

УДК 159.955.4

АРТТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ С СУПРУЖЕСКИМИ ПАРАМИ, ОЖИДАЮЩИМИ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Д.Г. Трунов

В статье рассматриваются арттерапевтические занятия в комплексной программе информационной и психологической подготовки супружеских пар к рождению ребенка. Описываются особенности арттерапевтического метода, его механизмы, а также цели, задачи, принципы, структура и содержание арттерапевтических занятий, примеры упражнений и их результаты.

Ключевые слова: арттерапия; супружество; материнство; экспрессия; рефлексия; саморегуляция; идентификация.

Арттерапевтические занятия, о которых пойдет речь ниже, являются частью комплексного курса, предназначенного для подготовки супружеских пар к рождению ребенка. Занятия проводятся с 2001 г. в школе «Радуйся жизни», организованной при содействии Союза женщин г. Перми. Вместе с другими занятиями школы (которые ведут акушер-гинеколог, педиатр, психолог и другие специалисты) арттерапевтические занятия предназначены для информационной и психологической подготовки беременных женщин и их супругов к процессу родов и встрече с новыми для них ролями матери и отца (о важности этого см.: [3; 10]).

Метод арттерапии

Арттерапия — это *метод психотерапевтического воздействия, использующий средства искусства* [1]. В более узком смысле под арттерапией чаще всего понимают использование *визуальных* изобразительных средств и соответствующих материалов [4, с. 6].

Можно выделить следующие **факторы** арттерапевтического воздействия.

1. *Фактор экспрессии:* выражение эмоционального опыта в различных художественных материалах, средствах искусства; сам по себе может приводить к эффекту катарсиса («очищения»).

2. *Фактор объективации:* воплощение переживаний, потребностей и мыслей клиента в художественном образе; существующее лишь идеально «фиксируется» в материальной форме.
3. *Фактор вербализации:* перевод материала (процесса и результата творческой деятельности) с невербального уровня — эмоционального, телесного, образного — на словесный.
4. *Фактор рефлексии:* обращение внимания на свой личностный опыт и самоосознание.
5. *Фактор интерпретации:* достижение уровня самопонимания и формирование смыслов.
6. *Эстетический фактор:* создание художественного объекта, созерцание которого приносит эстетическое удовлетворение.
7. *Фактор терапевтических отношений:* отношения терапевта и клиента, основывающиеся на принципе безусловного принятия, способствуют созданию атмосферы психологической безопасности и доверия, что приводит к облегчению самовыражения клиента.
8. *Факторы групповой динамики:* групповое взаимодействие (терапевт — клиент — группа) катализирует творческий процесс, а

также создает условия для обмена творческими идеями и поведенческими моделями.

9. *Фактор обратной связи*: возможность получить оценку своей работы от окружающих, так называемое «позитивное подкрепление».

Благодаря наличию упомянутых факторов арттерапия имеет следующие *преимущества* перед другими направлениями психотерапии.

- Первичная эмоциональная экспрессия в арттерапии основана на физической активности (рисование, лепка, танец, пение и пр.), а выразительное действие — это уже психотерапевтический акт.
- Моменты экспрессии (творческого самовыражения) и самоанализа (интерпретации) в арттерапии разнесены во времени. В результате происходит своеобразная смена ролей, возникают новые состояния личности: (1) автор — (2) зритель — (3) интерпретатор. Особенно это характерно для «объективирующих» направлений арттерапии, таких как изотерапия: рисунок и автор самостоятельны по отношению друг к другу, в то время как, например, в драматерапии, музыкотерапии, танцевальной терапии автор одновременно является и творцом художественного продукта, и самим художественным продуктом.
- Между переживанием клиента и вербализацией этого переживания в арттерапии существует «посредник» — творческий продукт. Это, с одной стороны, создает больше возможностей для *полноценной* вербализации (рефлексии), а с другой — вовсе не требует *обязательной* вербализации, так как акт эмоциональной экспрессии в арттерапии уже воплотился в процессе создания творческого продукта. Благодаря этому клиент находится в более комфортных, безопасных и способствующих самопониманию условиях. И психотерапевт уже не зависит от максимальной вербализации клиентом своих переживаний.
- Невербальные средства эмоциональной экспрессии, используемые в арттерапии,

расширяют возможности для более глубокого *сопереживания* и *взаимопонимания*, что особенно актуально для групповой психотерапии.

