

Инструментарий



А.Ю. Носкова, М.Ю. Бондарева

Арт-терапевтические техники в условиях сенсорной депривации как средство самопознания психолога

Носкова Анна Юрьевна — педагог-психолог, консультант Детского телефона доверия краевого ГБУ «Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». Профессиональные интересы определились в двух тематических направлениях: дистанционное консультирование детей и подростков посредством Телефона доверия и оказание психологической помощи родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья. Проводит обучающие семинары, практикоориентированные стажировки для начинающих консультантов Телефона доверия.

Бондарева Марина Юрьевна — начальник отдела по подбору, подготовке и сопровождению замещающих семей Краевого государственного казенного учреждения «Центр по развитию семейных форм устройства детей, оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению», преподаватель психологии ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет». Имеет обширный опыт в области практической психологии образования: кризисное консультирование, семейное консультирование по вопросам развития и воспитания детей; психолого-педагогическая подготовка и сопровождение замещающих семей; преподавание в системе вузовской подготовки, повышения квалификации практических психологов образования.

В статье приводится описание арт-терапевтической техники в условиях сенсорной депривации как средства самопознания. Дается методическое обоснование выбора данной техники, а также описывается опыт ее апробации.

Ключевые слова: личность психолога (консультанта), сенсорная депривация, арт-терапия, самопознание, благополучие.

Эффективность психолога складывается из качеств его личности, профессиональных знаний и опыта, в совокупности обеспечивающих качественный консультативный контакт, в результате которого происходят изменения личности клиента в процессе конструктивных действий консультанта.

Для этого, по утверждению Р. Кочюнаса, психолог должен представлять собой катализатор самопознания. Это подразумевает его способность осознавать и распознавать свои чувства, не отгоняя и не «глотаая» их. Когда мы осознаем свои эмоциональные реакции, то можем сами выбирать тот или иной способ поведения в ситуации, а не позволять неосознанным чувствам нарушать регуляцию нашего поведения. Если консультант выполняет роль только технического эксперта, отмежевываясь от своих личных реакций, ценностей, чувств, консультирование будет стерильным, а его эффективность — сомнительной [3].

Вполне очевидным становится роль и важность самопознания психолога в обеспечении его физического и психического благополучия, а также выбор соответствующего метода. На наш взгляд, техники арт-терапии подойдут в данном случае как нельзя лучше. С английского языка термин «арт-терапия» дословно переводится как «терапия искусством», которое, в свою очередь, может иметь не только терапевтический эффект, но и через самораскрытие служить средством гармонизации развития личности. Сам же процесс творчества выступает в качестве исследования реальности клиента — с одной стороны, и познания новых, ранее неизвестных ему сторон своей личности — с другой.

Сегодня арт-терапия используется как в качестве самостоятельного метода, так и в сочетании с другими терапевтическими техниками. Эти методы просты и понятны, они не требуют от человека особых творческих способностей — он просто наслаждается процессом рисования или лепки. Кроме того, зачастую клиенту легче осознать и выразить имеющиеся у него проблемы через зрительные образы, чем передать их в вербальной форме. Именно этим и объясняется высокая эффективность применения арт-терапии.

Используя доступные формы отражения внутреннего мира клиента, арт-терапия практически не ограничивает его возможности в самовыражении. Вследствие чего она является действенным средством упорядочивания внутреннего мира и развития внутреннего контроля клиента, помогая ему при этом отыскать внутренние ресурсы для решения актуальных жизненных затруднений. Но, что особенно важно, арт-терапия способствует концентрации внимания на своих чувствах, эмоциях и переживаниях (часто подавляемых), а также способствует осознанию и распознаванию их в теле.

По утверждению М. Бурно, терапия творческим самовыражением помогает человеку найти свой смысл, своё предназначение исходя из его конкретных природных особенностей, погружая человека в мягко-одухотворённый калейдоскоп захватывающих творческих занятий [4].

