

Наумова Ольга Владимировна**Naumova Olga Vladimirovna**аспирант Государственного академического
университета гуманитарных наукPhD student,
State Academic University for the Humanities**АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ
МЕТОД КУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ****ART THERAPY AS AN EFFECTIVE
METHOD OF CULTURAL RECREATION****Аннотация:**

В статье определяется содержание проблем современной культуры, которые приводят к нарушению психологического здоровья личности. Описаны две тенденции, характеризующие культуру эмоциональной жизни человека сегодня: возрастающая интенсивность эмоциональных нагрузок, вызывающее негативную реакцию в форме переживаний страха, тревоги, беспомощности и др., и негативное отношение ко всякого рода эмоциям как к дестабилизирующим общественную систему. Дисбаланс социокультурной системы вызывает психологические заболевания даже у совершенно здоровых, полноценных членов общества. Выход из сложившейся ситуации возможен посредством регулярных занятий арт-терапией, которая представлена как современный метод культурной рекреации, гибкий инструмент, обладающий высокой терапевтической ценностью и позволяющий личности восстановить психическое равновесие. Особо отмечено, что арт-терапия как практика, направленная на решение глобальных проблем современного общества, прежде всего должна быть ориентирована на конкретный регион и его социокультурные особенности.

Ключевые слова:

современность, социомедиареальность, дисбаланс, психологические проблемы, восприятие пространства и времени, арт-терапия, культурная рекреация, лечение, гармония.

Summary:

The article defines the content of the problems of modern culture which lead to the person's psychological health disorder. The study presents two trends describing human emotional life culture today. They are the increasing intensity of emotional stress causing a negative reaction in the form of feelings of fear, anxiety, helplessness and the negative attitude to all kinds of emotions as they destabilize the social system. The imbalance of sociocultural system causes many psychological diseases even in perfectly healthy, productive members of society. The solution of this problem is to be regularly involved in art therapy that is a modern method of cultural recreation, a flexible tool with high therapeutic value, which allows the personality to restore mental balance. It is emphasized that art therapy as a practice aimed at addressing modern global issues should target a specific region and its social and cultural features.

Keywords:

contemporaneity, social media reality, imbalance, psychological problems, perception of time and space, art therapy, cultural recreation, treatment, harmony.

В современном мегаполисе человек постоянно подвергается стрессам, заметно осложняющим жизнь и подрывающим его здоровье. Подобная ситуация в перспективе могла бы стать критической точкой существования всей человеческой цивилизации, но культура как саморегулирующаяся система предоставляет человеку все новые средства для выхода, сублимации негативных эмоциональных последствий жизни в формате нон-стоп. В частности, можно вспомнить теорию так называемого «шок-эффекта» или пресловутый «вау-фактор», которые были первыми признаками новой крупной рекреационной волны. Напомним, что до XX столетия с его массовым искусством на протяжении нескольких веков господствовали христианская этика, материализм, прагматизм. Предыдущей мощной волной освобождения человека была эпоха Возрождения – праздник жизни, прославление наслаждений, чувственности и свободы. Но, как и тогда, в наше время точно так же мощный поток перемен, прорыв традиционных сцепок, «фонтан ощущений» сменились более спокойным, самодостаточным и, что самое главное, индивидуально ориентированным направлением культурной рекреации.

В чем особенность современных процессов? Прежде жадные до острых впечатлений люди не изменили этому своему пристрастию, однако тенденция в обратном направлении все же заметна. Это проявляется, например, в арт-терапии, духовных практиках, увлечении различными вещами с первой частью «эко-». Эти разные направления зачастую только звенья одной цепи и затрагивают во взаимосвязи друг с другом лишь часть современного общества. Однако с каждым годом можно наблюдать все больший прогресс в этом направлении, развитие среды обеспечения, определенную социальную институционализацию. Вместе с тем институционализация в обществе говорит о многом в пользу социокультурного феномена.

Для того чтобы выявить приоритетные направления в арт-терапии, определим, какие проблемы современного человека они помогают решить.

Психологические проблемы современного городского жителя

Под воздействием глобальной социомедиареальности изменяются основные категории человеческой психики, например восприятие пространства и времени. Формирующаяся сегодня личность можно именовать социомедиаментальностью. Современная культура обладает рядом черт, которые являются следствием характерных для нее пространственно-временных отношений в социуме. Во многом являясь конфликтными по своей природе, они способствуют формированию невротической личности. Невозможность примирить современные категории восприятия пространства и времени с реальной жизненной практикой – болезнь нашей эпохи.

