат възможност да общуват на няколко нива – чрез тактилни усещания, кинестетично, слухово и визуално, така те експериментират и трупат житейски опит.

3. Ползи от психотерапията за деца чрез творчество и изкуство

Както вече споменахме, в процеса на арттерапия не е важно детето да може да рисува, пее, танцува или моделира. Целта на един арттерапевтичен сеанс е чрез спонтанността на изкуството детето да изрази себе си и да се освободи емоционално, като изпита удоволствие от творческия процес.

По време на креативното творене лявото и дясното полукълбо от мозъка на детето работят в синхрон – то получава вътрешно осъзнаване и преодолява собствените си задръжки, страхове или комплекси. Така се осъществява контрол и центрираност на собствените усещания и чувства. Развиват се комуникативните умения, социалната компетентност, въображението, повишава се самочувствието и самооценката на детето чрез арттерапията.⁵

Най-важната характеристика на арттерапевтичния процес е неговата безоценъчност и безкритичност – приемането и одобряването на всеки предмет, сътворен от детето, е в основата на създаването на доверие и близост между него и терапевта. Особено важно е това за детето със специфични потребности, което преди всичко се нуждае да бъде прието такова каквото е – без очаквания, без

⁵ Панкова Р. Началото на детската арттерапия. Статия. В: *АртДиалог*, интернет списание за култура, секция „Изследвания“, 2021, март 4, бр. 2, с. 1-5 ISSN 2367-8801 <https://artdialog-bg.com/>

критерии или стандарти. Това му вдъхва увереност в собствените възможности и повишава самооценката му.

Арттерапията е много подходяща за децата със специални образователни потребности, които са голямо предизвикателство за семействата си, учителите и обществото. Те търсят внимание, имат нужда да бъдат видени и приети, а техните преживявания – признати и зачетени. Това става лесно и интересно с метода на арттерапията. В процеса на работа с такива деца в арттерапията се използват два основни способа за психологическо въздействие. Единият е във възможностите на изкуството с помощта на образи-символи да се реконструира дадена травматична ситуация, както и да се намери решение на тази ситуация. Другият механизъм е способността на изкуството да предизвиква душевно удоволствие, катарзис, с чиято помощ да превърне афекта от травмата от болка в наслада. Важно е да се отбележи освобождаващата и пречистващата функция на процеса на арттерапия върху най-малките. Чрез изкуството, в различна форма, се постига освобождаване на насъбраната негативна енергия и отрицателните чувства. Детето може да излее цялата си ярост върху лист хартия, може да драска, къса, може да използва образи, цветове, може да реже. По същия начин може да използва глината и пластилина, за да фрустрира негативното чувство. Музиката, ритъмът и танцът могат отново да бъдат пространство за изразяване на различни чувства. Така всяка бурна и неуравновесена емоция може да се изрази и да се отдели от детето по много деликатен и безопасен начин и то да осъзнае, че има различни душевни състояния, но ако сме добре обучени и емоционално интелигентни, можем да ги разпознаваме, приемаме и освобождаваме по здравословен начин с мекотата на четката на художник или твърдостта на палките за барабан.

Когато процесът на арттерапия става в група от деца, това им позволява да формират адекватно междуличностно поведение, да покажат уважение и приемане, но и да се коригират отношенията в групата, когато това се налага. Децата се научават да зачитат чуждото мнение, но и да отстояват своите граници и идеи, без да навлизат в границите на другите.

Не на последно място арттерапията има регулативна функция, като намалява нервно-психологическото напрежение, регулира психосоматичните състояния на

децата в резултат на бурни и неочаквани емоции. Тя учи децата по един изключително фин и незабележим начин да преработват тези емоционални състояния, като изливат от тях фантазни форми на изкуството, било то музикални, словесни или стихотворни. Творбата на детето като гъба попива всичко страшно, тъмно, сиво и злободневно и го отразява по изключително творчески и съзидателен начин.

Чрез някои от изкуствата, използвани в арттерапията, се развива емоционално-волевата и моторно-двигателната сфера. При други се постига влияние върху психо-физическата дейност на детето.

Всички разновидности на съвременната арттерапия влияят върху усвояването на нови умения и знания без стрес и напрежение, стимулират креативността, развиват речта и активизират мисловните процеси, а също така формират нови образи и понятия и най-вече стимулират въображението на детето.

Безспорно много и трудно изброими са всички положителни ефекти, които арттерапията постига в работата с деца. В тази статия поставихме само началото на едно научно търсене за помощта и ползата, която методът оказва в психологическата работа с деца. Това, което прави арттерапията толкова подходяща и пригодна за работа с млади хора, е нейната мекота и деликатност, нейното дълбоко завоалирано образно присъствие, което говори на език, разбираем само за терапевта и пациента – езика на метафората и образа-символ. Пространството, което се създава по време на работа е необятно, неограничено времево и много, много безопасно за малките деца.

От една страна, това е метод, който дава много възможности на терапевта да се докосне до вътрешния свят на детето по един загадъчен начин, а от друга, този психоаналитичен подход дава обширно поле за работа с вече разкритите рани и травми. Това го прави твърде подходящ както за самостоятелна работа с деца, така и в комбинация с други похвати в психотерапевтичната работа.

Библиография:

1. Жечев Ж. Арт терапия. Мотивация за социална активност на децата чрез изкуството. Шумен, 2020.
2. Панкова Р. Процесът на символното моделиране в арттерапията. Статия. В: *АртДиалог, интернет списание за култура, секция „Изследвания“*, 2022, март 2, бр. 1, с 1-5 ISSN 2367-8801 <https://artdialog-bg.com/>
3. Панкова Р. Арттерапия в Националната художествена академия. Статия. В: *АртДиалог, интернет списание за култура, секция „Изследвания“*, 2020, ноември 1, бр. 6, с 1-4 ISSN 2367-8801 <https://artdialog-bg.com/>
4. Панкова Р. Началото на детската арттерапия. Статия. В: *АртДиалог, интернет списание за култура, секция „Изследвания“*, 2021, март 4, бр. 2, с. 1-5 ISSN 2367-8801 <https://artdialog-bg.com/>
5. Панкова Р. Ретроспекция на въвеждащите практики като предикатни форми на арттерапията. Студия. В: *АртДиалог, интернет списание за култура, секция „Изследвания“*, 2020, юни 16, бр. 3, с 3-15 ISSN 2367-8801 <https://artdialog-bg.com/>
6. Лакан Ж. Работы Фрейда по технике психоанализа (Семинар, Книга 1 (1953 – 1954). Гнозис, 2009.