



**ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ СТРАХАХ.**

**POSSIBILITIES OF ART THERAPY TO PROVIDE PSYCHOLOGICAL  
ASSISTANCE IN CASE OF FEARS**

УДК 159.99

**ЧЕРЕПАНОВ Александр Сергеевич**

кандидат психологических наук

**CHEREPANOV Aleksandr Sergeevich**

Candidate of Psychological Sciences

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению основных направлений арт-терапевтической проработки страха в рамках осуществления психологической помощи.*

***Ключевые слова:** страх; арт-терапия; отреагирование эмоции страха; создание средства управления страхом; обнаружение подавляемого страха; обнаружение эмоций, скрытых страхом; психологическая помощь*

*по преодолению повторяющихся ночных кошмаров; профилактика страхов, связанных с предвосхищением отрицательных результатов деятельности.*

**Abstract.** *The article is devoted to the consideration of the main directions of art-therapeutic study of fear in the framework of psychological assistance.*

**Keywords:** *fear; art therapy; help in expressing emotion of fear; creating of a tool for fear management; a manifestation of an existing fear; detection of emotions, hidden by fear; psychological help in overcoming recurring nightmares; prevention of fears associated with anticipation of negative results.*

Единое определение арт-терапии дать сложно. Вместе с тем, в литературе содержатся описание наиболее общих признаков этого метода [6, С. 16], на основании которых мы можем определить его как метод психотерапии, связанный с использованием клиентом разнообразных изобразительных материалов с целью проявления, выражения индивидуально-психологических особенностей, осуществляемого в специально организованных условиях, которые обеспечивают безопасность, свободу самовыражения и осознание смысла содержания изобразительной продукции [6, С. 308].

Попытка же сущностного определения явления страха сопряжена с некоторыми сложностями. Так, достаточно известное определение страха, как отрицательной эмоции, возникающей в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям [2], едва ли следует принимать во внимание. Ведь этому определению в полной мере соответствует и эмоция гнева. Не говоря уже о том, что механизм невозможности одновременного переживания страха и гнева при равной возможности их возникновения в отдельных ситуациях используется для преодоления страха (см. например, методика «вызванного гнева» [5, С. 363]).

Здесь, решая задачу первичного определения эмоции страха, мы будем опираться на традицию различения тревожности (страх неопределенности) и собственно эмоции страха (страх конкретных явлений и предметов) [9, С. 7]. Таким образом, под страхом будем понимать опредмеченную тревожность.

Рассматривая вопрос об очерчивании возможностей арт-терапии для оказания психологической помощи при страхах, представляется целесообразным сосредоточиться на наиболее общих направлениях такой работы. Анализ литературы по данной проблематике позволяет в качестве таковых выделить следующие: отреагирование эмоции страха; обнаружение подавляемого страха; обнаружение эмоций, скрытых страхом; создание средства управления страхом; проработка кошмара; профилактика страхов. Охарактеризуем каждое из них.

*Отреагирование эмоции страха.* Сегодня можно говорить о декларируемой ценности свободы выражения эмоций. В то же время до сих пор компетентность большинства людей относительно собственной эмоциональной жизни остается спорной (что вызвало к жизни большое количество исследований по проблематике эмоционального интеллекта), а процесс социализации связан с формированием противоречия между природными (аффективными) и социально приемлемыми способами выражения эмоций (см. например, работы К.Г. Юнга, К. Роджерса, Ф. Перлза). Собственно, это-то противоречие и может быть разрешено в рамках арт-терапевтического метода, предлагающего в качестве социально-приемлемых способов выражения эмоций (в том числе и страха) взаимодействие с различными экспрессивными средствами, позволяющими человеку создать индивидуальную, глубоко личную метафору своего страха. Такая работа тесно связана с так называемой объективацией чувств, когда воплощение эмоции в арт-терапевтической продукции способствует диссоциативному отстранению от нее.

