

**Иванова Дарья Александровна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Психология личности

## **Творческие методы, применяемые в гештальт-терапии**

**Аннотация.** В статье раскрыта роль и психологический потенциал таких творческих методов гештальт-терапии, как изотерапия, музыка-терапия и песочная терапия. Рассмотрена специфика метода изотерапии в контексте работы с эмоциональными состояниями клиентов; особенности применения метода музыкотерапия для коррекции психологических состояний клиентов, снижения у них уровней стресса и тревоги, стимуляции нейронных связей; содержание метода песочной терапии, который способствует осознанию клиентам некоторых бессознательных процессов.

**Ключевые слова:** гештальт-терапия, творческие методы, арт-терапия, изотерапия, стресс, песочная терапия.

Психотерапия искусством как отдельное направление клинико-психологической практики имеет практически вековую историю, а как жизненный опыт восходит к древним истокам.

Эффективность применения в практике и попытки научного обоснования лечебно-восстановительного потенциала разнообразных видов искусств привели к появлению широкого спектра психотерапевтических, психокоррекционных и реабилитационных методов. Исходя из направления искусств можно выделить арт-терапию (изотерапию) – лечение живописью, музыкотерапию – лечение музыкой, библиотерапию (либропсихотерапию) – литературой, драматерапию (театротерапию) – сценическим искусством, танцедвигательную терапию, фольклоротерапию.

В современном мире, не только в России, но и в других странах функционируют объединения арт-терапевтов, открываются центры, направленные на психотерапию искусством.

Арт-терапия, как форма самовыражения, изобилует уникальными методами для работы с эмоциями и стрессом. Этот подход позволяет улучшить эмоциональное состояние и способствовать профилактике эмоционального выгорания, предоставляя инструменты для рефлексии и восстановления внутренней гармонии [4].

Возможности творческих методов в гештальт-терапии не ограничены, важен лишь полет фантазии терапевта и клиента.

Основные методы, использующиеся в терапии.

1) Изотерапия.

Психология визуального восприятия. Образ в качестве композиции. Гештальт-подход в работе с образом. Терапия визуально-пластическими художественными средствами. Все это ученые говорят, про арт-терапию.

В этом методе применяются образы, рисуночные тесты, графика, светоцветовая терапия.

Арт-терапия – метод, который использует художественное творчество для самовыражения и понимания своих чувств и эмоций. Арт-терапия – мягкий и достаточно глубокий метод в арсенале психологов и психотерапевтов. Рисуя, занимаясь лепкой или строительством песочного города, клиент получает послание из глубин собственного подсознания. Метод арт-терапии относится к наиболее давним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым пользуются многие люди, и те, которые признали арт-терапию действенным инструментом, и те, кто никогда не слышал об этом уникальном методе – в целях снятия накопленного психического напряжения, успокоения, сосредоточения [4].

Психологи используют арт-терапию при работе с эмоциональным выгоранием.

Многие практикующие психологи пришли к общему мнению о том, что использование арт-терапии не только эффективно в профилактике синдрома эмоционального выгорания, но и способствует повышению креативности человека, а

также позволяет снизить уровень его стресса и тревожности. Этот метод позволяет экологично выразить свои эмоции и помогает человеку в собственном самопознании.

Арт-терапия по праву считается эффективным и универсальным методом борьбы с синдромом эмоционального выгорания, который не только участвует в предупреждении возникновения синдрома, но и помогает корректировать уже имеющееся состояние.

Психотерапия – живой процесс, включающий в себя поддержание в человеке внутреннего огня, осознанности и контакта, а также изменения уровня энергии при взаимодействии с другим человеком. Эти изменения, помогают пристимулировать и поддержать другого человека, и не истощают личные запасы жизненной силы.

## 2) Музыкотерапия.

Музыкотерапия – дисциплина, одновременно относящаяся к сфере психологии, музыковедению и нейрофизиологии. Ученые в своих исследованиях увидели, что использование музыки положительно влияет на процесс развития личности, ускоряя образование нейронных связей.

Музыка издревле применялась при лечении нервных болезней, бессонницы. Одним из первых связал музыку и психическое и физическое состояние человека греческий ученый и философ Пифагор. Он считал, что все в мире подвластно ритму: найдя правильный ритм, человек может достичь гармонии с космосом и умиротворения [1, с. 7].

