

## РОЛЬ МЕТОДОВ АРТ–ТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ САМОПОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ

**Аннотация:** *современный человек проявляет все больший интерес к познанию своей личности, пониманию собственной сути и поиску смысла существования. Найти ответы на свои вопросы по этой части индивид может найти не только в системе философского знания, но и прибегнув к помощи практической психологии. В статье рассматриваются возможности такого популярного и эффективного направления современной психологии, как арт-терапия, в осуществлении процесса самопознания.*

Проблема исследования творческой активности в контексте изучения личности состоит в наличии различных способов понимания источников мотивации к преобразовательной, творческой деятельности индивида. Например, по А. Маслоу ключевым является мотив самоактуализации, А. Адлер считает, что побуждением к творческой деятельности может служить желание компенсировать собственную недостаточность и неполноценность в других областях, а З. Фрейд рассматривает процесс творчества в контексте осуществления такого механизма психологической защиты, как сублимация. Мы считаем необходимым выделить и такой мотив творческой активности, как мотив самопознания, ведь, как говорил Н.А. Бердяев, «Личность есть не субстанция, а творческий акт» [1, с. 20], и потому истинное, глубинное самопознание невозможно без актуализации механизмов творчества.

Творческое самопознание обычно связывают с рефлексией, которая всегда представляет собой разрыв, микрореволюцию в течении психических процессов, выход за пределы любого автоматического текущего процесса или состояния. Рефлексия обычно понимается как противоположный «внешнему», «продуктивному», «трансцендентному» восприятию акт, в некоторой степени даже разрушающий осознаваемое переживание. Предполагается, что такое противопоставление и вытекающие из него «гносеологические ограничения» рефлексии связаны с метафорами, заложенными в понятии рефлексии [4, с. 221].

Как правило, стимулом и исходным пунктом творческой активности считается проблемная ситуация, задача, которая может варьироваться в самых разных масштабах. Потребность в самопознании, как рычаг, запускающий поисковую активность человека, выступает внутренней детерминацией творческой активности.

В современном обществе наблюдается тенденция к увеличению заинтересованности населения в вопросах самопознания. Эта тема популяризуется, чаще всего, через различные тренинги и занятия, включающие в себя элементы не только психотерапии, но и восточной философии, телесных искусств. Параллельно с этим в современной психологии активно развивается направление *арт–терапии*, которое показывает свою высокую эффективность: терапия творчеством продуктивна при проблемах самого разного характера (личных, семейных, творческих, профессиональных), при депрессивных состояниях, стрессовом истощении, психосоматических расстройствах и т.д.

Можно с уверенностью сказать, что арт–терапия является одним из самых действенных инструментов в процессе самопознания. Сущность творческого самопознания состоит в актуализации внутренних психических ресурсов, способствующих познанию причинных закономерностей деструктивного реагирования на какую–либо проблему, локализованную вовне. В результате этого человек может генерировать новые возможности поведения и реагирования на проблемные ситуации, активизировать неиспользуемые ранее психические ресурсы. Продуктом творческой активности самопознания является многовариантный и альтернативный результирующий эффект. Этот тип результатов связан с новым уровнем представлений о себе, осознанием своей экзистенции [3, с. 87].

Как известно, большинство отечественных психологов считают самопознание двухуровневым процессом. Оно начинается с выделения внешних, поверхностных свойств и является результатом сравнения, анализа и обобщения; идет накопление первичной фрагментарной информации о самом себе через соотношение себя с окружающим социальным миром. На втором уровне индивид познает себя посредством оперирования полученными на первом уровне сведениями о себе. Наибольший поток информации теперь поступает не из сферы «Я – окружающий социальный мир», как это было ранее, а сосредотачивается в сфере «Я – Я».

На втором, более глубинном и сложном, уровне самопознания методы арт-терапии могут обеспечить высокий эффект, ведь их уникальность состоит в том, что они позволяют работать с неосознаваемым материалом, который может являться как местом локализации различных внутриличностных проблем и конфликтов, так и хранилищем психических ресурсов для их разрешения.

