

# Оглавление

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Предисловие к изданию на русском языке . . . . .    | 7  |
| Предисловие к изданию на английском языке . . . . . | 9  |
| О редакторе . . . . .                               | 14 |
| Участники издания . . . . .                         | 15 |
| Благодарности . . . . .                             | 17 |
| Список сокращений и условных обозначений . . . . .  | 19 |

## **ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ ЭКСПРЕССИВНОЙ ТЕРАПИИ**

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ГЛАВА 1.</b> Что такое экспрессивная терапия? . . . . .                                                              | 23 |
| <b>ГЛАВА 2.</b> Принципы экспрессивной терапии . . . . .                                                                | 44 |
| <b>ГЛАВА 3.</b> Настройка в практике экспрессивных искусств. Привязанность, ритм, резонанс и телесная эмпатия . . . . . | 67 |
| <b>ГЛАВА 4.</b> Объединение искусства и науки в рамках экспрессивной терапии . . . . .                                  | 86 |

## **ЧАСТЬ 2. ОСНОВНЫЕ ПРАКТИКИ И МЕТОДОЛОГИЯ**

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ГЛАВА 5.</b> Интегративный процесс в экспрессивной терапии . . . . .            | 107 |
| <b>ГЛАВА 6.</b> Личностно-центрированная экспрессивная терапия . . . . .           | 125 |
| <b>ГЛАВА 7.</b> Фокусинг-ориентированная экспрессивная терапия . . . . .           | 145 |
| <b>ГЛАВА 8.</b> Экспрессивная терапия, основанная на информации о травме . . . . . | 174 |
| <b>ГЛАВА 9.</b> Игра через призму экспрессии . . . . .                             | 191 |
| <b>ГЛАВА 10.</b> Нарративная терапия экспрессивными искусствами . . . . .          | 208 |
| <b>ГЛАВА 11.</b> Терапия экспрессивными искусствами и осознанность . . . . .       | 225 |

## **ЧАСТЬ 3. ИНТЕГРАЦИЯ ЭКСПРЕССИВНЫХ ИСКУССТВ В ТЕРАПИЮ**

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ГЛАВА 12.</b> Песочница и экспрессивные искусства в детской психотерапии. Использование игры как упражнения для нейронов . . . . . | 247 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ГЛАВА 13.</b> Двустороннее картирование тела с помощью управляемого рисования . . . . .                                                                                   | 262 |
| <b>ГЛАВА 14.</b> Встреча с моментом. Музыкальная терапия как часть помощи в хосписе, ориентированной на искусство . . . . .                                                  | 280 |
| <b>ГЛАВА 15.</b> Танцевально-двигательная терапия, основанная на поливагальной теории. Танец и музыка в творческом континууме людей, переживших травму . . . . .             | 294 |
| Приложение 15.1. Рекомендуемые виды деятельности по интеграции символов, пространства, веса и ритма в танец . . . . .                                                        | 309 |
| <b>ГЛАВА 16.</b> Подход танцевальной осознанности к терапии экспрессивными искусствами. Решения, ориентированные на травмы, для групповых и индивидуальных занятий . . . . . | 314 |
| <b>ГЛАВА 17.</b> Интегративная драматерапия в лечении травмы. Сопоставление эстетических характеристик с потребностями пациента . . . . .                                    | 333 |
| <b>ГЛАВА 18.</b> Интеграция творческого письма и экспрессивных искусств . . . . .                                                                                            | 349 |
| Предметный указатель. . . . .                                                                                                                                                | 371 |

# Предисловие к изданию на русском языке

Выход на русском языке книги «Руководство по экспрессивной терапии» (в оригинале — *The Handbook of Expressive Arts Therapy*) — знаменательное событие. Во-первых, потому, что столь солидных, профессиональных изданий, посвященных данному направлению терапии искусством, ранее в нашей стране не публиковалось. Хотя было издано немало книг, как отечественных, так и зарубежных авторов, посвященных таким направлениям терапии искусством, как арт-терапия (терапия на основе занятий изобразительным искусством), танцевально-двигательная терапия, драматерапия, музыкальная терапия, экспрессивная терапия оставалась менее известной и не представленной в публикациях.

