

АРТ-ТЕРАПІЯ: ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ

У статті досліджуються питання становлення і розвитку арт-терапії як сучасного методу лікування за допомогою психокорегувального впливу художньої творчості. Розглядаються різні види арт-терапевтичної роботи в їхній самостійності і поєднаності. Висвітлені основні можливості музичної арт-терапії.

Ключові слова: арт-терапія, психокорекційна робота, музична арт-терапія.

В статье исследуются вопросы становления и развития арт-терапии как современного метода лечения с помощью психокорректирующего влияния художественного творчества. Рассматриваются различные виды арт-терапевтической работы в их самостоятельности и единении. Высветлены основные возможности музыкальной арт-терапии.

Ключевые слова: Ключевые слова: арт-терапия, психокоррекционная работа, музыкальная арт-терапия.

In this article the questions of becoming and development art-therapy as method of curing by the psycho-correcting influence of the artistic creative is under research. Also in this article observed different spickies of art-therapy work in their independence and co-operation. Here main possibilities of musical art-therapy are represented.

Key words: art-therapy, psycho-correcting influence, musical art-therapy.

Арт-терапія як метод лікування за допомогою психокорегувального впливу художньої творчості привертає до себе останнім часом все більшу увагу в усьому світі. Важко назвати ще який-небудь напрям у сучасній психотерапії, який мав такі ж великі можливості не тільки для «зцілення» окремих осіб і груп, але й для «соціального лікування». Дуже показовим є те, що поява перших форм арт-терапії супроводжувала глибокі зміни в культурі розвинених країн Заходу, а її розвиток надалі був тісно пов'язаний з рухом за реалізацію суспільного призначення мистецтва, яке мало б стати не стільки об'єктом естетичної фетишизації, скільки чинником оздоровлення суспільства і його громадян.

Арт-терапія є незамінним інструментом для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для виразу яких слова мало придатні. З розвитком арт-терапії пов'язуються надії на створення такої гуманної, «синтетичної» методології, яка в однаковій мірі враховувала б досягнення наукової думки і досвід мистецтва, інтелект людини і його відчуття, потребу в рефлексії і жадання дії, план тілесний і план духовний. І, звичайно ж, інтерес до арт-терапії може

бути пов'язаний з тим, що вона в еру панування технічного і фармакологічного напрямку медицини апелює до внутрішніх, самоцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з його творчими можливостями.

На пострадянському просторі застосовуються деякі форми образотворчої арт-терапевтичної роботи. Наприклад, для того, щоб «зайняти» хворих у стаціонарах тривалого перебування або прищепити їм «виробничі» навички. Малюнки нерідко використовуються для психологічного аналізу, необхідного для постановки діагнозу та оцінки психічних процесів. Є й окремі спроби включити деякі образотворчі прийоми в арсенал групової і сімейної психотерапії, у лікувально-корегувальну роботу з дітьми, що мають ті або інші психічні розлади, у реабілітаційний процес.

Те, що арт-терапія, у першу чергу, взяла «на озброєння» психотерапевтичні можливості образотворчої діяльності, не є випадковим. Як не парадоксально це може показатися, але сучасна наукова арт-терапія, при безлічі зв'язків із різноманітними культурними феноменами, найближче стоїть, мабуть, до первісного, «примітивного» доісторичного мистецтва. Останнє, як і арт-

терапія, засноване на спонтанному самовираженні і певною мірою ігнорує естетичні критерії в оцінці його результатів і «професіоналізм» автора. Для арт-терапії теж важливішим є процес творчості, що не стримується ніякими умовностями, щирість і повнота самовираження, а не кінцевий продукт і його оцінка аудиторією.

Архаїчні форми мистецтва – як прообраз сучасної арт-терапії – найповніше збереглися в народній творчості. Їм властиві наївність і безпосередньо дієвий характер, а також опора на символічну, майже несвідому мову. Тому закономірно те, що для розвитку арт-терапії певну роль зіграв інтерес до дитячого «примітивного» мистецтва, який виявився наприкінці ХХ ст. У цей час почали розповсюджуватися ідеї про те, що «наївне», «непрофесійне» мистецтво може бути засобом оновлення і оздоровлення багатовікової західної цивілізації, виникли нові підходи до художньої освіти дітей, у яких робився акцент на вільному самовираженні, що ігнорує норми «високого» мистецтва.

Виявилось, що спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлюваний зміст психічного життя. Згідно з Фрейдом, образотворча уява має багато загального з фантазіями і сновидіннями, оскільки, подібно до них, виконує компенсуючу роль і знімає психічну напругу, що виникає при неможливості здійснення інстинктивних потреб. Вона є компромісною формою їх задоволення, що здійснюється не в прямому, а в опосередкованому вигляді.

Арт-терапія апелює до символічної функції образотворчого мистецтва, оскільки вона є одним із чинників психотерапевтичного процесу, допомагаючи пацієнтові осмислити й інтегрувати матеріал несвідомого, а психотерапевту – судити про динаміку цього процесу і зміни, що відбуваються у психіці пацієнта.