Американская исследовательница М. Наумбург (M. Naumburg), опирающаяся на идеи З. Фрейда (Z. Freud), полагала, что возникающие у клиента в подсознании первичные мысли, чувства и переживания имеют не вербальный, а образно-символический характер. В образах и символах воплощаются все процессы подсознания, в том числе страхи, переживания, внутриличностные конфликты, детские воспоминания и др.

Немаловажную роль при этом играет активное воображение самого человека, которое призвано столкнуть сознательное и бессознательное и «примирить» их в процессе терапии, воплотив в их в продукте творчества. Иными словами, клиент в особой символической форме проецирует травмирующую его ситуацию в образный продукт творчества и затем через «реставрацию» этого образа прорабатывает травмирующую ситуацию, находит выход из нее или пути ее решения.

М. Клейн (M. Klein) в работе «О важности символического образования в развитии Эго» утверждает, что символы не только лежат в основе развития фантазии ребенка и сублимации, через них у человека развивается способность к взаимодействию с внешним миром. М. Милнер (M. Milner) рассматривала символ как предпосылку здорового психического развития [4]. По утверждению В.И. Цыбули, «символ обеспечивает продуктивную смысловую динамику сознания клиента» [6].

Психотерапевтическая функция символа заключается в обеспечении качественного изменения сознания клиента, то есть стимулировании у него продуктивных психических процессов, которые запускаются при работе с ним (с символом) в психотерапевтическом процессе. Символом в психотерапии могут быть любые чувственно осязаемые (или внутренне представляемые) явления, имеющие или воплощающие психологический смысл для достижения цели терапии.

Однако, помимо используемых арт-терапевтических технологий, важную роль играют условия, в кото-

рых выбранная методика или техника будут проводиться. Другими словами, верные специально организованные условия будут также способствовать достижению целей. В данной статье в качестве таких условий мы рассматриваем условия сенсорной депривации.

На сегодняшний день в научной литературе встречается множество описаний исследований, посвященных изучению влияния на человека сенсорной депривации при врожденной патологии развития (слепота, глухота, слепоглухонмота), длительного пребывания в условиях сенсорной и социальной депривации (работа в море, Антарктике, подземных пещерах, гидрометеостанциях, ситуации одиночного тюремного заключения). Все авторы в один голос доказывают непременно деструктивные последствия влияния этих условий на человека.

Действительно, сложно представить состояние человека, оказавшегося в абсолютной изоляции от внешнего мира: никаких звуков, запахов, образов или тактильных ощущений. Но так ли это ужасно в действительности, как может показаться на первый взгляд?

Возможно, длительное пребывание человека в условиях сенсорной депривации может иметь для него деструктивные последствия. Но есть и другие переменные, имеющие непосредственное отношение к сенсорной депривации, например — время, в течение которого человек пребывает в этих условиях. Если целенаправленно поместить человека в контролируемую ситуацию временной сенсорной депривации, создав особые условия с использованием определенных психотерапевтических техник, мы можем стимулировать его к определенной работе над собой. В ситуации зрительной депривации человек сможет переориентировать свой «взор» с отвлекающих внешних объектов на себя, свои внутренние ощущения (в том числе, телесные), переживания, чувства и эмоции. Для того чтобы ответить на эти вопросы, попробуем разобраться с данным понятием, что оно означает, какова история его развития и какие последствия она (сенсорная депривация) влечет.

В своем докладе «Измененные состояния сознания при сенсорной депривации» О.В. Гордеева, ссылаясь на зарубежных коллег, пишет о том, что они трактуют сенсорную депривацию как крайне выраженную степень редукции стимуляции, поступающей на органы чувств. При этом сама автор уточняет, что упомянутые степени редукции могут варьироваться от весьма высоких до незначительных [1, 2].