Значительный вес данному изданию также придает то, что его научным редактором-составителем является яркая и известная представительница американской арт- и экспрессивной терапии — профессор Кэти А. Малчиоди. Она внесла заметный вклад в развитие этих направлений в своей стране, выпустила большое количество авторских работ, коллективных монографий, сборников научных трудов, посвященных теоретическим и практическим вопросам, касающимся использования искусства и творческого самовыражения с лечебно-профилактической целью.

В настоящее время развитие экспрессивной терапии и иных психотерапевтических подходов, связанных с использованием саногенетического потенциала творческого самовыражения (арт-терапии, музыкальной терапии, танцевально-двигательной терапии, драматерапии), как научно-практических дисциплин в нашей стране и за рубежом ознаменовано укреплением их позиций в качестве необходимого компонента деятельности медицинских, социальных, образовательных учреждений. Совершенствуется их научно-методическая база. Возрастают требования к их эффективности, подготовке специалистов по этим направлениям, обладающих должными профессиональными компетенциями, способных решать организационно-правовые и иные задачи. Очень важным также является адекватное профессиональное изложение теории и практики этих направлений. Эту задачу прекрасно выполняет данное

издание. В нем целостно и глубоко изложены эти вопросы. Примечательно то, что в книге нашли свое отражение новые концепции, культурные практики и эмпирические подходы в области экспрессивной терапии и смежных направлений, отражающие передний край их развития. Не сомневаюсь, что книга вызовет большой интерес у помогающих специалистов, как имеющих соответствующую подготовку по одному из направлений терапии искусством, так и у широкого круга психологов, психотерапевтов, специалистов в области искусства и художественного образования.

*Александр Иванович Копытин,  
врач-психиатр, психотерапевт, доктор медицинских наук,  
профессор кафедры психологии Санкт-Петербургской академии  
постдипломного педагогического образования,  
председатель Арт-терапевтической ассоциации*

# Предисловие к изданию на английском языке

Задолго до того, как мейнстримом стало «лечение словом», люди обращались к различным формам художественной экспрессии, когда сталкивались с кризисом, потерей, катастрофой или болезнью. Как биологический вид, мы на протяжении тысячелетий обращаемся к исцеляющим ритмам и синхронности движений, жестов, звуков, музыки, ритуалов и церемоний, чтобы противостоять страданиям и справляться с ними. Эти ритуалы возникли не только как индивидуальные формы восстановления, но и в результате социального общения, основанного на взаимодействии с другими людьми и сообществом как агентами трансформации. Искусство усиливает нашу связь как с нашим «я», так и с другими людьми, помогая исцелению.

Уже совсем недавно невербальные подходы стали признанными и эффективными методами борьбы со стрессом, улучшения настроения, поддержки самоэффективности, помощи в восстановлении и реабилитации, а также улучшения чувства благополучия. Некоторые из этих подходов, такие как протоколы репроцессинга и нейронная обратная связь (нейробиоуправление), направлены на буквальное изменение восприятия и реакций мозга. Другие более ориентированы на соматику и направлены на распознавание и трансформацию реакций и роли организма в широком спектре расстройств.

Как и многие мои коллеги, я нашла свой путь к терапии экспрессивными искусствами благодаря собственному опыту использования целебных сил искусства и воображения. Этот процесс положил начало многолетней работе с детьми, взрослыми, семьями, группами и сообществами, разработке, исследованию и применению экспрессивных методик. Это также вдохновило меня начать преподавать то, чему я научилась в процессе этой работы, и буквально увидеть, как эти подходы повлияли на душу и тело тысяч людей на протяжении многих лет. Данное руководство является естественным результатом этого опыта и способом представить аудитории, какой вклад мои коллеги из сферы экспрессив-

ных искусств внесли в наше коллективное понимание этой динамично развивающейся области.

