

ГЛАВА 1

# СИЛА МЕТОДА И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

## Точка, с которой начинается откровение

За папиным столом на большом кресле сидела пятилетняя девочка. Она увлеченно рисовала пейзаж: ручейки, цветочки и солнышко.

Мама заглянула в комнату:

— Милая, ты тут?

— Ага.

— Тебе нравится папин стол, и, пока он в командировке, тебе хочется за ним сидеть?

— Угу.

Мама подошла поближе и взглянула на рисунок. Яркими фломастерами были выведены причудливые зигзаги ручейков, бегущих к клумбе с цветами. Солнышко с длинными лучиками светило изо всех сил.

— Ты, кажется, скучаешь по папе, — сказала мама.

— Да, а как ты догадалась?

— У тебя много голубых облаков и одна серая тучка, которая совсем рядом с солнышком, и бутоны у цветков смотрят вниз, как будто грустят

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

и от этого не могут в полную силу радоваться солнышку.

— Я очень по нему скучаю и жду его. Но весна мне нравится.

Мама обняла девочку и поцеловала в макушку:

— Я тоже скучаю по папе. Он скоро вернется, и мы вместе будем гулять.

Любой рисунок — это целая история. Через него душевный мир человека отражается в мире реальном, материальном, видимом. Не задумываясь, ребенок через рисунки выражает то, что ему интересно, о чем он думает, о чем переживает. Как только малыш становится способен удержать рукой любой пишущий предмет, будь то фломастер, карандаш или мелок, он открывает для себя возможность оставлять свои отчетливые следы во внешнем мире. Ребенок с упоением рисует линии, каракули, ставит точки. И если посмотреть на них открытым и любопытным взглядом, то можно заметить, что каждый штрих выразителен, имеет свой характер: плавный или резкий, с нажимом или чуть видимый. Два цвета на рисунке могут бороться, перекрывать друг друга или не встречаться. Все это может говорить о том, какой эмоциональный процесс разворачивается внутри ребенка. Это в той же мере относится и к взрослому.

В ходе создания рисунка человек осваивает пространство листа в той же манере, в какой он осваивает любое другое жизненное пространство, как через проектор, передается внутренний строй и психическая реальность вовне. Так, рисунок становится отпечатком присутствия и активности того, кто его сотворил, проявляя и запечатлевая в себе автора.

Человек всегда субъективен в своем творчестве. Ведь психика устроена таким образом, что вначале мы все внешнее, воспринятое нами, пропускаем через внутренние фильтры своего психического. Мы придаем этому эмоциональную окраску и личные смыслы. И затем уже душевное содержание автора кодируется с помощью символов и проявляется в рисунках. Рассматривая художественные произведения, являясь зрителями, мы можем «соединиться» с произведением другого и через эмоциональный резонанс ощутить его состояние, догадаться о нем. Так и мама в нашем примере, увидев дочку за рабочим столом папы, а не в ее пространстве для игр и творчества, предположила, что это неспроста и требует ее внимания. Взгляд на рисунок и эмоциональное присоединение к нему позволили маме почувствовать легкую грусть и предположить, что отсутствие папы в этот раз ребенок переживал сильнее, чем

в прошлую разлуку. При этом девочка всего лишь изобразила то, что наблюдала утром на прогулке. Интересно, заметила ли она сама, что вложила в свой рисунок чувства по поводу отсутствия папы. Это остается загадкой. Но, чтобы человек А смог в большей мере познать себя, точно нужен человек Б, который сможет дать ему обратную связь, стать говорящим зеркалом.

Рисунок как символический объект позволяет не только воплотить свой внутренний мир, но и дает автору возможность познавать себя, рассматривая свои работы. Это похоже на создание волшебного зеркала, вглядываясь в которое, можно рассмотреть что-то, до этого незамечаемое. Рисунок сам по себе является моментальным отображением психики, которое автор может изучать с позиции наблюдателя и исследователя. Для взрослого человека распознавание и дешифровка таких отражений становятся доступной практикой, хотя и здесь, конечно, возможны ограничения. Именно поэтому бывает важно иметь ориентиры, позволяющие более пристально рассматривать и замечать символы-подсказки.