В 1954 г. американский нейробиолог Джон Каннингем Лилли (John Cunningham Lilly), занимаясь исследованиями сознания человека, изобрел с этой целью камеру сенсорной депривации (камера СД). В конце 70-х гг. XX века ученые Питер Сьюдфелд и Родерик Борри (Peter Suedfeld and Roderick Borru) из Университета Британской Колумбии изучали применение камеры СД в терапевтических целях. Позже их метод получил название «Терапия ограниченной средовой стимуляции» (Restricted Environmental Stimulation



Therapy, REST). Данную аббревиатуру ученые объясняли тем, что данный процесс предполагает всего лишь ограничение средовой стимуляции, воздействующей на человека.

В 1978 г. профессор психиатрии Томас Х. Файн (Thomas H. Fine) совместно с Джоном Тернером (John Turner) проводили подобные исследования в медицинском колледже Огайо.

В начале 1950-х гг. Д. О. Хэб (Donald Olding Hebb) и его студенты из Университета Макгилла (McGill University) начали серию экспериментальных исследований. В лабораторных условиях они изучали сокращение уровня, разнообразия и значимости внешней стимуляции. Однако многие из этих экспериментов не привели к успеху, поскольку было трудно определить, какой из аспектов стимуляции ограничивался.

Что же представляет собой камера сенсорной депривации сегодня? На сегодняшний день применяются два разных, но в тоже время направленных на одну цель метода, берущих свое начало в исследованиях Д. Лилли, П. Сьюдфелда, Р. Борри и др. Это палата REST-терапии и флоатинг.

В чем же суть данных методов? В палате REST-терапии пациент двадцать четыре часа лежит на кровати. Комната максимально затемнена и звукоизолирована. Движения пациента также ограничены. Еда, вода и предметы туалета — по желанию пациента. Отвечать на вопросы он может с помощью селекторной связи и монитора. Покидать пределы комнаты до окончания сеанса пациенту нельзя. Процедура флоатинга проходит во флоат-капсуле или бассейне. Продолжительность процедуры — один час. Пациент погружается в имеющую температуру тела воду, в которой растворена английская соль (сульфат магния). Плотность полученного раствора позволяет пациенту погружаться в него настолько, чтобы его лицо и живот находились выше уровня воды, и подразумевает приложение определенных усилий для совершения каких-либо действий.

Теперь давайте обратимся к опыту более новых исследований, которые весьма убедительно свидетельствуют о пользе пребывания в условиях сенсорной депривации. Владелец Центра сенсорной депривации в Портленде Грэм Сэлли (Graham Sally) пишет о том, что наш организм при отсутствии необходимости постоянного анализа происходящих вокруг событий, то есть лишенный воздействия различных внешних воздействий, снижает уровень гормонов стресса (норадреналина, адреналина, кортизола и т. д.), активизируя при этом области мозга, отвечающие за выработку нейромедиаторов счастья — допамина и эндорфинов.

В свою очередь, Джон Тернер (John Turner) также проводил серию исследований, направленных на выявление психофизиологических эффектов от ограниченного по времени сеанса флоатинг-терапии. На основании субъективных отчетов о восприятии участников эксперимента он выявил явные признаки расслабления: повышение настроения, уменьшение от-

рицательных эмоций, 90% из числа участников расценили процедуру как расслабляющую. Кроме того, в ходе исследований было выявлено, что REST-терапия (сухая и водная) оказывает положительное влияние на мышление, восприятие, память, мотивацию, настроение. Помимо этого, сенсорная депривация в умеренных дозах оказывает не только расслабляющее действие, она провоцирует интенсивную внутреннюю работу: быстрее обрабатывается информация, уравновешивается психика, обостряется восприятие сигналов, поступающих по свободным каналам.

Современные исследования (2011 г.) канадских ученых показали, что кратковременная сенсорная депривация положительно влияет на развитие творческих способностей человека. Об этом ярко свидетельствует эксперимент, проведенный с участием восьми молодых джазовых исполнителей. Суть данного эксперимента заключалась в следующем: на протяжении одного месяца его участники посещали сеансы сенсорной депривации. Процедура проводилась внутри флоатинг-капсулы один раз в неделю и длилась один час. По условиям эксперимента каждый из исполнителей записал по два пятиминутных трека со своей импровизацией. Первая запись была сделана до начала эксперимента, а вторая — в первую неделю после его окончания. Сравнив полученные записи, ученые выявили существенные различия между уровнем мастерства участников до и после проведения эксперимента.

