

ИСКУССТВО И ЗДОРОВЬЕ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКЕ

Статья посвящена арт-терапии – одному из перспективных направлений в медицине, аккумулирующему в своем содержании лечебные аспекты многих видов искусства. Подчеркивается мысль о том, что в основе арт-терапии лежат богатейшие исторические традиции использования искусства во всем многообразии его форм, начиная с библейских и античных времен. Большое внимание уделяется задачам, которые стоят перед современной арт-терапией, а также особенностям, обеспечивающим этому виду терапии эффективность и широкую популярность в различных странах мира.

Ключевые слова: арт-терапия, искусство, виды искусства, катарсис, фармация, медицинская терапия.

Статья посвящена арт-терапии – одному з перспективних напрямків у медицині, який акумулює лікувальні аспекти багатьох видів мистецтва. Підкреслено думку про те, що в основі арт-терапії лежать найбагатіші історичні традиції використання мистецтва в усьому різноманітті його форм, починаючи з біблійних і античних часів. Велику увагу приділено завданням, які стоять перед сучасною арт-терапією, а також особливостям, що забезпечують цьому виду терапії ефективність і широку популярність у різних країнах світу.

Ключові слова: арт-терапія, мистецтво, види мистецтва, катарсис, фармація, медична терапія.

The article is devoted to the art therapy – one of the promising areas in medicine, accumulates in the contents of many aspects of the medical arts. The article stresses the idea that the basis of art therapy are rich historical tradition of using art in all its variety of forms, ranging from biblical and ancient times. Much attention is paid to the problems that confront contemporary art therapy, as well as features that provides this type of therapy effectiveness and wide popularity around the world.

The keywords: art therapy, art, arts, catharsis, pharmacy, medical therapy.

Постановка проблемы. В условиях нарастающей во многих странах мира популярности арт-терапии необходимо более четкое представление о причинах возникновения этого феномена, а также о том, каким образом происходит реализация внутренних ресурсов человеческого организма в процессе подобного рода лечения.

Целью данного исследования является анализ причин особой актуальности арт-терапии в наше время, а также исследование некоторых аспектов ее лечебного воздействия в контексте задач и проблем, стоящих перед этой специфической разновидностью терапии.

Изложение основного материала. С середины 80-х годов прошлого века все большую популярность во многих странах Европы и США начинают приобретать методы терапии, связанные с использованием в процессе лечения различных видов искусства. Для обозначения подобного рода лечебного воздействия еще в 1938 году

английским врачом и художником Адрианом Хиллом был введен в употребление термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством), с помощью которого он описывал свою работу с туберкулезными больными [2]. Одна из причин нарастающей популярности арт-терапии заключалась в том, что все очевидней становилась «теневая» сторона прогресса в медицине. Некоторые из ее передовых областей оказались настолько прибыльными (например, пластическая хирургия), что туда зачастую стремятся попасть медики, не имеющие необходимой квалификации и не думающие о последствиях своих операций для пациентов. Ощущение тревоги усиливал и тот факт, что многие производившиеся фармацевтические препараты «работали» не столько на здоровье пациента, сколько на увеличение доходов соответствующих фирм-производителей. К тому же медикаментозное лечение (и это тоже для многих становилось понятным) зачастую вызывало жесткую зависимость пациента от препаратов, что неизбежно сопровождалось разрушением организма и прогрессированием самого заболевания. Настораживающим явлением для многих является производство так называемых «дженериков» – лекарств, копирующих препараты известных фармацевтических фирм. Они не всегда обладают таким же качеством, как оригиналы, и требуют большей дозировки в процессе лечения.

Подобная ситуация побуждает многих пациентов искать альтернативные методы лечения, не связанные только с традиционной медициной или продукцией фармацевтической промышленности. Арт-терапия как раз и представляет собой один из таких немедикаментозных способов воздействия на психику и организм пациента и более активное использование его внутренних ресурсов, природных и духовных (в том числе эстетических) способностей. И если раньше считалось, что подобная терапия предназначена исключительно для детей с травмированной психикой, то сейчас доказано, что она эффективна для всех, кто оказался в безвыходной психологической ситуации.