- Групповая арттерапия создает благоприятные условия для творческого взаимодействия — *со-творчества*.
- Арттерапевтический процесс чаще всего заканчивается созданием *творческого продукта*, своеобразного символического подтверждения проделанной работы, чего мы не имеем в разговорных психотерапевтических жанрах.

Цели и задачи занятий

Арттерапевтические занятия преследуют три главные *цели*:

1. *Экспрессивная цель* — обучение участников группы навыкам выражения своего внутреннего опыта (чувств, ощущений, желаний, мыслей и т.д.) с помощью изобразительных средств. Такая экспрессия способствует (а) снятию психического напряжения и (б) самопониманию.
2. *Психокоррекционная цель* — аутогенное психотерапевтическое воздействие участников на свое психическое состояние. Главные особенности такого воздействия: опосредованность (использование изобразительных средств), недирективность (добровольность), экологичность (соответствие индивидуальным психическим особенностям участников).
3. *Идентификационная цель* — помощь участникам группы в принятии ролей матери и отца, в прояснении своих супружеских задач, в том числе в период беременности и послеродовой период [10]. Безусловно, достижение последней цели может осуществляться лишь в комплексе с другими занятиями школы [5; 10].

Основные *задачи* арттерапевтических занятий сводятся к обретению участниками группы следующих навыков: (1) обучение простейшим изобразительным техниками; (2) умение адекватно выражать свой внутренний опыт через внешние средства (аутентичная изобразитель-

ная экспрессия); (3) развитие способности самопонимания (рефлексии); (4) обретение опыта психологической саморегуляции.

Арттерапевтические занятия проводятся в группе, состоящей из супружеских пар. Оптимальное количество участников — 10 человек (5 пар). Для проведения занятий необходимы соответствующие расходные материалы (акварельные краски, бумага, кисти) и подходящее помещение. В начале курса участники знакомятся с целями, задачами и принципами арттерапии. Каждая встреча (1-1,5 часа) включает в себя разминочные и тематические упражнения, а также обсуждение.

А. *Разминочные упражнения* весьма многочисленны; чаще всего они направлены на развитие изобразительных навыков, на знакомство с разнообразными арттерапевтическими средствами и техниками, на вхождение в творческое состояние.

Б. *Тематические упражнения* представляют собой задания, которые содержательно связаны с основной тематикой школы и направлены на арттерапевтическую экспрессию и самоисследование.

В. *Обсуждение* участниками своих впечатлений происходит после упражнений. Каждый участник комментирует свой рисунок и таким образом делится с другими эмоционально значимой информацией. Так создается единое терапевтическое пространство, в котором участники обмениваются своим психологическим опытом, учатся друг у друга или, напротив, еще больше убеждаются в своих собственных представлениях.

Принципы арттерапевтической группы

Ниже описаны принципы, на которых базируется *феноменологический подход* к арттерапии [9]. Эти принципы сформулированы так, как они могут быть высказаны ведущим при первом знакомстве с участниками группы.

1. Во-первых, для того чтобы заниматься арттерапией, не надо иметь какие-то специальные таланты и способности, можно вообще не уметь рисовать. Потому что мы не будем «рисовать» в привычном для нас смысле слова.

Обычно, когда человек рисует, он старается, чтобы у него получилось что-то красивое и правильное с точки зрения каких-то общепризнанных эстетических стандартов. Если это не получается и человек не вписывается в привычные стандарты, то считается, что этот человек «не умеет рисовать». В арттерапии вовсе не обязательно «уметь рисовать», поскольку здесь нет никаких специальных стандартов. Главное — это выразить в красках свое внутреннее состояние, мысли, чувства, идеи и т.д. А как это будет выглядеть — не так важно, важна сама попытка обозначить их. *У нас нет правильных и неправильных рисунков. Все рисунки правильные, потому что вы захотели их такими сделать.*