Терапия экспрессивными искусствами представляет собой четко очерченную форму психотерапии и концентрирует методы, основанные на искусстве, как формы коммуникации, трансформации и восстановления. Она основана на интеграции сенсорно-ориентированных и основанных на нейрофизиологии мозга свойств движения, музыки и звука, изобразительного искусства, драматических постановок и других форм художественного выражения. Это также подход «с добавленной стоимостью» к психотерапии, если сочетать его с эффективными методами, которые терапевты уже используют для успешной поддержки изменений в пациентах. Эти методы включают все формы вербальной психотерапии, соматическую терапию, практики осознанности и даже методы, основанные непосредственно на работе структур мозга, включая репроцессинг и нейробиоуправление.

Экспрессивная терапия берет свое начало в искусстве, но в то же время опирается на науку и поведение человека. Это междисциплинарная область и набор практик, включающих искусство и творческий процесс, психологию и психиатрию и даже антропологию. Терапия экспрессивными искусствами подчеркивает, как творческое самовыражение связывает нас с собой и другими (Rogers, 1993), а также то, как «тело ведет счет» (van der Kolk, 2014), и ее идея — основанные на сенсорных стимулах аспекты экспрессивных подходов к трансформации и реабилитации. В последние годы нейробиология также расширила наши возможности объяснять механизм действия этих нарождающихся наборов практик. Например, нейробиолог Damasio (1999), сосредоточив внимание на «ощущении того, что происходит», объясняет неявные процессы, центральные для экспрессивных подходов. Он подчеркивает то, что я считаю основным доказательством терапии экспрессивными искусствами, — то, что все нарративы порождаются лингвистическими процессами. Именно здесь мы встречаемся с нашим ощущением событий, отношений и окружающей среды и начинаем отображать этот опыт в правом полушарии, что приводит к телесному воплощению имплицитных воспоминаний. Иными словами, для воплощения наших историй экспрессия, основанная на искусстве, может предшествовать языку. Как отмечает Damasio, мозг естественным образом сплетает «бессловесные истории о том, что происходит» (стр. 189), с разумом и телом. Этот процесс дает новое определение психотерапии, поскольку он концентрирует имплицитное общение как врожденную, но репаративную (душезаживляющую) форму поведения, которая не зависит от одних только слов.

## **КАК НАПИСАНА ЭТА КНИГА**

Хотя существует множество книг по терапии экспрессивными искусствами, большинство из них посвящены теории и философии. Есть также много замечательных работ ученых, которые описывают свой

опыт использования экспрессивных подходов в университетских классах, семинарах для профессионалов или программах самопомощи. Хотя эти книги вдохновляющие и информативные, практикующим врачам непросто перевести эту информацию в плоскость практического применения в условиях учреждений психической помощи.

По этой причине целью данного руководства является наглядное описание уникальных психотерапевтических преимуществ терапии экспрессивными искусствами. В настоящее время в этой области мы имеем не только богатую историческую основу, но и новые доказательства ее репаративных способностей благодаря современным исследованиям сенсорных, телесно-ориентированных и нейрофизиологических методик охраны психического здоровья и реабилитации. Поэтому ключевым элементом в этой книге являются общие принципы и конкретные структуры для применения интегративных подходов, основанных на искусстве, чтобы прояснить, почему экспрессивные методы способствуют выздоровлению и благополучию. Я надеюсь, что это руководство побудит специалистов в области терапии экспрессивными искусствами начать соединять теорию и философию с практикой так же, как и более крупные области психотерапии, медицины и образования.