По оценке медиков США, не менее трети пациентов этой страны стремится использовать возможности арт-терапии для своего лечения. Количество приверженцев только одной из форм арт-терапии – музыкальной терапии – достигает в США приблизительно 600 тысяч человек. Такие масштабы использования арт-терапии свидетельствуют о том, что разработка подобных методов лечения возникла не случайно. Практика лечения пациентов с помощью различных видов искусства имеет давнюю историю, нередко переплетенную с легендами.

В соответствии с библейскими преданиями пророк Давид свои пением и игрой на кифаре излечил царя Саула от приступов тяжелой депрессии. В «Одиссее» Гомера рассказывается о лечении главного героя: раны Одиссея от музыки и пения перестали кровоточить. В поэме «Илиада» Гомер указывает также, что Ахилл умирал свой гнев и ярость пением и игрой на лире. Демокрит рекомендовал слушать флейту при смертельных инфекциях. Платон предлагал от головной боли лекарство, состоящее из набора трав. Лечение сопровождалось пением магического характера. Считалось, что без пения и музыкального сопровождения лекарство теряло свои лечебные свойства.

При лечении тарантизма (укуса пауком-тарантулом) эффективным средством у итальянцев считались музыка и танец. Больные в максимально быстром темпе исполняли до полного изнеможения танец под названием «Тарантелла», твердо веря, что яд останется в теле до тех пор, пока не «вытанцуется».

В Китае массово выпускают музыкальные альбомы с названиями «Пищеварение»,

«Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Легкие», «Сердце». Китайцы принимают эти музыкальные произведения как таблетки или лекарственные травы. Подобные музыкальные сборники издаются и в Японии.

В Индии национальные напевы используются как профилактические средства во многих больницах. В Мадрасе открыли даже специальный центр по подготовке врачей, специализирующихся в музыкальной терапии. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

В европейской истории известны случаи уникального использования искусства не просто для терапевтического лечения конкретных пациентов, а для масштабного изменения социального климата или обеспечения его стабильности в рамках определенного сообщества. В этом плане одним из самых известных экспериментов античности, связанных с арт-терапией (хотя, понятно, такого термина тогда еще не существовало), являлось использование эстетического воздействия трагедийных представлений в древнегреческих театрах с целью снижения социальной напряженности в городах-полисах древней Греции.

По мнению теоретиков искусства античности, зритель, воспринимающий трагедийный сюжет, как бы «зеркально» переживает весь диапазон негативных эмоций, свойственных этому жанру (страх, ужас, отчаяние, ярость и др.), и таким образом «сжигает» собственные негативные эмоции в собственной душе, восстанавливая душевное равновесие, стабилизируя свое психическое состояние. Был сформулирован даже термин – «катарсис», буквально означавший «очищение души от темных аффектов» [5; 7; 8]. Возникла парадоксальная с современной точки зрения ситуация, когда не зрители платили за просмотр трагедии, а, наоборот, городская казна им – за посещение спектакля. Деньги, получившие название «театрикон», предназначались в первую очередь для представителей социально «взрывоопасных» слоев населения – малоимущих, а также мелких торговцев и ремесленников в качестве компенсации за время, в течение которого они отрывались от своего основного занятия и теряли, таким образом, какую-то часть дневной выручки.