Интересно, что изобразительное искусство действительно всегда было тесно связано с осмыслением природы человека, его места в мире. В начале двадцатого века параллельно с прорывом

в развитии психологии возникло авангардное направление в искусстве, получившее название «сюрреализм» (от французского слова *surrealisme* — «надреализм»). Его представители активно интересовались сложным устройством психики, в особенности подсознания. Основоположником этого течения считается французский писатель Андре Бретон. В своем «Манифесте сюрреализма» в 1924 году он описал новый творческий метод как «чистый психический автоматизм», «бесконтрольную диктовку мыслей»\*. С помощью метафор и образов сюрреалисты изображали желания, страхи, тайные мысли, детские фантазии и сны.

Они стремились стереть границы между материей и духом, найти их точку соединения. Бретон предполагал, что такая точка может быть найдена в глубинах подсознания, свободного от контроля разума, культурных и социальных наслоений. В этом идеология сюрреализма опиралась на учение Зигмунда Фрейда. В работах сюрреалистов отразились идеи недавно рожденного и активно развивающегося психоанализа.

---

\* Бретон А. Манифест сюрреализма. 1924. *Здесь и далее прим. ред.*

## Психоанализ

Психоанализ возник на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков. Наверное, сейчас нет ни одного человека, которому неизвестно имя его основоположника — Зигмунда Фрейда (1856–1939). Он произвел настоящую революцию в понимании человеческой психики. Что же произошло?

На дворе стоял 1885 год. Тогда еще молодой и неизвестный широкой публике Фрейд работал в лаборатории при медицинском институте. Его честолюбие и планы разбогатеть были под угрозой, поскольку его позиция относительно использования кокаина в медицинских целях вызывала неприятие медицинского сообщества. Руководитель лаборатории Эрнст Брюкке убеждал Фрейда в том, что он не сможет построить успешную карьеру в области лабораторных исследований, подталкивая его искать новые сферы для применения своего пытливого ума. Трудностей придавало и происхождение Зигмунда. Он был евреем и при этом жил в Вене,

где в конце девятнадцатого века все сильнее становились антисемитские настроения.

Фрейд был намерен заниматься таким направлением медицины, которое позволило бы ему твердо стоять на ногах. Он хотел доказать семье своей возлюбленной Марты Бернайс, что способен обеспечить их дочь. Выбор Фрейда пал на изучение процесса лечения так называемых «нервных расстройств». Он рассчитывал открыть свою частную практику в сфере неврологии. Благодаря протекции влиятельных друзей и своему упорству он в тот же год получил стипендию для стажировки в Париже у Жана Шарко. Прежде чем возглавить одну из первых в мире кафедр психиатрии, Шарко занимался исследованиями в патологоанатомической лаборатории. Именно это впоследствии позволило ему утверждать, что истерия является психическим состоянием, которое не сопровождается какими-либо изменениями в структуре головного мозга. Исходя из этого, он делал выводы о том, что это состояние вызывается не органическими, а душевными причинами. Эта идея в дальнейшем была подтверждена им, поскольку гипноз оказался эффективен при лечении истерической симптоматики.

Шарко в своей практике попал на волну перехода от неврологии к психопатологии. Фрейд,



увлеченный харизматичной фигурой своего учителя и его практикой работы с невротиками, провёл в Париже целый год. Оттуда он писал письма Марте, делясь воодушевлением и своими надеждами на устройство собственной практики лечения невротиков.

Вернувшись в Вену, Фрейд не остановился на тех знаниях, которые он получил от Шарко, а продолжил исследовать природу психики. Он окончательно отказывается от попыток найти местонахождение психики человека в его мозге и начинает рассуждать о том, что представляет собой психический аппарат в целом. Он пытается разгадать его устройство. Для этого Фрейд старается *слушать* своих пациентов. Он уходит с позиции «знающего» в позицию «ищущего». Симптомы пациентов становятся для него посланиями, которые он старается разгадать. Целью его подхода, названного психоанализом, становится не просто избавление от симптомов, а понимание истинных причин тревог человека и помощь в его самоактуализации, нахождении самого себя.