Таким образом, как говорит Д. Лилли, «в современном уме телам заданы некоторые пределы. Эти пределы можно обнаружить с помощью эксперимента или внутреннего опыта. Эти пределы можно раздвинуть физическими упражнениями. Обнаруживаешь, что путем такого расширения исходные пределы перейдены и установлены новые пределы. Вновь разнесенные телесные пределы помогают расширить пределы ума» [5].

Описание занятия

На базе КГБУ «Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» разработано тренинговое занятие для психологов, оказывающих консультативную помощь детям и их родителям (законным представителям), в том числе дистанционно по телефону доверия. Основной целью разработки данного тренингового занятия является осознание психологом в специальных контролируемых условиях временной сенсорной (зрительной) депривации своих личных границ, возникающих в случае их нарушения эмоций, телесных ощущений; выявление внутренних ресурсов для их коррекции и, как следствие, — профилактика эмоционального выгорания специалиста.

Данная авторская разработка включает в себя технику визуализации и арт-терапевтическую технику рисования с помощью клея и крупы. Она включает в себя 3 этапа: настроочный, основной и итоговый (завершающий).

Предварительно участников тренинга предупреждают, что в течение всего времени проведения занятия они будут находиться в полной темноте, так как им на глаза будет одета темная светонепроницаемая повязка.

Перед началом занятия у входа в подготовленное помещение (шторы задернуты, комната хорошо проветрена, травмоопасные предметы убраны, может играть спокойная тихая музыка) ведущий каждому из участников надевает повязку на глаза и отводит на его место за столом. Рассаживать участников лучше так, чтобы они по возможности сидели рядом с незнакомыми или малознакомыми людьми. Количество участников должно быть четным, не более 10 человек.

1 этап — настроечный (15 минут).

Участники с закрытыми повязкой глазами сидят на своих местах, играет тихая спокойная музыка. Ведущий просит участников сесть поудобней и осознать себя здесь и сейчас: «Что сейчас с вами происходит, что происходит с вашим телом, руками, ногами, головой... (по очереди каждые 30 секунд называются разные части тела)».

Затем ведущий переключает участников со своих внутренних ощущений на ощущение себя в пространстве комнаты: «Послушайте звуки вокруг вас. Какие звуки вы слышите? Определите, где расположено окно, а где дверь, где потолок. Почувствуйте пол под своими ногами. Ощутите под собой стул, на котором сидите. Осознайте, как вы себя сейчас чувствуете...»

2 этап — основной (60 минут).

На данном этапе используются две арт-терапевтические техники: визуализация и рисование с помощью клея и крупы «Выставка моей души».

1. Визуализация «Окно в моей комнате».

Под спокойную музыку ведущий говорит: «Теперь представьте, что вы оказались в комнате. Она вам очень нравится. Вам в ней комфортно, уютно и безопасно. Вам очень нравится в ней находиться. Вы рассматриваете обстановку: что находится в комнате? Она пустая или в ней есть мебель?»

Вы с удовольствием ходите по ней... Дотрагиваетесь до разных предметов... Проводите по ним рукой... Вы чувствуете тонкий, приятный запах... что это за запах? Разглядываете комнату и замечаете открытое окно. Вы потихоньку, мелкими шагами подходите к нему... По мере приближения к окну вы слышите звуки, доносящиеся из него. Они сначала очень негромкие, а затем вы слышите их все отчетливее и громче. Какие это звуки?

Вот вы подошли к окну и увидели открывшуюся вашему взору картину. Что это за картина? Может, это величественные горы или бескрайнее море и шум набегающей волны, доносящей запах соли и йода... А может, это лес с многоголосьем его обитателей или бескрайнее поле с разноцветием полевых трав и цветов? Я предлагаю вам сейчас выйти из своей комнаты и совершить прогулку по тому месту, которое вы увидели из своего окна».