2. Во-вторых, мы не будем заниматься диагностикой, как это иногда делают психологи, пытающиеся по рисунку сделать заключение о личности или проблеме клиента и даже поставить ему какой-нибудь диагноз. Каждый рисунок — это только небольшая частичка вашей души, которая проявилась в данный момент, подчас под влиянием совсем случайных обстоятельств. Поэтому я считаю некорректным и непрофессиональным делать какие-то обобщающие выводы по нашим рисункам. *У нас нет нормальных и ненормальных рисунков. Любой рисунок нормальный, поскольку он является естественным выражением какой-то части вашего внутреннего мира.*

Таким образом, арттерапия — это не занятие изобразительным искусством и не психодиагностика, это спонтанное выражение своего внутреннего мира в пространстве рисунка. Поэтому вы имеете полное право класть краски на бумагу, так, как вам хочется и куда вам хочется. Вы можете использовать любое место на бумаге, любой цвет, любые средства. Это могут быть пятна, линии, фигуры, образы или что-то еще.

3. Первый принцип не означает, что мы совсем не будем обращать внимание на результаты нашей работы. Рисунок не может не вызывать впечатлений как у самого автора, так и у других участников. И здесь *самый главный критерий, по которому мы будем оценивать*

наши рисунки, — это удовлетворенность самого автора, которая связана с тем, насколько он смог выразить то, что ему хотелось, насколько то, что он нарисовал, согласуется с его внутренним состоянием, мыслями, идеями и т.д. В конце концов, насколько ему самому это просто нравится.

4. Второй принцип не означает, что мы не будем обсуждать смысл наших рисунков. Безусловно, рисунок есть выражение каких-то мыслей и переживаний автора, в том числе тех, которые сам автор сознает весьма смутно. И тем не менее, *главным экспертом в рисунке может быть только сам автор, только он может адекватно интерпретировать смысл своего рисунка*. Поэтому после рисования темы мы будем слушать комментарии наших авторов, в которых они смогут выразить свои впечатления от рисования и раскрыть содержание некоторых образов, которые они запечатлели на своем рисунке. При этом объем комментария будет определять сам автор.

5. Кроме этого, зрители тоже могут участвовать в обсуждении, то есть высказывать свои впечатления о рисунке другого участника группы. Но делать это мы будем по определенным правилам:

- Мы не будем ставить «диагнозы» и делать категоричные выводы. Однако мы можем высказать свои предположения, ощущения, мысли, ассоциации, связанные с рисунком.
- Если кто-либо из участников захочет что-то уточнить, он имеет право спросить об этом у автора. При этом автор, конечно, имеет право не отвечать на этот вопрос, сказав, например: *Мне бы не хотелось говорить об этом*.
- Участнику, задающему автору вопрос, лучше воздерживаться от слова *почему*. Во-первых, чаще всего бывает очень трудно ответить на такой вопрос. Во-вторых, обычное *описание* рисунка иногда бывает намного важнее попыток его *объяснения*.
- Если же мы хотим узнать о значении, которое придает автор тому или иному элементу (цвету, фигуре, образу и т.д.), мы можем

прямо спросить его об этом: *Что для тебя значит этот цвет? Что ты хотел выразить этим цветом? Какой смысл ты вкладываешь в этот цвет?*

- Если же автор не может ответить на эти вопросы, что вполне естественно в ситуации арттерапии, поскольку человек часто ненамеренно использует какие-либо цвета, формы, образы и т.д., то можно задать ему такие вопросы: *С чем у тебя ассоциируется этот цвет? С какими чувствами у тебя связан этот цвет? О чем ты думаешь, глядя на этот цвет?*

Содержание занятий

Ниже представлены инструкции для упражнений, включенных в программу арттерапевтических занятий, рассчитанную на пять встреч.

Первое занятие

1. *Знакомство с красками (цвета)*. Цель нашего первого занятия — почувствовать связь между своим внутренним миром и внешним материалом: листом бумаги и красками. Итак, хорошо намочите водой лист бумаги. Наберите на кисть краску, которая вам больше всего нравится в данный момент, и приложите к листу бумаги. Посмотрите, что получилось. Затем просто поведите кистью по бумаге. Можете сменить краску. Попробуйте разные краски: приятные и те, которые вам кажутся неприятными. Понаблюдайте, как это отражается на вашем состоянии. Расскажите о своих впечатлениях.