Современная культура экономически основывается на принципе «время – деньги» в своем наивысшем воплощении, что подразумевает индивидуальное соперничество во всех сферах жизни человека. Соревновательный дух времени – один из господствующих факторов в социальных отношениях. Образ постоянно ускользающего времени толкает людей к еще более агрессивному поведению. Психологическим результатом является смутная враждебная напряженность между людьми. В то же время западный мир глубоко впитал принципы христианской терпимости и уступчивости. В соответствии с этим формируется первое противоречие между требованием времени и культурной традицией.

Вторым важным аспектом, определяющим психическое состояние личности сегодня, становится страх претерпеть неудачу. Люди наиболее остро переживают провал, так как существуют в культуре, направленной на будущее время. То есть человек изначально настроен на проектирование своего будущего, и настоящее приобретает эмоциональную окраску как отражение потенциально возможного. Несовпадение результата и ожидания воспринимается в таком ключе в многократно преувеличенном размере. Страх неудачи вполне реален и потому, что шансов потерпеть неудачу намного больше, чем достичь успеха. Неудачи в обществе, основанном на соперничестве, влекут за собой реальную фрустрацию потребностей. Ощущая экономическую небезопасность, но еще в большей степени потерю престижа, человек способен пережить все виды эмоциональных переживаний неудачи.

Важным моментом является и то, что культура, руководствуясь экономическими соображениями, бесконечно устремленная вперед, стимулирует потребности человека. Это отражается в рекламных объявлениях, демонстрации образцов культуры потребления, тиражировании идеальных образов в СМИ. Личное чувство самоуважения вслед за общественным мнением, которое всегда совпадает с ориентирами массовой культуры, также зависит от воплощения идеи успеха, или, скорее, успешности. Психологическое следствие для человека состоит в постоянном разрыве между желаниями и их осуществлением [1].

В то же время пространственный образ бесконечной вселенной наравне с восприятием времени способен негативно воздействовать на психику. Легкость, с которой сегодня преодолевается пространство, породила культ путешествия по планете. Человек ощущает свободу передвижения, независимость. Но это лишь иллюзия возможности строить свою жизнь, отталкиваясь от своей свободной воли, – любимый сюжет приключенческих и комедийных фильмов и сериалов. В действительности для большинства людей все эти возможности ограничены. Вторая половина человечества не вполне представляет себе действительные условия свободного движения в пространстве и, столкнувшись с ними, предпочитает через некоторое время вернуться в знакомое место. Лишь немногие способны действительно достигнуть желаемого. В итоге человек колеблется между ощущением безграничной власти в определении собственной судьбы и ощущением полнейшей беспомощности.

Перечисленные факторы приводят к тому, что современный человек все больше чувствует свою изолированность. Тенденция присутствия в современной личности конфликтов, которые он не способен примирить, сходна с положением невротика. Основным в формировании этих опасений является то, что таков по существу дух нашего времени.

В чем же заключается основная причина невротичности современной культуры? В обществе наблюдается резкая диспропорция: определенные эмоции активно подавляются или же запрещаются вообще, в том числе тоска, печаль, недовольство, при этом всячески поощряются конкурентность и активность. Культура эмоциональной жизни современного человека – умение словами, красками, движением выразить себя и свои чувства – мало осознается как специальная задача в современном образовании [2]. Теряя связь с разрабатываемыми тысячелетиями способами защиты, человек оказывается не готов принять чувства и психологически работать с ними [3]. Утаивание своей неполноценности является таким же первородным грехом, что и жизнь, реализующаяся исключительно через эту неполноценность [4].

Таким образом, можно выявить две наиболее явно сформировавшиеся тенденции. Первая характеризуется возрастанием интенсивности эмоциональных нагрузок. Человек реагирует на эти особенности современного бытия переживаниями страха, тревоги, беспомощности, тоски и отчаяния [5]. Вторая тенденция проявляет себя в негативном отношении ко всякого рода

эмоциям как к дестабилизирующим общественную систему. Лозунг «I'm OK» в скором времени может стать последним и единственным напоминанием о когда-то богатой эмоциональной жизни человечества.