В каждой главе этой книги вы узнаете больше о концептуальном аппарате, составляющем основу экспрессивных искусств в терапии, но, более того, вы также начнете осознавать диапазон репаративных и реабилитационных потенциалов этого интегративного подхода. Первые четыре главы части 1 знакомят читателей с основными концепциями и принципами. В главе 1 представлен обзор основ этой области и того, что делает экспрессивные подходы уникальными как формы имплицитной, ориентированной на действие коммуникации. Глава 2 расширяет эти принципы и помещает их в контекст структур, основанных на структурах мозга и тела, включая восходящие и нисходящие процессы обработки, четыре функции экспрессивных искусств, модель движения-звука-сторителлинга-тишины и уникальные культурные темы, заложенные в этих практиках. Глава 3 посвящена реляционным аспектам терапии экспрессивными искусствами с упором на настройку, привязанность и эмпатию как телесно воплощенные переживания. Поскольку терапия экспрессивными искусствами объединяет искусство и науку, в главе 4 исследуется и подчеркивается важность этой интеграции как основы психотерапии, образования и исследований.

Часть 2 представляет основные терапевтические подходы к терапии экспрессивными искусствами, как исторические, так и современные. К ним относятся интегративные, личностно ориентированные, травма-ориентированные, осознанность и другие четко определенные и идентифицируемые наборы практик с концептуальными рамками и теоретическими моделями. Оговоримся, что существует множество и других практик экспрессивных искусств, которые пока представлены только в форме устных историй или философских объяснений. Поскольку эта область продолжает расширяться за счет и практического применения,

и исследований, в будущем, несомненно, появится больше литературы, объясняющей эти подходы.

Наконец, в части 3 приводятся примеры того, что лежит в основе терапии экспрессивными искусствами — интеграция двух или более подходов, основанных на искусстве, в контексте психотерапии. Каждая из глав этой части демонстрирует, как практики комбинируют методы, основанные на искусстве, чтобы улучшить способность людей использовать чувства для регулирования, исследования и восстановления своего «я». Каждый из этих авторов подчеркивает, как экспрессивные подходы повышают способность стимулировать, генерировать и коммуницировать нарративы, а также испытывать чувство целостности тела, разума и духа посредством целенаправленного психотерапевтического применения искусств и связанных с ними практик.

## **ПРИГЛАШЕНИЕ ВНЕДРЯТЬ ЭКСПРЕССИВНЫЕ МЕТОДЫ В ВАШУ ПРАКТИКУ**

Говоря с аудиторией о том, как применять терапию экспрессивными искусствами в психотерапии, здравоохранении, коучинге или образовании, я часто прошу их обдумать один или несколько из этих вопросов:

«Что, если бы вы могли улучшить свой нынешний подход, помогая людям общаться более эффективно и полно?»

«Что, если бы вы могли познакомить их с подходами, которые поддерживают саморегуляцию и помогают им безопасно пережить реакцию организма на стресс?»

«Что, если бы вы могли помочь людям изучить и практиковать эти навыки в игровой и увлекательной форме?»

«Что, если бы вы могли помочь им использовать воображение для создания новых, репаративных нарративов, преобразующих разум и тело?»

Если вы арт-терапевт, танцевально-двигательный терапевт, музыкальный терапевт, драматерапевт или игровой терапевт, возможно, вы уже понимаете многие принципы, изложенные в этой книге. Вы также можете обладать многими базовыми навыками или практиковать интегративные, основанные на искусстве методы с детьми, взрослыми, семьями, группами и сообществами. Но я верю, что эта книга расширит ваши терапевтические способности и укрепит ваш подход, стратегически включив в вашу работу новые подходы — методики, о которых вы, возможно, не задумывались, такие как рисование, движение, звук, импровизация, игра и рассказывание историй (сторителлинг). Расширение ваших способностей за счет включения в них интегративного опыта может изменить ситуацию в терапии, помогая людям всех возрастов более полно использовать свои собственные процессы исцеления. Я надеюсь, что для терапевтов, использующих экспрессивные искусства, эта книга станет основополагающим текстом для интегративных практик, опира-



ющихся на все, что мы продолжаем узнавать об этой динамичной, многомерной области.