2. *Приятные и неприятные цвета*. Выберите четыре цвета, два из них — наиболее приятные вам и два других — менее всего приятные. Возьмите лист бумаги и положите на него выбранные вами цвета так, как вам захочется и в любом порядке. Теперь предлагаю назвать выбранные вами цвета словами, которыми мы обычно обозначаем чувства, эмоции, состояния...

Второе занятие

1. *Знакомство с красками (линии)*. На предыдущем занятии мы познакомились с пятнами и цветами. Теперь предлагаю познакомиться с линиями. Возьмите краску, которая вам нра-

вится в данный момент, и нарисуйте любую линию в любом месте вашего листа. Остановитесь на некоторое время и ощутите характер этой линии (впечатление, которое производит на вас эта линия). Теперь проведите еще одну линию. Пусть она будет уже другого характера. Теперь попробуйте нарисовать разные линии с разными характерами. Если хотите, можете поменять цвет. А теперь выберите из нарисованных вами линий те, которые вам нравятся больше всего, и те, которые вам нравятся меньше всего.

2. *Беременность.* Для следующего рисунка лист можно расположить вертикально или горизонтально. Представьте, что центральную часть пространства листа занимает область, которая будет символизировать мир, в котором сейчас живет ваш малыш, а снаружи — мир, который его окружает. Возьмите любые краски, которые вам кажутся наиболее подходящими, и попробуйте заполнить ими эти области. Можно рисовать все, что угодно. Это могут быть любые чувства, ощущения, образы. Теперь расскажите о том, что вы нарисовали.

Третье занятие

1. *Состояние (полосы).* Вспомните свое состояние, в котором вы проснулись сегодня, и выберите краску, которая, на ваш взгляд, более всего соответствует этому состоянию. Нарисуйте этой краской полосу вдоль края листа (сверху, снизу или сбоку). Затем выберите краску, которая соответствует тому состоянию, которое пришло на смену первому, и нарисуйте рядом с предыдущей полосой еще одну. Вспомните, как менялось ваше состояние дальше, и найдите соответствующие краски. Пусть ширина полос соответствует тому времени, в течение которого длилось это состояние.

2. *Будущее моего ребенка.* Нарисуйте в центре своего ребенка в любом возрасте. А вокруг нарисуйте предметы, занятия, людей и пр. — все то, что вы связываете с будущим вашего ребенка в этом возрасте. Вы можете выбрать любую манеру для рисования: более или менее реалистическую, «детскую», символическую или абстрактную. Отнеситесь к этому заданию с юмором и, одновременно, серьезно.

Четвертое занятие

1. *Состояние (пятна).* Это упражнение предназначено для анализа и понимания своего текущего эмоционального состояния. Его можно использовать, когда вы находитесь в беспокойстве, переживаете какие-то смешанные или противоречивые чувства. Итак, выберите краску, которая, на ваш взгляд, более всего соответствует вашему текущему эмоциональному состоянию, и положите ее в центре листа. Посмотрите на этот цвет и сравните с ним свое состояние. Если вы чувствуете, что этот цвет соответствует вашему настроению, увеличьте это пятно той же самой краской. Возможно, вы почувствуете, что в вашем состоянии есть еще что-то, что можно было бы выразить краской другого цвета. Тогда возьмите эту краску и положите ее рядом с предыдущей. Так, добавляя новые или уже используемые цвета, исследуйте свое состояние.

2. *Рождение.* Сегодня мы нарисует роды. Представьте те чувства и ощущения, которые наполняют процесс рождения ребенка: до, во время и после родов. Попробуйте найти краски, образы или символы, которые выразят их, которые ассоциируются у вас с этим процессом.

Пятое занятие

1. *Спонтанный рисунок.* Возьмите любые понравившиеся вам краски и заполните пространство листа пятнами и линиями любой формы и размера. Ничего специально не рисуйте — просто заполните красками пустое пространство листа.