*Обнаружение подавляемого страха.* Идея о наличии несознаваемых, но оказывающих влияние на жизнь человека содержаний психики,

характеризуемых яркой эмоциональной составляющей, была предложена З. Фрейдом в описании механизма вытеснения. Дальнейшая детализация и конкретизация этой идеи в работах других авторов (А. Фрейд, В. Райх) не изменила ее сути: с одной стороны, невозможность адекватного отреагирования эмоций разрушительно для личности, с другой, такая ситуация достаточно типична в жизни человека, что приводит к актуализации защитных механизмов психики, направленных на устранение эмоции из сферы сознания. Вместе с тем, инструменты арт-терапии не апеллируют к мышлению, логике и тем самым содержат возможности для осознания значимой информации в обход защитных механизмов.

В своей, ныне классической, монографии «Психология искусства» Л.С. Выготский обращает внимание читателя на первичность возникновения эмоции по отношению к рациональному восприятию произведений искусства, что рассматривается им как свидетельство существования бессознательного [3, С. 20]. Но ведь эмоция первична не только при восприятии результатов художественной активности другого человека, но и своей собственной. В результате подавляемая ранее эмоция становится доступной переживанию, отреагированию, дальнейшей психологической работе.

*Обнаружение эмоций, скрытых страхом.* Психологическая структура эмоциональности человека имеет сложный характер (вспомните, например об амбивалентности эмоций) и сама по себе может выполнять функцию защитного механизма: когда «запретная» эмоция скрывается за маской социально допустимой: гнев маскируется стыдом, печаль – радостью. Такую же функцию может выполнять и страх. Арт-терапия предоставляет возможности исследования разнообразных проявлений страха, способствуя таким образом проявлению других, скрываемых им эмоций и чувств [1, С. 72].

*Создание средства управления страхом.* Одной из ипостасей человеческой личности является субъект природы. И в качестве такового

человеку изначально даны естественные, общие для высокоразвитых организмов способы выражения страха, такие как: дрожь, замирание, бегство или агрессия. Очевидно, что в социальной среде в абсолютном большинстве ситуаций таких средств недостаточно. Выше мы уже упоминали, что арт-терапия предоставляет собой социально-приемлемые способы выражения эмоций. Вместе с тем, отражая эмоции в предмете изобразительной деятельности, человек не только отстраняется от них. При соблюдении ряда психологических условий взаимодействие со средствами художественного самовыражения начинает носить символический характер. С этого момента продукты такого самовыражения становятся внешними эквивалентами психических содержаний: изменение одного вызывает изменение другого. Анализ источников, связанных с описываемой проблематикой и личный опыт [1; 4; 6; 7; 10; 11] позволил нам предположить, что такими условиями могут быть: неопределенность начального этапа работы (вариативность материалов, способов взаимодействия с ними, конечного художественного образа), наличие эмоционального переживания, осмысленность работы с изобразительными средствами, доверительные отношения с психотерапевтом, направляющая работа психотерапевта.

*Психологическая помощь по преодолению повторяющихся ночных кошмаров.* Для описания возможностей арт-терапевтического метода необходимо создать ряд опорных суждений.

Во-первых, кошмар как сновидение, эмоциональная феноменология которого тесно связана с эмоцией страха, характеризуется незавершенностью, поскольку сновидец просыпается на самом страшном его эпизоде. Во-вторых, нам необходимо каким-то образом определиться с вопросом о функциональности кошмарного сновидения. В данном вопросе представляется наиболее целесообразной позиция К.Г. Юнга относительно компенсаторной функции сновидения [8, С. 162-165]. Но раз кошмар повторяется снова и снова, значит данная функция не реализована, однако стремится реализоваться.

Итак, средства арт-терапии позволяют, во-первых, завершить сюжет сновидения в направлении выбираемого самим клиентом исхода, создать средство по управлению сюжетной линией воспроизводимой истории, что позволяет преодолеть страх, а, во-вторых, продолжить компенсаторную работу бессознательного, создавая условия для прекращения повторения кошмарного сновидения.

*Профилактика страхов, связанных с предвосхищением отрицательных результатов деятельности.* Страх, как и любая другая эмоция, возникает не только в реальной, но и предвосхищаемой, воображаемой ситуации. В последнем случае страх удерживает человека от каких-то действий, обуславливаемых тревожностью перед неизвестным, но предвосхищаемым неприятным будущим.