В результате теоретических изысканий, основанных на практике, Фрейд выделяет три сферы психического:

- бессознательное;
- предсознание;
- сознание.

Это открытие завораживает многих исследователей психического до сих пор. Оно перевернуло взгляды на устройство человеческой психики.

Бессознательное похоже на океан, в нем много неизведанного. Где-то на его просторах находится суша: остров, а возможно, и материк, — это сознание, оно доступно для освоения и понимания. На суше мы выстраиваем конструкции, необходимые для общественной жизни (Эго и Супер-Эго). Прибрежной линией выступает предсознание, в котором то уходя на дно, то всплывая, хранятся доступные нам воспоминания: от номера дома, в котором вы провели детство, до запаха любимого бабушкиного пирога. Они готовы актуализироваться по запросу сознания.

Гениальность Фрейда проявляется в том, что он одним из первых заметил связность всех психических процессов. Даже если какая-то мысль или чувство кажутся человеку несвязанными с предшествующими, связи находятся в его бессознательном. Ведь оно, как бездонное хранилище, вмещает в себя инстинктивные элементы (названные впоследствии Ид, или Оно), основные детерминанты личности, источники психической энергии, а также чувства и мысли, которые были отделены от сознания из-за невозможности «вместить» их в себя и были «вытеснены». Это

все то, что невозможно вспомнить. Все это находится под толщей воды и иногда выбрасывается в прибрежную линию предсознания, показываясь через образы, символы, сны, ошибки обыденной жизни (оговорки, описки и т. д.) и творчество. Все это может быть выловлено и доставлено на сушу — то есть осознано человеком.

Кроме того, Фрейд и его последователи обратили внимание на то, что именно детский опыт влияет на становление личности. Нет ничего случайного, все имеет свои причины, содержащиеся в более раннем опыте и в детстве. При этом детские воспоминания и пережитые чувства зачастую бывают помещены психикой именно в бессознательное, но продолжают оттуда влиять на человека всю его жизнь. Майкл Фордхэм так писал об этом: «Мы убедились на опыте, что бессознательные психические процессы сами по себе “безвременны”. Начать хотя бы с того, что они не организуются хронологически; время ничего в них не меняет, идея времени неприменима к ним»\*. Бывает, вы переключаете каналы, и вдруг вам попадается мультфильм, который вы смотрели в детстве.

---

\* Фордхэм М. Технические аспекты юнгианского анализа. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2020.

Иногда один взгляд на знакомых персонажей отбрасывает вас в детство. И вот вам снова восемь лет, вы только что пришли из школы, на улице уже ждут друзья, а мама зовет обедать. Воспоминания проявляются не только картинками, но и состоянием, переживанием себя в тот самый далекий во времени, но столь яркий и реальный в ощущениях момент.

Исследования психического на этом не остановились. В середине двадцатого века психоаналитик Уилфред Бион описал процесс трансформации неструктурированного сенсорного и чрезмерного эмоционального опыта во внутренние образы, которые затем, не проходя процесс осмысления, становятся определенной, скрытой от сознаний онейрической (сновидческой) последовательностью эмоциональных и символических образов, на которых основывается почти вся наша психическая жизнь. Простыми словами — мы постоянно снимаем внутри себя кино про нашу жизнь и самих себя в ней, а затем продолжаем сновидеть реальность, живя, как во сне. Наша психика создает фильмы о мире, но режиссер находится в бессознательной части нашей психики, поэтому мы можем получать к ним доступ только через создаваемые нами истории (нарративы) в виде рисунков, фантазий, игр и т. д. Наше восприятие

действительности не нейтрально, оно окрашено теми эмоциями, которые зачастую добавляет к увиденному наш внутренний режиссер.