Одним из первых в качестве лечения музыку стал использовать французский психиатр Жан Эскироль. В психиатрических лечебницах, в которых он работал, стали проводиться музыкальные вечера. Врач отмечал у больных значительный седативный эффект от прослушивания классических произведений. Музыкальное лечение все больше стали использовать в своей практике именно врачи. В отечественной психиатрии это были П.А. Буковский, И.Е. Дьяковский, И.М. Балинский, П.И. Ковалевский, С.С. Корсаков, П.А. Чарковский и др. Опираясь на физиологические исследования, которые подтвердили, что музыка активно позитивно влияет на различные психофизиологические реакции (сердечные

сокращения, темп дыхания и др.), врачи начали проводить лечение, способствующее нормализации физиологических процессов в организме [1, с. 22].

Психотерапевты, нашли инструменты, игра на которых лучшим образом влияет на лечение неврастении, например, к ним относятся те музыкальные инструменты, которые задают ритм: барабаны, тамтамы.

А вот для лечения симптомов истерии более подходящими будут спокойные и умиротворяющие практики, к примеру игра на флейте.

### 3) Песочная терапия.

Для некоторых начало работы с песком – размышление о жизни, о том какой она должна быть. Для других – это путь к раскрытию проблемы. Для третьих – глубокое сосредоточение и релакс.

Терапия начинается, когда клиент переходит от невербальной, бессознательной игры с песком к вербальной сознательной игре.

Психолог в начале занятия лишь поощряет клиента, позволяя руководить процессом его «внутреннему голосу». На этапе осознания клиентом происходящего психолог начинает играть все более активную роль.

Сила воображения и связь с действительностью объединяются в тот момент, когда активируются эмоции, чувства и форма изображения картинки в песке.

В начальной фазе терапии песком клиент отрезан от критического, рационального сознания. То, что активизируется впоследствии, является властью воображения и функциями ощущения, особенно осязания. Когда цикл строительства мира завершен, начинается следующая стадия – «переживание и реконструкция». Продолжительность создания мира на песке, включая введение в терапию песком и выбор объектов, зависит от возраста и индивидуальных особенностей клиента, но желательно не менее полутора часов на одно занятие.

### 4) Фототерапия [2].

Фототерапия, как психотерапевтический прием работает с такой формой визуального искусства, как фотография.

Фотография применяется в работе психологом для коррекции психологических проблем, для развития и самосовершенствования личности.

Данный метод интересен тем, что он предполагает спонтанное фотографирование, свободу самовыражения при выборе собственной техники.

Психолог использует данный подход, чтобы заинтересовать клиента любого возраста проявляя себя в необычных способах фотографирования.

Занятия, связанные с фототерапией возможно уже производить и для самых маленьких, начиная с 3-5 лет, если у ребенка наблюдаются невротические состояния требующие коррекции [2].

На занятиях можно использовать как фотографии, так и слайды. Слайд-терапия гармонично включается в программу групповых психокоррекционных занятий в детских и детско-родительских группах.

Подростков сложнее заинтересовать, поэтому такой креативный метод чаще им подходит, помогая справиться с ситуацией подростковой депрессии, суицидальных настроений. Фокусируясь на снимках, запечатлевших счастливое детство, подросток может транслировать их в моменте на себя, тем самым укрепляя свои внутренние ресурсы [3].

Рассматривая снимки за какой-то определенный период своей жизни подросток с помощью психолога может провести ретроспективный анализ этого жизненного этапа.

Итак, подводя итог, можно сказать, что любое искусство – это творческий процесс, который отключает сознание, пока человек творит, и на смену ему приходят бессознательные процессы. Во время таких творческих процессов психолог может быстрее разглядеть суть проблемы, ее истоки, также терапия, связанная с методами, включающими искусство и творчество, несомненно, влияет на человека, как расслабляющий фактор.

На основе вышесказанного можно утверждать, что система занятий в арт-терапевтической мастерской способна эффективно справляться с задачей профилактики эмоционального истощения среди психологов, что в конечном счете приведет к повышению качества образовательного процесса в учебном заведении.

Арт-терапия оказала положительное воздействие на участников, предоставив им пространство для творчества, самовыражения и рефлексии. Эти практики могут

стать неотъемлемой частью поддержки, способствуя сохранению эмоционального здоровья и профессионального баланса.

После внедрения системы занятий наблюдается значительное улучшение психологического состояния психологов. Они стали менее самокритичными и лучше оценивают свои профессиональные способности, что привело к повышению уровня профессиональной мотивации и снижению редукции профессиональных достижений.

### **Литература**

1. Колягина В.Г. Музыкотерапия в специальном образовании: учебно-методическое пособие. – М: Прометей. 2019. 108с.
2. Копытин А.И., Гоголевич Т.Е., Рози Мартин, Позднякова Ю.В. [и др.] Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике. – 2-е изд. / Под редакцией А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2019. 92 с.
3. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – 2-е стереотип. изд. – М.: Когито-Центр, 2017. 197 с.
4. Киселева М.В., Куганов В.А. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. – СПб.: Речь, 2024. 64 с.