2. *Наша семья.* Это задание можно выполнять в паре. Ваша задача — нарисовать свою семью. Вы можете выбрать любую манеру для рисования: более или менее реалистическую, «детскую» или абстрактную. Это может быть некий символический образ вашей семьи.

Результаты

В целом оценка результатов программы школы «Радуйся жизни» проводится на основании наблюдения за успешностью прохождения родов и послеродового периода, за тем, насколько родители справляются со своими функциями, и за тем, насколько ребенок соответствует нормативам развития. В рамках настоящей работы нас

интересует *избирательная оценка* результатов арттерапевтических занятий. Основная информация об эффективности этих занятий, т.е. о том, насколько достигнуты поставленные арттерапевтом цели, может быть получена главным образом на основании опроса участников [2]. Анализ высказанных супругами впечатлений позволил выявить следующие группы эффектов арттерапии:

1. *Снижение психического напряжения* (об этом свидетельствуют такие высказывания участников: «Хорошо отдохнули», «Отвлеклась от забот», «Можно расслабиться», «Никогда не думал, что можно получать удовольствие от рисования», «Была возможность просто поговорить о том, что думаешь»).
2. *Рефлексия и самопонимание* (примеры высказываний: «Лучше стала понимать себя», «Когда рисуешь, есть возможность подумать и разобраться», «Хорошо, что можно не просто порисовать, но и поговорить об этом», «Как будто смотришь на свою жизнь со стороны»).
3. *Обогащение новым опытом и новыми моделями поведения* (примеры высказываний: «Узнала, как об этом думают другие», «Интересно было послушать других», «Не знала, что об этом можно так думать», «Не думал, что можно рисовать на такие темы»).
4. *Улучшение взаимодействия и взаимопонимания в супружеской паре* (примеры высказываний: «Обнаружила новые грани своего мужа», «Мне было любопытно, что нарисует по этому поводу муж», «Никогда не думала, что мой муж будет говорить на такие темы», «Было очень интересно рисовать вместе с женой свою семью»).

5. *Утверждение позитивного отношения к родам, материнству и отцовству*. Последний эффект, безусловно, является результатом комплексного воздействия всех занятий школы «Радуйся жизни».

Список литературы

1. Арттерапия / сост. и общ. ред. А.И.Копытина. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
2. Брутман В.И., Филиппова Г.Г., Хамитова И.Ю. Методики изучения психологического состояния женщин во времени беременности и родов // Вопросы психологии. 2002. № 3. С. 110-118.
3. Васильева О.С., Могилевская Е.В. Групповая работа с беременными женщинами: социально-психологический аспект // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 82-89.
4. Копытин А.И. Основы арттерапии. СПб.: Лань, 1999.
5. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психологии. 2000. № 5. С. 18-27.
6. Практикум по арттерапии / под ред. А.И.Копытина. СПб.: Питер, 2000. 448 с.
7. Трунов Д.Г. Феноменологическая арттерапия в психологической подготовке супружеских пар к рождению ребенка // Пермский медицинский журнал. 2007. Том XXIV, № 1-2. С. 155-161.
8. Филиппова Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 22-36.
9. Хоган С. Самоидентичность, сексуальность и материнство // Исцеляющее искусство. Международный журнал арттерапии. 2001. Т. 4, № 2. С. 16-38.
10. Хозиева М.В., Черняйкина О.А. Психологические проблемы подготовки к материнству // Журнал практического психолога. 2000. № 8-9. С. 88-104.

ARTTHERAPY SESSIONS FOR SPOUSE PAIRS EXPECTING THE CHILD BIRTH

Dmitry G. Trunov

Perm State National Research University, 15, Bukirev str., Perm, 614990, Russia

In article there are considered arttherapy sessions from program of information and psychological preparation for spouse pairs expecting the child birth. There are described the features of art-therapeutic method, its mechanisms, and also the purposes, tasks, principles, structure and the content of art-therapeutic occupations, examples of exercises and their results.

Key words: arttherapy, matrimony, parenthood, expression, reflection, selfcontrol, identification.