Так, современный психоаналитик А. Ферро говорит об этом: «Но по мере приближения к области сознания исходный материал обретает ту или иную форму по независящим от нас обстоятельствам. Этот процесс напоминает игру в “испорченный телефон”. Тревога преследования (пиктограмма “Кто-то опасный и преследующий”), например, может выразиться в жанре триллера (“Вчера вечером, по дороге домой, я заметил, что за мной следили хулиганы и хотели убить”), боевика (“Сегодня утром по телевизору я смотрел погоню подводной лодки за...” ) или в любом другом жанре!»\*

Таким образом, получается, что все, что происходит с нами в опыте отношений, остается с нами, но не всегда доступно к осознанному осмыслению и переживанию, хотя и может сопровождать нас через те истории, которые мы каждый день рассказываем сами себе об окружающем мире и том, что с нами происходит. Так, хмурый взгляд первой учительницы, встречавшей нас по утрам, мы переживали как что-то

---

\* Ферро А., Ниноли Л. Вдруг я скажу что-то не то? Современный психоанализ в вопросах и ответах. М. : Альпина PRO, 2023.

угрожающее. Но учительница в глазах окружающих была «хорошей», и мы вытеснили свой страх и опасения вместе с картинкой ее взгляда. Однако теперь, когда мы встречаем хмурого человека на улице, сразу же включается кино о том, как опасны прохожие и что они явно замышляют что-то против нас.

Перед психоаналитиком встала дилемма: как добраться до психического материала, находящегося в бессознательном и столь ощутимо влияющего на человека, к тому, что стучится внутри, а потом через невротические симптомы и «необъяснимые» поступки переносится вовне, чтобы можно было их заметить и осмыслить, осознать и «разоружить». Фрейд для этого использовал метод свободных ассоциаций. Он просил пациента говорить все, что приходит в голову, без рамок и ограничений, даже если это могло показаться странным, абсурдным или непристойным. Он считал, что такие ассоциации являются символической, а иногда и прямой проекцией внутреннего, часто неосознаваемого содержания сознания. Его ученик Юнг обратил внимание на образы, которые приходят человеку во сне и в процессе творческого самовыражения. Юнг разработал метод, известный как метод активного воображения, помогающий людям исследовать основы своей

психики. Человеку дается определенное слово или мотив, которые становятся отправной точкой для формирования ассоциаций и образов. Юнг утверждал: «...психологическим механизмом, трансформирующим энергию, служит символ. Символы никогда не изобретаются сознательно, но всегда поступают из бессознательного, в результате откровения или интуиции»\*. Юнг наделял символ «исцеляющей» ролью. Он считал, что, проявляясь, символы высвобождают бессознательную психическую энергию и позволяют ей, вернувшись из безвременья, течь более свободно, помогая тем самым преобразованию и трансформации многих психических процессов. Человек таким образом получает возможность возвращать вытесненное из бессознательного. Это позволяет осознавать то, что явилось причиной трудностей, и возвращать себе активность в решении проблем.

В голову приходит сравнение с приборной панелью автомобиля. Когда возникают какие-то неполадки, скрытые от наших глаз под металлическим покровом, или машина близка к поломке из-за перегруза какой-то из ее систем, на панели загораются лампочки, рядом с которыми располагаются определенные символы.

---

\* Юнг К. Г. Человек и его символы. М. : Медков, 2022.

Зная значение этих символов, мы можем понять, какая система требует нашего внимания. Так и с символами, которые проявляются из нашего бессознательного. Исследуя картографию нашего психического, которая за ними скрывается, мы можем избежать критических перегрузок нашего психического аппарата.

Благодаря Фрейдю и его последователям стало понятнее, как устроена психика. Но поиски средств транспортировки из бессознательного в сознание вытесненных переживаний продолжались. Это привело к развитию особенного психотерапевтического направления — арт-терапии.