Терапевтическая ценность арт-терапии

Зарубежные и российские психотерапевты все чаще стали предлагать своим клиентам абсолютно новый способ борьбы со стрессами и неизбежным в большом мегаполисе одиночеством – они рекомендуют им заняться арт-терапией. Современная арт-терапия позволяет преодолеть следующий ряд проблем:

– деструктивное, запутанное восприятие пространства и времени – концентрация внимания, которая присуща всем видам творческой деятельности, созидательное мироощущение, погружение в медитативное состояние гармонии пространства и времени позволяют вырваться из замкнутого круга повседневных дел и проблем;

– болезненное чувство постоянного соперничества – работа в коллективе, что часто встречается на курсах арт-терапии, учит доверять людям, взаимодействовать с ними без страха быть обманутым, вести позитивный диалог [6];

– страх неудачи – творческий процесс учит не только видеть смысл в результате, но и находить нечто ценное в самом процессе;

– диспропорция потребностей и ограниченных возможностей человека – арт-терапия дает людям реальное ощущение творимого ими мира, помогает преодолеть чувство безысходности, бессильной и предрешенной деятельности;

– диспропорция эмоционального накала современной жизни и культуры активного подавления эмоций – творчество учит человека по-новому чувствовать цвет, свет, вкус, свое тело, свои желания и то, каким социально приемлемым образом выражать их. Лишь осознавая свои эмоции, человек способен решить внутренние противоречия.

Важной характеристикой арт-терапии и ее преимуществом является то, что она может быть ориентирована на разнообразные социальные, возрастные группы, на отдельные обособленные группы граждан, находящиеся в нетривиальных психологических условиях, подверженных зависимостям, пережившим тяжелые жизненные обстоятельства. Таким образом, арт-терапия – гибкий, практически индивидуальный инструмент нормализации психофизического состояния человека.

Арт-терапия как практика, направленная на решение глобальных проблем в современном обществе, прежде всего в своей методологии должна быть ориентирована на конкретный регион и его социокультурные особенности. Наиболее продвинулись в этом направлении методологи Великобритании и США, которые внесли существенный вклад в развитие направления, разработав концепцию целостного воспитательно-образовательного влияния на формирование личности посредством искусства, что подразумевает внедрение художественной инновационной педагогики с более открытым, нежели в классическом художественном образовании, подходом, а также рассмотрение вообще творческой активности как свободного акта самовыражения, самоактуализации человека.

Вклад психотерапевтов, психоаналитиков заключался во включении в процесс взаимодействия с пациентами художественных средств. Стоит отметить М. Наумбург, К.Г. Юнга, М. Милнера, И. Чампернон, которые стали основоположниками динамического метода арт-терапии.

В последние годы активно развиваются инновационные модели социально ориентированной арт-терапии, отличающиеся большим вниманием к дискурсивным, социальным, культурным факторам, определяющим индивидуальность и коммуникацию между людьми. По всей видимости, значение представленных направлений в арт-терапии будет усиливаться, поскольку она уже не просто проникла, но надежно укоренилась, стала ближе к реальным условиям жизни современного человека.

Ссылки:

1. Холмогорова А., Гаранян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. 1999. № 2. С. 61–90.
2. Там же.
3. Тоффлер Э. Шок будущего. М., 2002. 560 с.
4. Юнг К. Проблемы души нашего времени. М., 1993.
5. Холмогорова А., Гаранян Н. Указ. соч.
6. Making Art Pedagogy in the System of Education in the Republic of Kazakhstan / B.A. Almukhambetov, Z.O. Nebessayeva, A.S. Smanova, L.S. Kakimova, K.T. Musakulov, R.S. Sydykova // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. Vol. 11, no. 18. P. 11341–11350.

References:

Almukhambetov, BA, Nebessayeva, ZO, Smanova, AS, Kakimova, LS, Musakulov, KT & Sydykova, RS 2016, 'Making Art Pedagogy in the System of Education in the Republic of Kazakhstan', *International Journal of Environmental and Science Education*, vol. 11, no. 18, pp. 11341–11350.

Jung, K 1993, *The problems of the soul of our time*, Moscow, (in Russian).

Kholmogorova, A & Garanyan, N 1999, 'Emotional disorders and modern culture', *Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal*, no. 2, pp. 61-90, (in Russian).

Toffler, E 2002, *Shock of the future*, Moscow, 560 p., (in Russian).