2. «Выставка моей души» (15 минут).

Ведущий под спокойную музыку продолжает: «Нагулявшись, надышавшись воздухом и наслушавшись чудесных звуков, наполненные силами, вы вновь оказываетесь в комнате. Теперь осторожно исследуйте столы перед вами. Вы обнаружите листы бумаги, кисточки, клей и чашки с крупой. Сейчас я прошу вас с помощью клея, кисточек и крупы попытаться изобразить ту картину, которая возникла в вашем воображении».

Необходимые материалы (клей, кисти, чаши с крупой) заранее приготовлены на столах.

Продолжительность данного упражнения регулируется последним закончившим свою работу участником.

После выполнения задания ведущий просит участников разделиться на пары: «Решите в паре, кто из вас сначала будет экскурсоводом, а кто посетителем. Задача экскурсовода рассказать посетителю про свою картину. Но только при условии, что посетитель ничего не видит. Иными словами вам нужно будет взять руку своего подопечного и буквально дать ему потрогать свой рисунок».

3 этап — итоговый (завершение) (15 минут).

На данном этапе ведущий осуществляет итоговую рефлексию: «Что понравилось, а что нет? Какие у вас были ощущения от рисования крупой вслепую? Что вы ощущали, когда вы были в роли экскурсовода и показывали свой рисунок? Что вы чувствовали, когда к вашему «миру» прикасался другой человек? А когда вы были в роли посетителя и уже вам показывали чужой «мир», что вы чувствовали, когда прикасались к нему?»

Отзывы участников тренингового занятия

Данная разработка была реализована на базе КГБУ «Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» и ФГБОУ «Тихоокеанский государственный университет».

В апробации данной техники приняли участие 15 студентов 1 курса, обучающихся по специальности «Клиническая психология», и 12 психологов, имеющих стаж работы в профессии.

На основании индивидуальных самоотчетов участников были получены следующие отзывы.

Вика, студентка: «Побывав на занятии, я получила необычные ощущения. Внезапно обострился слух, словно возникло новое мироощущение. Сначала почувствовала беспомощность, но затем благодаря тактильным ощущениям появилось совсем другое чувство — мир как будто открылся с какой-то другой, неведомой стороны, и ты его чувствуешь иначе, не так, как прежде. После тактильного рассмотрения на бумаге картины партнера появилось ощущение, словно тебя как будто впустили в «святая святых». Это совсем по-другому, чем если бы человек просто рассказал что-то о себе. Пришло понимание того, что мир другого так тонок и так хрупок, что можно его разрушить одним неосторожным прикосновением».



Восприятие себя тоже изменилось, пришло удивление, как все тонко и необычно. Существуют звуки, которые ты до этого не слышал, ощущения своего тела и себя в пространстве комнаты. Нахлынули какие-то свои воспоминания и представления, которые казались уже давно в прошлом».

Ира, студентка: «В начале занятия у меня появились интерес, а что будет дальше. Затем я начала вслушиваться — что происходит вокруг меня? Были очень разные чувства, ведь в таком состоянии я ни разу еще не оказывалась. Оказавшись в темноте, я чувствовала напряжение во всем теле, словно животное, я старалась «кожей» почувствовать, где я. Через пару минут все обострилось, я стала слышать лучше и четче, чем раньше. Звуки с улицы, они перестали быть просто шумом, каждый из них слышался по отдельности. Сидящие рядом люди также издавали разные звуки, они разговаривали, я слышала их дыхание, меня это немного раздражало — хотелось отсечь подальше. Когда рисовала крупой, вспомнила о незрячих людях, почему-то подумала о том, как они справляются с домашними делами. Когда проводила «экскурсию» по своему рисунку, волновалась, что могу что-нибудь упустить, и незнакомый мне человек неправильно меня поймет. Когда «осматривала» рисунок партнера, хотелось сделать это самостоятельно, без его помощи и сделать это быстрее. Занятие очень понравилось, не думала, что когда-нибудь окажусь в такой ситуации и получу такой опыт. Он обязательно мне пригодится, есть над чем задуматься».