Было бы ошибкой считать сказанное всего лишь красивой легендой о далеком прошлом. Учитывая крайнюю ограниченность каналов (в сравнении с современными), по которым человек античности получал эстетические впечатления, драматургия, театральные представления того времени оказывали исключительно мощное воздействие на его духовный мир. Сохранилась реальная история о том, как знаменитый драматург Фриних поставил перед жителями города Милет трагедию о действительно произошедших в этом городе событиях. Трагедия была названа «Взятие Милета». В сюжете речь шла о взятии персами в 494 году до н. э. этого города, который восстал против персидского владычества вместе с другими греческими городами Малой Азии. Сила воздействия трагедии была такова, что зрители залились слезами. А после представления приняли решение приговорить драматурга к выплате денежного штрафа и изгнать его из города, чтобы он впредь не мог тревожить жителей подобными травмирующими душу произведениями [6].

В XX веке арт-терапия развивается как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х годов под влиянием аналитической психологии К. Г. Юнга. Направления арт-терапии в целом соответствуют видам искусства, а разнообразие методических приемов

практически не ограничено. Сейчас в целях терапии используются различные формы художественного творчества: рисунок, живопись, мозаика и коллаж, работа с гипсом и боди-арт, лепка, фотография, музыка, танец и т. д.

Основная задача арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и др. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Задачи арт-терапии: 1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам. 2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного средства. 3. Получить материал для психодиагностики. 4. Проанализировать подавленные мысли и чувства. 5. Установить контакт с клиентом. 6. Развить творческие способности и повысить самооценку [2].

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы методические приемы арт-терапии, достаточно широк: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, в том числе экзистенциальные и возрастные кризисы, травмы, потери, невротические и психосоматические расстройства и др.

Особенностями арт-терапии, превращающими ее в мощное и эффективное средство воздействия на организм пациента являются:

1) отсутствие серьезных ограничений и противопоказаний в использовании этого метода лечения (что обеспечивает его массовое применение);

2) нацеленность на процесс, а не на результат. Отсутствие определенного таланта не является препятствием для занятия арт-терапией. Эта терапия не ставит своей задачей создание полноценного произведения искусства. Важно то, что происходит с психологическим состоянием человека в ходе лечения, а не эстетические качества созданного продукта;

3) это тесно связанный с предыдущим пунктом принцип безоценочности. Благодаря этому, по мнению психолога и арт-терапевта Анны Римаренко, «снимается» тревога пациента, что он сделает «что-то не так» и будет осужден за это. Получая свободу самовыражения, человек избавляется от назойливых, давящих социальных рамок. Это позволяет ему максимально «выплеснуть», например в виде живописного образа, весь негатив, накопившийся в его душе, избавившись от него таким образом в реальной жизни. Объекту, изображенному в процессе арт-терапии, в принципе нельзя давать оценку, поскольку переживания человека, тем более страхи, таящиеся в его подсознании, носят сугубо индивидуальный характер. «Если мой страх – отмечает А. Римаренко, – похож на большую зеленую каракатицу и я ее рисую, то кто может сказать, это правильная каракатица или неправильная? Я ее так чувствую» [12];

4) арт-терапия (во всех формах своего проявления) предполагает снижение психологического напряжения, что позволяет мобилизовать ресурсы организма на борьбу с болезнью. Не случайно в настоящее время медики применяют арт-терапию не только для лечения тяжелых заболеваний психологического характера (такие, как маниакально-депрессивный психоз, разновидности шизофрении), но даже алкогольную и наркотическую зависимость.

Каким образом на практике в наше время решаются задачи арт-терапии?

В Киевской городской клинической неврологической больнице № 1 имени Павлова регулярно проводятся так называемые фестиваль-лаборатории альтернативного искусства и арт-терапии. Его участники – люди, чаще всего страдающие различными психопатологиями, которые можно объединить под грифом «шизофрения» и «маниакально-депрессивный психоз». Хотя подобные заболевания лечатся очень тяжело и у больных часто возникают рецидивы, арт-терапия оказывается именно тем средством, которое помогает их избежать. Одним из средств лечения является участие пациентов в самодеятельном театре, которым руководит профессиональный режиссер Сергей Леонидович Эненберг. По его мнению, актерская работа, которой занимаются больные, связана с необходимостью концентрироваться, перемещать фокус своих мыслей, своего внимания с болезни на личностные возможности, на потенциал творчества, дремлющий в каждом человеке [15].

