

Арт-терапия – эффективный инструмент реабилитации

Услуги социальной или трудовой реабилитации включают в себя целый комплекс самых разных методов поддержки. Одна из таких мер – арт- или творческая терапия. Об этой интересной и эффективной практике рассказывает психолог, руководитель центра социальной поддержки Argument Марика Юузе.

Роман Кузнецов |
stolitsa@tallinnlv.ee

– Что такое арт- или творческая терапия?

– Арт-терапия может быть частью большой программы реабилитации, дополняя усилия других специалистов по улучшению качества жизни человека. По сути, это терапевтическая деятельность арт-терапевта и клиента, в ходе которой используются разные творческие средства и приемы: музыка, рисование, лепка и другие виды творческой деятельности. Арт-терапевт ищет индивидуальный подход, исходя из истории каждого клиента. Умения или способности в творческой сфере консультиру-

емого не играют никакого значения – напротив, как показывает опыт, «технари» и далекие от творчества люди гораздо эффективнее и плодотворнее проходят данную терапию.

– В чем смысл для человека, переживающего сильный кризис или потерявшего работу, брат, например, лист бумаги и что-то рисовать на нем вместе с арт-терапевтом?

– Когда клиент настолько наполнен сильными внутренними переживаниями, что не может выразить себя вербально или же из-за ментальных ограничений он просто не умеет это делать, то

именно арт-терапия способна помочь выразить свои эмоции, при необходимости освободиться от них, уменьшить внутреннее напряжение или снизить градус агрессии и даже получить позитивные эмоции, которые часто являются первым шагом к более глубокому самоанализу и переменам в жизни.

– Для кого предназначается такая терапия?

– Кратко – для всех! Она позволяет общаться в случаях, когда вербальное общение ограничено, затруднено, нежелательно или невозможно. Арт-терапия создает возможность получения дополнительной информации о состоянии клиента помимо дру-



Групповая арт-терапия – одна из наиболее эффективных практик для социализации. Фото: Shutterstock

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Уже в древние времена люди использовали искусство и рисунок для выражения своих эмоций и мыслей. Например, греческие философы Аристотель и Платон говорили о целительной силе музыки и танца. В Индии врачи использовали музыку и изображения в своей практике лечения. В средние века исцеление с помощью рисунка и музыки использовали в больницах и приютах. В XIX веке были открыты первые больницы для психически больных, где также использовались элементы творческой терапии. Но только в XX веке арт-терапия стала отдельной областью практики и науки.

В 1940-х годах в США арт-терапия стала популярной среди психологов и психиатров. В 1960-х годах арт-терапия стала все более признаваемой как отдельная профессия. В 1969 году была основана Американская ассоциация арт-терапии (ААТА), которая стала первой профессиональной организацией в этой области. С тех пор арт-терапия продолжает развиваться и расширяться, применяясь в различных областях, таких как психология, медицина, образование, социальная работа и др. Сегодня арт-терапия признана как эффективный метод лечения и реабилитации людей с различными психологическими и физическими проблемами.

гих диагностических методов. В конце концов, она прокладывает дорогу к использованию важных внутренних ресурсов и перспективных решений посредством творческого процесса, которые могут не проявляться в вербальном общении.

– Насколько эффективно работает такой метод?

– Метод работает. Цели и результаты зависят от возможностей и пожеланий клиента, а также от поставленных целей. Посредством арт-терапии клиент учится справляться с повседневным стрессом и обучается навыкам самоконтроля. Изучая и экспериментируя в рамках творческой деятельности, клиент приобретает навыки и уверенность в себе, испытывает и выражает свои чувства, что приводит к получению удовольствия, несмотря на внутренние проблемы. Участвуя в арт-терапии, клиент учится справляться со своими негативными эмоциями и стрессом. Творческо-терапевтическая деятельность способствует повышению самооценки и учит добиваться поставленных целей, что является частью социальной реабилитации или трудовой реабилитации, назначаемой Департаментом социального страхования или Кассой страхования от безработицы.

« Творческо-терапевтическая деятельность способствует повышению самооценки и учит добиваться поставленных целей, что является частью социальной или трудовой реабилитации.

Марика Юузе



Если для данного клиента эффективно применить арт-терапию, то, например, арт-терапевты центра Argument готовы встречаться с клиентами в разных городах Эстонии. С