Между тем, техники арт-терапии неизменно связаны, во-первых, с проявлением активной авторской позиции по отношению к создаваемому продукту самовыражения, а во-вторых, с формированием ответственности за результат своего взаимодействия с художественными материалами, выражающейся в принятии одного из вариантов решений относительно такого продукта: оставить все как есть, даже если он связан с отрицательными эмоциями, либо предпринять какие-то действия с тем, чтобы изменить получившееся в сторону большей удовлетворенности результатом. По мере накопления опыта в принятии таких решений страх перед предвосхищаемыми отрицательными результатами деятельности, на бытовом уровне вербализуемый фразами «А вдруг не получится», «Я не умею» снижается, а уровень поисковой активности в отношении повышения степени удовлетворения результатом увеличивается.

Подобная тактика, становясь привычной, распространяется на внетерапевтический контекст жизни человека, создаются условия для применения ее за пределами арт-терапевтического кабинета, обуславливая снижение страха перед неизвестным, но еще несуществующим будущим, за

счет уверенности в своем праве менять неудовлетворяющий результат деятельности.

Представляется, что ориентация на выделенные в данной статье направления арт-терапевтической работы со страхом позволит заинтересованным в ее проведении специалистам систематическим образом взглянуть на возможности арт-терапии относительно такой эмоции, как страх и таким образом повысить свою эффективность.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Баер У. Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности). М.: Независимая фирма «Класс», 2013.
2. Большая советская энциклопедия: В 30 т. Т. 24 (кн. 1). М.: Советская энциклопедия, 1969-1978.
3. Выготский Л.С. Психология искусства. М.: Лабиринт, 2010.
4. Колошина Т.Ю. Арт-терапия в терапии кризисных состояний личности и группы: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ярославль, 2002.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского. СПб.: Питер, 2002.
6. Психологическое консультирование: Учеб. пособие / Под ред. А.С. Черепанова. М.: ВУ, 2017.
7. Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2006.
8. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. М.: Наука, 1996.
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.
10. Киселева М., Лебедева Л. История одного выздоровления в картинках. Школьный психолог. 2001. №3 [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200100303> (дата обращения: 6.04.2014).

11. Черепанов А.С. Госпитальная история или арт-терапия как самопомощь. Школа современных психотехнологий [Электронный ресурс]. URL: <http://psy-resultat.ru/page81> (дата обращения: 12.07.2019).

#### **REFERENCES:**

1. Baer U. Creative therapy – Therapy by creativity (Theory and practice of psychotherapy using a variety of forms of creative activity). M: Independent firm "Klass", 2013.
2. Great Soviet encyclopedia: In 30 t. T. 24 (vol. 1). M.: Soviet encyclopedia, 1969-1978.
3. Vygotsky L.S. Psychology of art. M: Maze, 2010.
4. Koloshina T.Y. Therapy in the treatment of crisis conditions of individuals and groups: Diss. ... Candidate of Psychological Sciences: 19.00.05. Yaroslavl, 2002.
5. The psychotherapeutic encyclopedia / Ed. by Karvasarskiy. SPb.: Peter, 2002.
6. Psychological counseling: tutorial / Ed. by A.S. Cherepanov. M.: MU, 2017.
7. Phototherapy: The use of photography in psychological practice / Ed. by A.I. Kopytin. M.: Kogito-Tsentr, 2006.
8. Jung K.G. The Structure of the psyche and the process of individuation. Moscow: Science, 1996.
9. Yalom I. Existential psychotherapy. M.: Class, 1999.
10. Kiseleva M., Lebedeva L. History of one recovery in pictures. School psychologist. 2001. №3 [Electronic resource]. URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200100303> (Access date: 6.04.2014).
11. Cherepanov A.S. Hospital history or art therapy as self-help. School of modern psychotechnologies [Electronic resource]. URL: <http://psy-resultat.ru/page81> (Access date: 12.07.2019).



**Черепанов Александр Сергеевич**

кандидат психологических наук

старший преподаватель кафедры психологии

Военный университет Министерства обороны Российской Федерации

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д. 14.

[a.cherepanow@yandex.ru](mailto:a.cherepanow@yandex.ru)

**Cherepanov Aleksandr Sergeevich**

Candidate of Psychological Sciences

Senior lecturer at the Department of Psychology

Military University of the Ministry of Defence of the Russian Federation

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

19.00.04 – Медицинская психология