Не менее эффективным терапевтическим воздействием обладают занятия музыкой. В результате исследований, проведенных нейрофизиологами из Университета Эмори (США), выяснилось, что регулярные упражнения на музыкальных инструментах замедляют процесс старения мозга. В результате проведенных тестов, проверяющих состояние психики у нескольких сотен пожилых людей в возрасте от 60 до 80 лет, выяснилось, что здоровым умом и крепкой памятью отличались те, у кого было хобби – практические занятия музыкой [9]. По мнению научного сотрудника Медицинской академии последиplomного образования Владислава Подольцева, все музыкальные упражнения имеют особое значение с точки зрения профилактики нейродегенеративных расстройств, которые часто приходят со старостью [9].

Выводы. В условиях ускорения темпов жизни, бурного развития технологий и как следствие возрастания нагрузки на психику современного человека арт-терапия будет получать все большее распространение. Это тем более актуально, что многие телесные (соматические) заболевания являются результатом неблагоприятного психического состояния индивида, которое порождается в значительной степени изменившимися условиями нашего бытия. Поэтому не вызывает сомнений, что роль арт-терапии в жизни каждого человека и общества в целом будет неуклонно расти.

Литература:

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании / Медведева Е. А., Левченко Ю. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. – М. : Академия, 2001. – 246 с.
2. Арт-терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Арт-терапия>
3. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М. Бетенски. – М. : ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. – 256 с.
4. Богданович В. Н. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы / В. Н. Богданович. – Пенза : Золотое сечение, 2008. – 224 с.
5. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – Ростов н/Д. : Феникс, 1998. – 480 с.
6. Дандамаев М. А. Политическая история Ахеменидской державы. Начало греко-персидских войн [Электронный ресурс] / М. А. Дандамаев. – Режим доступа: http://oldevrasia.ru/library/M-A--Dandamaev_Politicheskaya-istoriya--Akhemenidskoy-derzhavy/19
7. Катарсис // Современный словарь-справочник по искусству. – М. : Олимп ; ООО «Фирма «Изд-во АСТ», 1999. – С. 285–286.
8. Катарсис // Философский энциклопедический словарь / редкол. : С. С. Аверинцев и др. – 2-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1989. – С. 253.

9. Кузина С. «Музыка – эликсир молодости» для мозга [Электронный ресурс] / С. Кузина // Комсомольская правда. – 2012. – 2 августа. – Режим доступа: <http://www.kp.ru/daily/25926.4/2876093/>
10. Кузьмина Е. Р. Нарисуй мне о себе: практическая психология для взрослых и детей / Е. Р. Кузьмина. – М. : Когелет, 2001. – 48 с.
11. Кэмпбелл Д. Дж. Эффект Моцарта / Д. Дж. Кэмпбелл ; пер. с англ. Л. М. Щукин. – Мн. : ООО «Попурри», 1999. – 320 с.
12. Обрати внимание! С Татьяной Рамус. Арт-терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://gamus.ua/art_terapiya_626566
13. Платонова О. В. Арт-терапия в художественном музее : учеб. пособие для студ. гуман.-худ. вузов / О. В. Платонова, Н. Ю. Жвитиашвили. – СПб. : СпецЛит, 2000. – 143 с.
14. Шевченко М. Я. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех! / М. Я. Шевченко. – СПб. : Издательский дом «Питер», 2007. – 96 с.
15. Эненберг Сергей. Творчество – это, прежде всего, разговор с Богом [Электронный ресурс] / Эненберг Сергей // Культпросвет. – 2009. – 22 сентября. – Режим доступа: http://www.kultprosvet.ua/peoples/4b698a1172076/view_print/