## Арт-терапия

Впервые термин «арт-терапия» был использован британским художником Адрианом Хиллом (1895–1977). В 1938 году он заболел туберкулезом и во время лечения в клинике каждый день выходил на природу, чтобы рисовать пейзажи. Врачи обратили внимание на положительную динамику лечения Хилла, в сравнении с другими пациентами, да и настроение у него было намного лучше. Конечно же, можно все списать на то, что он занимался любимым делом, и это могло вносить свой терапевтический вклад в то, что он шел на поправку быстрее, чем другие пациенты, оторванные от своего привычного мира и вынужденные искать новые занятия в процессе лечения. Но главное, что Хилл заинтересовался тем, как процесс рисования может повлиять на самочувствие. Впоследствии он во время Второй мировой войны занимался обучением живописи солдат, вернувшихся с фронта и страдающих от посттравматического стрессового расстройства. Что примечательно — уровень тревожности

у работавших с Хиллом солдат постепенно снижался, а мучившие их панические атаки исчезали. Вдохновленный этим опытом Адриан Хилл заявил о создании нового терапевтического направления, и в 1945 году в свет вышла его книга «Искусство против болезней». Вслед за ним многие другие исследователи начинают интегрировать различные направления искусства в психотерапевтическую работу, направленную как на исследование проявляющихся симптомов, так и на избавление от них. Это привело к бурному развитию арт-терапии.

Можно сказать, что в настоящее время все арт-терапевтические школы делятся на два лагеря. Представители первого так же, как и Адриан Хилл уверены, что целебный эффект заключается в самом акте созидания и перенаправлении внимания человека от «болезненных переживаний» к активности и проявленности. В своей книге он пишет: «Побуждая больного человека выражать свои переживания в визуальной форме, можно “вылечить” его душевные, связанные с патологической интроспекцией раны. В других случаях это приводит к снижению тревоги и напряжения и формированию более оптимистического взгляда на мир. Благодаря созданию новых образов и целой серии художественных работ человек отвлекается от своих физических

недостатков и концентрирует внимание на том, что помогает ему освободиться от страданий»<sup>\*</sup>. Схожей позиции придерживалась Эдит Крамер. В своих трудах она утверждает, что вполне достаточно «исцеляющего» воздействия самого процесса творчества, дающего возможность выразить себя и свои чувства через образы, и за счет этого по-другому пережить внутренние конфликты. В своей книге она пишет: «...художественное творчество является средством обогащения субъективного опыта за счет того, что оно способно быть его эквивалентом. Благодаря этому человек может выбирать, варьировать и воспроизводить заново по своему желанию разные виды опыта. В процессе творческого акта внутренние конфликты переживаются вновь и в конечном счете разрешаются»<sup>\*\*</sup>.

Представители другого лагеря присоединяются к мнению основательницы американской арт-терапевтической школы Маргарет Наумбург, которая считает, что целительный эффект достигается именно благодаря терапевтическим отношениям, которые формируются в ходе работы и в опоре на которые происходит преобразование опыта человека. Она пишет:

---

<sup>\*</sup> Hill A. Art Versus Illness: A Story of Art Therapy. G. Allen and Unwin, 1945.

<sup>\*\*</sup> Крамер Э. Арт-терапия с детьми. М. : Генезис, 2018.

«...арт-терапевтическая практика основана на том, что наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение скорее в виде образов, чем в словах... Приемы арт-терапии связаны с представлением о том, что в любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних конфликтов в визуальные формы. По мере того как пациенты передают свой внутренний опыт в изобразительном творчестве, они очень часто становятся способными описывать его в словах...»<sup>\*</sup>

Именно выражая содержание своего внутреннего мира в форме изображения, человек постепенно двигается к его осознанию, с опорой на контакт с терапевтом, посредством чего и становится возможно формирование нового опыта. При этом все специалисты сходятся во мнении, что искусство может стать для человека тем пространством, в котором он способен проявить вовне то, что явно или скрыто его беспокоит, выражая это через символический язык, преобразуя опыт и присваивая себе активную авторскую позицию.

---

<sup>\*</sup> Naumburg M. Psychoneurotic Art: Its Function in Psychotherapy. Literary Licensing, LLC, 2013.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