Важно отметить, что процесс самопознания актуализируется не только через непосредственную творческую деятельность самого человека, но и через призму восприятия, созерцания им предметов искусства. На таком созерцании построены некоторые методы арт-терапии, так как на фоне анализа и понимания практически любого произведения искусства стоит глубинное понимание человеком самого себя, т.е. происходит процесс осознания собственных чувственно-духовных структур через призму эстетического наслаждения.

Одно из безусловных достоинств арт-терапии в контексте практики самопознания – это способность расшифровки тех образов, с помощью которых бессознательное человека взаимодействует с сознанием. Именно арт-терапия занимается раскрытием тайн удивительного языка человеческого творчества. Арт-терапия – серьезное терапевтическое направление, которое в работе обращается к глубинному бессознательному.

Работа с бессознательным происходит через образ, метафору. Человек посредством рисунка или какого-либо другого способа творчества на глубинном уровне выдает информацию о своем внутреннем мире. Метафора в арт-терапии – любой продукт творческой деятельности, информация о том, как человек себя чувствует и проявляет.

Согласно ключевым позициям психоаналитической теории, на которую опирается терапия искусством, создаваемые человеком художественные образы отражают процессы, протекающие в его бессознательном. Этот символический язык позволяет свободно выражать свои страхи, желания, внутренние конфликты, воспоминания детства, нереализованные мечты. Повторное переживание их в процессе активного творчества дает возможность исследовать их и экспериментировать с ними. С помощью искусства глубинные переживания выражаются свободнее и легче, чем во время рациональной психотерапии. Они не вытесняются, а переводятся в творчество. Возможно, поэтому нередко искусство оказывается единственным инструментом, проясняющим неосознаваемые чувства и переживания.

Использование методов арт-терапии позволяет получить относительно безболезненный доступ к глубинному психологическому материалу и психическим ресурсам человека благодаря различным техникам (таким, как рисование, музыка, работа с гримом и углем и т.д.), которые обеспечивают проработку бессознательных переживаний и «поднятие» их на поверхность.

Общая активация, задействование различных психических функций в ходе сеанса арт-терапии использует весь потенциал человека для целенаправленной реконструкции личности [2, с.21]. Человек открывает общие закономерности творческого процесса в искусстве, а потом интегрирует полученное знание в систему мировоззрения и понимания жизни – осваивает искусство жить, складывать из мозаики событий, явлений, представлений цельную картину окружающего мира, вносить порядок в хаос и сделать из него нечто, имеющее смысл.

Самопознание, наконец, имеет значение для индивида и в контексте общения с другими людьми. Ведь, как говорил Н. Г. Чернышевский, «кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет глубокого знания людей».

Таким образом, арт-терапия является очень продуктивным средством самопознания и достигает терапевтического эффекта через свободное творческое самовыражение. В ходе проведения арт-терапии человек осознает свою внутреннюю целостность и согласованность, открывает в себе активного деятеля, характеризующегося ответственностью и инициативностью; другими словами, человек начинает на более глубинном уровне понимать и сознавать самого себя. Важно отметить, что терапевтическая функция арт-терапии возможна только в том случае, если у клиента есть возможность для свободного самовыражения в творческой деятельности, если он не ограничивается творческими и социальными шаблонами и рамками.

#### Список литературы

1. Бердяев Н. А. Опыт эсхатологической метафизики // Творчество и объективация / сост. А. Г. Шиманский, Ю. О. Шиманская. — М.: Экономпресс, 2000. - 166 С.
2. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. Ярославль: Гала, 2009. – 331 С.
3. Кроник А., Ахмеров Р. -Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. / А.Кроник, Р.Ахмеров. - М.: Смысл, 2003. - 145 С.
4. Щедровицкий Г. П. Рефлексия // Мышление. Понимание. Рефлексия. / Г.П.Щедровицкий. — М.: Наследие ММК, 2005. — 800 С.