Не ставлячи під сумнів провідне значення арт-терапії засобами образотворчої діяльності, вчені і практики слушно вважають, що проблему арт-терапії треба вивчати більш широко – у площині багатожанрової художньої народної творчості як цілісного культурного феномена.

Так, набуває значного поширення арт-терапія засобами танцювальної діяльності. Ерна Грьонлунд (Стокгольм, Швеція) і Наталія Оганесян (Санкт-Петербург, Росія), фахівці з танцювальної терапії, розглядають арт-терапію засобами хореографії не тільки як допоміжний метод традиційної арт-терапії, а як самостійний психотерапевтичний напрям. Вони пропонують досвід практичної арт-роботи у психіатричному стаціонарі, з дітьми і дорослими, що мають психічні та психосоматичні захворювання, а також у психопрофілактичній роботі в загальноосвітній школі [3].

Хореографічна робота з дітьми має виняткове значення – цей вид творчої діяльності безпосередньо впливає на психічний і фізичний стан дитини, формує її красу і здоров'я. Хореографія орга-

нічно поєднує прагнення дітей до активної рухливої діяльності й бажання батьків бачити свою дитину фізично і психічно досконалою.

Незалежні дослідження установ фізичної культури і медицини з тривогою підтверджують той факт, що сьогодні майже 50 % школярів мають проблеми з поставою й роботою опорно-рухового апарату. На цьому фоні викликає стурбованість раннє формування в дитини комплексу неповноцінності, який має амплітуду негативних проявів від надмірної соромливості й відлюдності до немотивованої агресії.

Очевидно, що методи танцювальної арт-терапії треба поширювати не тільки на осіб із клінічними фізичними й психічними вадами, а на більш широкий загал. Український вчений В. Газолишин, аналізуючи основні форми арт-терапевтичної роботи, пише про широкий спектр застосування арт-терапії: «Тепер ми можемо побачити, що арт-терапія застосовується як самостійний метод чи в поєднанні з іншими методами і як метод лікування, і як метод навчання, і як метод тренування» [2].

Великі перспективи має арт-терапія засобами музичної діяльності. Цьому сприяють такі фактори:

- музика є провідним і найпоширенішим видом мистецької діяльності людини;
- музична освіта має розгалужену й найбільш масову структуру навчальних закладів, які могли б стати професійною базою музичної арт-терапевтичної роботи;
- музика з усіх видів мистецької діяльності має найбільшу кількість висококваліфікованих кадрів, які за певних умов (переорієнтація діяльності, перекваліфікація) могли б створити професійне товариство музикантів-психологів;
- з усвідомленням суспільством значення музичної терапії для корекції психічного стану людини зростатиме попит на цей поки що мало відомий у нас напрям сучасної психології – арт-терапії.

Але проблема кадрів для роботи в галузі музичної арт-терапії ще дуже далека від позитивного результату. Сьогодні в Україні немає жодного навчального закладу, в якому готували б фахівців з музичної психології. На відміну від Заходу, не створено жодної наукової лабораторії, де б досліджувалася ця надто потрібна для суспільства і перспективна для науки проблема. Та мізерна кількість українських науковців, які захистили дисертації з музичної психології, працюють розпорошено, на власному ентузіазмі і сумлінні, без державної підтримки. (С. Науменко, О.Г. Костюк, Г.О. Ільїна, І. Шаповал, А. і Н. Рубани, М. Пачупа – майже повний перелік науковців України з музичної психології). Але нагальних питань щодо впливу мистецтва на психіку людини дуже багато [1].

Треба врешті-решт визнати, що потяг людини до образотворчих, музичних і рухливо-ритмічних діянь є рівноцінно важливим для формування здорової психіки людини. На підтвердження цієї тези варто навести слова російського вченого Л.Д. Лебедєвої: «Розвиваючись на основі інтердисциплінарного підходу, арт-терапія запозичує прогресивні фундаментальні теорії і практичні відомості з психології, психотерапії, педагогіки, культурології, мистецтва. На сучасному етапі свого шляху до самостійності вона характеризується тенденцією до еклектики та інтеграції» [4].

Образотворча діяльність за особливостями виразних засобів, що вона використовує, залишила по собі артефакти глибокої давнини. Але ми вже ніколи не дізнаємося, коли, як і чому людина, наслідуючи спів птахів, уперше спробувала відтворити голосом музичні звуки, що віддалено нагадували мелодію. Хто першим додумався з розрізнених звуків створити якусь подібність музичного інструмента? Але безперечно і об'єктивно, що людина завжди прагнула оточувати себе музичними звуками, і музика розвивалась разом із нею. Існує теорія: якщо повністю і повселюдно перестане звучати музика, то людству загрожує деградація і божевілля.

У сучасному світі з деформованою екологією, особливо в містах-мегаполісах із великою кількістю населення, яке перевантажене електронним та технічним обладнанням, стресами і негативними емоціями людська психіка не встигає приходити в норму, поступово формуючи депресивні і невротичні стани. Люди стають вразливими до таких захворювань, як серцево-судинні, ураження дихальних шляхів, мігрень, неврози, синдром хронічної втоми тощо, які надалі можуть приводити до онкологічних захворювань. Лікарі все частіше паралельно з медикаментозним лікуванням стали застосовувати і лікування музикою.