Если вы психотерапевт, желающий включить в свою работу экспрессивные искусства, эта книга — приглашение начать интегрировать в свою практику создание изображений, движение, музыку, творческое письмо, импровизацию и игру. Я верю, что вы быстро поймете, как экспрессивные методики могут улучшить ваши отношения с людьми всех возрастов. Даже если у вас минимальный опыт в искусстве, эта книга убедит вас, что эти подходы являются мощным средством коммуникации и способствуют исцелению разума, тела и духа способами, не типичными для других форм реабилитации.

Несмотря на растущее признание роли невербальной и имплицитной коммуникации в психотерапии, терапия экспрессивными искусствами по-прежнему часто остается за пределами признанных подходов к психотерапии. Частично эти упущения коренятся в наших собственных предубеждениях как специалистов в области психического здоровья и здравоохранения. Я надеюсь, что эта книга начнет исправлять эту маргинализацию, расширяя понимание и применение терапии экспрессивными искусствами и помогая всем практикам понять сущностную роль неявных, ориентированных на действие подходов в охране здоровья и благополучия.

**Кэти А. Малчиоди,**  
доктор философии

## **ЛИТЕРАТУРА**

- Damasio A. The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. Fort Worth, TX: Harcourt College, 1999.
- Rogers N. The creative connection: Expressive arts as healing. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1993.
- van der Kolk B.A. The body keeps the score. New York: Penguin, 2014.



## ГЛАВА 1

# Что такое экспрессивная терапия?

Cathy A. Malchiodi

**Э**кспрессивная терапия — это целенаправленное применение и интеграция искусства, музыки, танца/движения, драматического проигрывания (dramatic enactment), собственных литературных сочинений (creative writing) и игры, сопряженной с воображением (imaginative play); представляет собой ориентированную на действие и основанную на чувствах форму психотерапии. Тогда как беседа по-прежнему является традиционным методом передачи/обмена информацией в психотерапии и консультировании, специалисты, практикующие экспрессивную терапию, знают, что людей отличают разные стили общения. Некоторые из них в большей степени визуалы, у других более выражена тактильная модальность, а третьи используют движения и жесты как форму самовыражения. С ростом признания телесно-ориентированных методов с точки зрения регуляции и восстановления жизненных сил экспрессивная терапия становится частью континуума соматических практик, которые используются в работе с травматическим стрессом, расстройствами привязанности, разного рода зависимостями и другими проблемами, связанными со здоровьем. Поскольку экспрессивные методы позволяют акцентировать внимание на неявных, телесных переживаниях, которые бывает трудно выразить в процессе разговорной терапии, многие практикующие специалисты теперь обращаются к этим методам с тем, чтобы помочь людям быстро сообщать о соответствующих проблемах.

Эта глава знакомит читателей с экспрессивной терапией не только как с уникальной формой психотерапии, но и как с подходом, который способствует улучшению здоровья и укреплению благополучия. Что касается специалистов, занимающихся экспрессивной терапией, то я надеюсь, что эта глава расширит ваше видение практики и вдохновит на новые пути, которые входят в определение вашей работы. Если вы являетесь психотерапевтом, который в качестве дополнения к лечению использует стратегии, в основе которых лежит искусство или игра, эта глава усилит ваше объективное восприятие ценности, которую экспрес-

сивные искусства могут добавить к вашему подходу благодаря тому, что нам известно из области нейробиологии, соматической психологии, психологической устойчивости, а также креативности и творческого воображения. Если вы новичок в экспрессивной терапии, эта глава поможет вам понять основы этого направления, а также причину, по которой вам следует рассмотреть возможность включения этого направления в вашу работу с лицами всех возрастов.