Катя, психолог: Сначала мне надели черную повязку, через которую не было ничего видно, и ощущения возникали игривые. Я начала прислушиваться и пытаться понять, в каком конкретно месте в зале я нахожусь и кто рядом сидит. По голосам я идентифицировала, кто из участников где находится. Я была собрана и пыталась взять под контроль ситуацию, в которую я попала. Ничего не видя, я ощущала, что мое тело напряжено, и будто пыталась увидеть, где я, остальными частями тела. Когда нам предложили попробовать понять, где окно и какие звуки нас окружают, мое внимание перенеслось только на уши и я стала слышать лучше и четче, чем раньше, мой слух стал более внимательным. Я услышала возню за окном и звуки, которые производились от сидящих рядом участников (раньше я не обращала на это внимания). Когда нам нужно было рисовать крупой, нам выдали кисти, но мне хотелось пользоваться пальцами. При открытии клея ощутила очень резкий запах, который до этого момента мне не казался таким сильным. Когда мы, разделившись на пары, демонстрировали друг другу наши рисунки, здесь появились новые чувства. Когда я была экскурсоводом, я взяла руку посетителя одной рукой, но потом добавила и вторую руку и,водя по своему рисунку, я рассказывала о нем, где что находится. Тщательно рассказывала о каждом месте, мне очень хотелось, чтоб он все понял, чтоб не упустил ни единого момента. Когда я была посетителем, я боялась нарушить пейзаж экскурсовода и старалась очень аккуратно прикасаться к его творению. Для меня

это занятие было очень ново и необычно. Удалось увидеть свои механизмы в непривычной для себя ситуации. Очень глубокий и проникающий тренинг, после которого я вышла с глубоким уважением к людям с ограниченными возможностями, не сдавшимся и ведущим активный образ жизни, и в очередной раз испытала благодарность за данные мне блага».

Лена, психолог: «Сначала появилось состояние легкой тревоги и беспокойства. Появились новые звуки, они были гораздо громче, чем в обычной жизни, некоторые доносились с улицы. Когда нас попросили сконцентрироваться на своих ощущениях в теле, осознать себя «здесь и сейчас», то получилось не сразу, но потом мне стало спокойно, и я почувствовала, что сижу, вжавшись в стул, боясь пошевелиться, дышала тоже с трудом. Нам по очереди называли разные части тела, и со временем у меня получилось полностью расслабиться. Правда, когда нужно было ощупывать рисунок другого человека, появилось волнение, — я боялась что-то испортить в нем, ведь он такой хрупкий. Я вновь ощутила напряжение в животе и руке. Когда я показывала свой рисунок, я старалась, чтобы рука моего партнера не слишком касалась моего рисунка, собственно, по тем же причинам».

Алина, студентка: «С нами все время проводят разные тренинги, но такого еще никогда не было. Когда мы просто рисуем и затем показываем свои рисунки, это одно, а когда нам надо руками трогать рисунки другого, тем более незнакомого человека, это совершенно другое. Сначала не хотела и держала руку выше от крупы, чтобы несильно прикасаться к изображению. Со временем почему-то ушла в свои воспоминания. До этого никогда не испытывала таких ощущений. Думаю, побыть в темноте иногда очень полезно».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гордеева О.В. Измененные состояния сознания при сенсорной депривации // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. — 2004. — №1. — С. 70–87.
2. Гордеева О.В., Финикова Г.Н. Исследование аналитической интроспекции и кратковременной сенсорной депривации как методов изменения состояния сознания (на материале анализа самоотчетов испытуемых) // Вопросы психологии. — 2005. — №6. — С.72–81.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. — М., 1999. — 150 с.
4. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии. — СПб, 2001. — 448 с.
5. Лилли Д. К. Парный циклон. — [Электронный ресурс.] http://rumagic.com/ru_zar/religion_esoterics/lilli/0/j0.html
6. Цыбуля В.И. Функции символа в психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. — 2012. — №2. — С. 158–173.