Про цілющі властивості музики було відомо вже давно. Одним із перших, хто науково пояснив лікувальний ефект музики, був Піфагор, який стверджував, що музика відновлює в організмі людини гармонію. А давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію.

На початку ХХ ст. відомий психоневролог В.М. Бехтерев почав вивчати вплив музики на організм людини. Музика може усувати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання. Академік Бехтерев вважав, що не дарма з давніх-давен матері співають своїм малюкам, наголошуючи що «... без колискових взагалі неможливий повноцінний розвиток дитини». Вже експериментально доведено, що спеціально підібрані музичні ритми можуть позитивно впливати на роботу серця при пороктизмальній тахікардії і стабілізувати серцебиття при миготливій аритмії.

Музикотерапію поділяють на пасивну та активну. При пасивній музикотерапії пацієнтові пропонують прослухати різні музичні композиції,

які відповідають стану його психічного здоров'я та етапові лікування. При активній – людина сама бере участь у виконанні музики: грає на музичних інструментах, співає, відбиває такт ногою або плескає в долоні.

Музикотерапевти відзначають, що є й «мелодії-цілители» для певного психологічного стану або навіть захворювання. Релігійна музика дарує людям відчуття спокою та духовної просвітленості, допомагає долати або полегшувати біль. Музика композиторів-класиків допомагає долати перевтому, поліпшувати настрій, лікувати порушення сну.

Як стверджують науковці, за лікувальними властивостями найкращою є музика В.А. Моцарта. Нейробіолог Гордон Шоу після низки експериментів впевнився, що музика цього композитора мобілізує можливості людського мозку, полегшуючи його роботу, зокрема допомагає математикам та шахістам.

Такий позитивний ефект пояснюється тим, що музичні твори В.А. Моцарта витримують 30-секундний інтервал «голосно – тихо», що точно відповідає характеру біотоків головного мозку людини. Геніальний австрійський композитор писав свою музику переважно в мажорних тонах, тому вона постійно привертає увагу слухачів. Його симфонії та концерти для скрипок видаються настільки радісними та щирими, що виникає природне бажання піддатися цьому радісному настрою.

Французький лікар Томатіс у своїй книжці «Чому саме Моцарт?» пише: «Сила Моцарта недоступна іншим. Його музика звільняє душу. Лікувальні властивості її такі сильні, що це робить Моцарта найбільшим з усіх композиторів. Музику Моцарта корисно слухати всім».

Така музика заспокоює немовлят і майбутніх мам. Дітям вона допомагає поліпшити мову, заспокоїтися при нервовому збудженні і покращити навчання. Вчені довели: якщо при вивченні матеріалу робити 10-хвилинні музичні паузи з Моцартом, то ефективність навчання підвищується. А дорослим музичні твори цього композитора допоможуть подолати душевні проблеми, поліпшати слух і красномовність.

Проте деяка музика, як класична так і сучасна, не є корисною для емоційного здоров'я людини. Важливе значення при прослуховуванні музики має ваша власна інтуїція. Якщо ви відчуваєте, що мелодія віднімає сили, посилює тривогу або гнітить почуття – не слухайте її.

Почуватися краще людині допомагають не тільки певні мелодії, але й певні інструменти. Так вважається, що арфа гармонійно впливає на роботу серця. Барабан теж допомагає хворому серцю нормалізувати ритм та лікує кровотворну систему. Ніжна скрипка лікує душу й допомагає самопізнанню людини. Благородний орган гармонізує діяльність хребта та «наводить лад у голові». Тому не дарма на ньому виконували твори переважно в церквах і храмах, після чого люди вихо-

дили зі світлим розумом і чистими думками. Фортепіано нормалізує роботу щитовидної залози, флейта розширює та очищає легені, а звуки саксофона здатні активізувати сексуальну енергію людини.

Висновки

1. Арт-терапія є перспективним напрямом наукової діяльності, який формується на базі медичних, психологічних і педагогічних знань.

2. Арт-терапія має великі можливості не тільки для «зцілення» окремих осіб і груп населення, але й для «лікування» суспільства.
3. Форми арт-терапевтичної роботи (образотворчі, музичні, танцювальні) є рівноцінно важливими для формування здорової психіки людини.
4. Музика має унікальні можливості для корегування психофізичного й емоційного стану людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вареник Н. Ці чарівні і небезпечні звуки музики... // Дзеркало тижня. – 2007. – № 12 (641). – С. 22.
2. Газолишин В. Арт-терапія: Мистецтво бачити. – Херсон, 2007. – 75 с.
3. Грєнлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2004. – 288 с.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.

Рецензенти: д.і.н., професор Рой Є.Є.,
д.пед.н., професор Букач М.М.

© Іванова В.Л., 2009

Стаття надійшла до редакції 27.04.2009 р.