## **ЭКСПРЕССИВНЫЕ ИСКУССТВА: ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ «ПСИХОТЕРАПИЯ»**

Может показаться смелым начинать эту главу с заявления, что экспрессивные искусства вполне могут быть «первоначальной психотерапией», но основы этого подхода существовали задолго до того, как мы пришли к тому, что мы сейчас называем психотерапией, особенно применительно к определениям, которые используются на Западе и в Центральной Европе. Прежде чем язык стал доминирующей формой устранения проблем, связанных с психическими и физическими нарушениями, люди использовали экспрессивные подходы, включая искусство, как интегративные формы эмоционального воздействия и даже лечения на физическом уровне. Эти интуитивные стратегии для обеспечения здоровья и благополучия исторически возникли в виде церемоний, драматических действий, представлений, ритуалов, а также создания изображений/образов и включали в себя синхронию, вовлечение, ритм, прикосновение и другие формы индивидуального и коллективного взаимодействия, которые осуществлялись в целях исцеления. Интегративная синергия экспрессии, основанная на культурных традициях и признанная тысячи лет назад, особенно в ответ на горе, потерю и травму, составляет основу современной экспрессивной терапии (Malchiodi, 2020). Искусство неоднократно упоминается как способ, посредством которого люди превращают свой опыт и события в особенные явления и направляют на устранение проблем, обусловленных бедствиями и травмирующими событиями, и который представляет собой интенциональные формы предотвращения, исправления/заживления и восстановления. Эти практики — не просто древние основы современной психиатрии, психологии и консультирования; для многих культур и сообществ по всему миру они остаются сердцевиной психотерапевтического лечения.

Детский психиатр и исследователь Bruce Perry (2015) резюмирует эти открытия в области этнологии с точки зрения современной нейробиологии так: «На фоне нынешнего давления в том, что касается параметров «практики, основанной на доказательствах», мы должны напомнить себе, что самые убедительные доказательства — это те, которые исходят из сотен отдельных культур тысяч поколений и которые независимо друг от друга совпадают в таких элементах, как ритм, прикосновение, рассказывание сказок и историй, а также восстановление связи с сообществом... в качестве основных ингредиентов для преодоления и исцеления от травмы» (стр. xii). Аналогично de Botton и Armstrong

(2013) отмечают неизменную роль искусства в исправлении психологических недостатков человека, восстановлении равновесия, а также в создании и развитии связи с теми аспектами личности, которые можно ощутить, но невозможно выразить словами.

Установленный рост роли искусств в психотерапии был отмечен еще в 1930-х гг., поддерживаемый как теориями реабилитации, так и самими искусствами. Идея использования искусства в качестве дополнения к медикаментозному лечению возникла в период с конца 1800-х — начала 1900-х гг. одновременно с появлением психиатрии. В это время началось движение за более гуманное обращение с людьми, страдающими психическими заболеваниями, а «нравственная терапия» («moral therapy») включала в себя вовлечение пациентов в занятия творчеством. Тогда как программы конца XIX в. были преходящими, лежащие в их основе идеи снова заставили о себе говорить в начале 1900-х гг. Упоминание о применении музыки в качестве терапевтического средства можно найти после Первой мировой войны, когда распространились сообщения о случаях «чудесных исцелений» («miracle cures») с помощью музыки, которые наблюдались у пациентов, которые не реагировали ни на что другое. В начале XX в. практикующие врачи заинтересовались использованием искусства в лечении пациентов с тяжелыми психическими заболеваниями и в том числе задались вопросом, почему проведение ролевой игры и/или драматического проигрывания делает очевидным изменения эмоционального статуса. Как результат появились такие направления, как игра с песком, песочная терапия и игровая психотерапия. Поскольку было много пациентов, для которых «лечение разговором» («talking cure») было нерациональным, арт-терапия постепенно включалась в курс лечения, которое проводилось в больницах как в качестве активной терапии (activity therapies), так и в качестве вариантов психотерапевтического опыта, который приносил пациентам пользу (Malchiodi, 2007, 2020).

## **САМЫЕ ВЛИЯТЕЛЬНЫЕ ЛИЦА В ЭТОЙ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ**

Экспрессивная терапия как формализованная область возникла во второй половине XX в. В отличие от индивидуального применения таких технологий, как создание образов/изображений, выражение голосом/вокализация (vocalizations), движение, проигрывание и/или рассказывание сказок/историй, в рамках психотерапии и консультирования, экспрессивная терапия чаще всего понимается как использование более одной формы искусства, последовательно или в комбинации. Другими словами, на сеансе в ходе работы с ребенком, взрослым, семьей или группой может доминировать одна форма выражения или может быть представлено несколько форм.

Многие практикующие специалисты внесли свой вклад в развитие различных направлений экспрессивной терапии, в том числе и авторы этой книги. Другие добавили понимания концепциям экспрессивного

искусства в том, что касается их глубины и широты, но в основном за счет устной истории или философских исследований человеческого самовыражения, а не за счет применения психотерапевтических методик. Значительная часть интегративных подходов, в основе которых лежит искусство, также возникла за пределами традиционного «психотерапевтического сеанса» («psychotherapy session»). Эти значимые составляющие включают в себя формы социального действия и «целительного взаимодействия» (healing engagement) внутри сообществ и культур (описанных далее в этой главе).

В рамках опубликованной литературы на определяющие теории и практики значимым образом повлияли три человека: Natalie Rogers, Paolo Knill и Shaun McNiff. Каждый из них оказал влияние на основные принципы и концепции, которые составляют основу экспрессивной терапии как уникальной предметной области и методологии.

### **Natalie Rogers: творческая связь**

Natalie Rogers — одна из авторов теории, в рамках которой экспрессивные искусства рассматриваются как гуманистическая форма психотерапии. Она [N. Rogers] определяет экспрессивную арт-терапию как «использование различных видов искусства — движения, рисунка, живописи, скульптуры, музыки, литературных произведений, звука и импровизации — в благоприятной обстановке для содействия выздоровлению/исцелению и росту/развитию личности». Как утверждает Rogers: «Речь идет не о создании красивой картинки. Это не танец, подготовленный для сцены. Это не стихотворение, написанное и переписанное, чтобы достичь совершенства» (1993, стр. 1–2). Rogers также говорит о *творческой связи* (*creative connection*) между различными видами искусства, имея в виду использование интуитивной экспрессии с применением разных средств по отдельности или в комбинации. В отличие от диагностических практик, экспрессивная терапия представляет собой опыт гуманистического синтеза, который основывается как на воображении, так и на интегративных возможностях, присущих самому искусству. Цель состоит в улучшении взаимодействия различных видов искусств между собой с тем, чтобы содействовать самопознанию и иметь возможность «подключиться» к себе («connect» to oneself) посредством опыта, базирующегося на искусстве.

На подход Rogers к экспрессивной терапии большое влияние оказал ее отец, Carl Rogers, который широко известен своим личностно-центрированным (person-centered) консультированием, применительно к которому подчеркивается роль психотерапевта как чуткого, открытого, заботливого человека, равно как и специалиста, который конгруэнтен (congruent) в отношениях с пациентом. Философия, ориентированная на человека/личность, включает в себя исходное условие, что все люди способны к проявлению роста и обладают врожденной способностью полностью реализовать свой жизненный потенциал. Таким об-

разом, подход Natalie Rogers к терапии сводит воедино не только личностно центрированные экспрессивные искусства, но и ее собственный опыт личностной интеграции через искусство и философию, унаследованные ею от отца. В целом она начала разговор об интегративном характере и целенаправленном взаимодействии различных художественных средств для компенсации эмоционального дефицита (*emotional reparation*), укрепления здоровья и благополучия применительно к сфере экспрессивной терапии, психотерапии и консультирования.

### **Paolo Knill: интермодальный перенос**

Paolo Knill разработал концепцию применения на практике экспрессивных искусств, известную как *интермодальная экспрессивная терапия* (*intermodal expressive therapy*) (Knill, Barba, Fuchs, 1995). Knill сначала получил образование музыканта и инженера, а позже стал заниматься развитием направления экспрессивной терапии в качестве профессора в США и Европе. В числе его достижений разработка концепции *интермодального переноса* (*intermodal transfer*) (перехода от одной формы искусства к другой), а также концепции *низкого мастерства — высокой чувствительности* (*low skill-high sensitivity*) (способности к художественному выражению имеются у всех людей, независимо от уровня мастерства и/или формального обучения в области искусства; Knill et al., 1995, стр. 147–153). Более того, на основе опыта преподавания Knill и результатов его работы обозначилась идея *кристаллизации* (*crystallization*). Вкратце кристаллизация относится к тому, как разного рода сенсорный опыт может выкристаллизовываться в художественное произведение посредством экспрессивной терапии. Например, звук становится музыкой; изображение становится рисунком, картиной или скульптурой; движение становится танцем и так далее.

### **Shaun McNiff: совокупность искусств в терапии**

Shaun McNiff (2009) получил широкое признание за популяризацию «всех видов искусства» («all of the arts») как полной смысла и эффективной терапии, равно как и интегративного метода, позволяющего вовлечь «в терапевтический процесс всю личность полностью» («the whole person in the therapeutic process») (стр. 3). За несколько десятилетий он основал множество современных образовательных учреждений в этой области. В первую очередь художник — визуалист и преподаватель арт-терапии, McNiff предполагает, что в психотерапии связь разных видов искусств между собой обеспечивает необходимую динамику с точки зрения личностного роста и благополучия, и он более точно обращается ко всей совокупности чувств: жестам, движениям тела, образности, звукам, словам и действию. В целом, по мнению McNiff, опираясь на различные доступные творческие процессы, крайне важно встретиться

с людьми в той точке, где они находятся в своем собственном исцелении.

Принципы и концепции, сформулированные Rogers, Knill и Shaun McNiff, стали отправным моментом эволюции экспрессивной терапии в XXI в. Каждый из них подчеркивал взаимодействие экспрессивных искусств как ключевой фактор, способствующий более аутентичному выражению чувств/мыслей в процессе психотерапии. По мере того как психотерапия продолжает развиваться и проникать в новые области, включая нейробиологию и соматическую психологию, эти основополагающие принципы теперь пополняются сведениями в более широком и далеко идущем виде. В следующем разделе обсуждается, как эти принципы были расширены, с тем чтобы обеспечить современную и практическую основу для применения экспрессивной терапии у отдельных лиц и в работе с группами.

## **ЭКСПРЕССИВНАЯ ТЕРАПИЯ: ПАЛИТРА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Экспрессивная терапия может включать несколько видов выражения мыслей, чувств, настроений одновременно или может наблюдаться движение от одной формы экспрессии к другой, что зависит от потребностей индивидуума или группы. Многомерные, мультимодальные и мультисенсорные качества позволяют поддерживать компенсаторные механизмы человеческого организма (*reparation*), делают возможным самостоятельное выздоровление (*recovery*) и самовосстановление (*restoration*) различными путями. Одна из целей этой книги — познакомить читателей с многочисленными способами, благодаря которым этот подход содействует здоровью и благополучию, а также с методами интеграции различных форм экспрессии в рамках психотерапевтического сеанса.

Один из способов понять многообразие возможностей экспрессивной терапии — это рассмотреть характеристики, которые отличают ее от психотерапии, основанной в большей степени на использовании языка/речи. Эти характеристики включают в себя следующие: (1) предоставляемая чувствам возможность рассказать свою историю (*letting the senses tell the story*), (2) самоуспокаивание ума и тела (*self-soothing mind and body*), (3) активизация тела (*engaging the body*), (4) улучшение навыков невербальной коммуникации (*enhancing nonverbal communication*), (5) восстановление самооффективности (*recovering self-efficacy*), (6) переписывание доминирующей сюжетно-тематической картины (нарратива) (*rescripting the dominant narrative*), (7) создание нового смысла (*making new meaning*) и (8) восстановление жизненных сил (*restoring aliveness*) (Malchiodi, 2020). Каждая характеристика объясняется более подробно ниже.