





ЛИЯ ГУЗМАН

# ОСНОВНЫЕ ПРАКТИКИ АРТ-ТЕРАПИИ

эффективные методы борьбы  
с тревогой, депрессией и ПТСР

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Г93

Leah Guzman  
ESSENTIAL ART THERAPY EXERCISES:  
EFFECTIVE TECHNIQUES TO MANAGE  
ANXIETY, DEPRESSION, AND PTSD

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California  
First Published in English by Rockridge Press,  
an imprint of Callisto Media, Inc.

**Гузман, Лия.**

Г93 Основные практики арт-терапии. Эффективные методы борьбы с тревогой, депрессией и ПТСР / Лия Гузман ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 160 с. : ил.

ISBN 978-5-04-164672-1

Арт-терапия это уникальный способ самопознания через творчество. Она помогает обрести осознанность, развить самоконтроль, выразить мысли и чувства и интерпретировать их.

Лия Гузман — профессиональный художник и сертифицированный арт-терапевт включила в эту рабочую тетрадь 75 практик, которые помогут справиться с неопределенностью, тревогой, депрессией и другим расстройствами настроения.

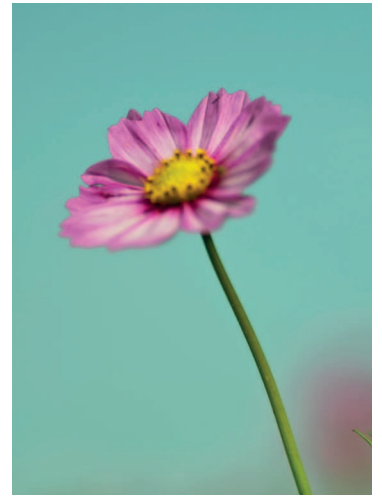
Эта рабочая тетрадь будет полезна всем, кто хочет лучше понять себя и открыт к творческому самовыражению. Для работы с ней вам не потребуются предварительная подготовка и специальные художественные навыки.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-164672-1

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Эта книга посвящается тем, кто страдает.  
Позвольте искусству быть вашим инструментом  
на пути к исцелению*



# **СОДЕРЖАНИЕ**

---

ВВЕДЕНИЕ

**8**

## **Часть I. ИСКУССТВО ТЕРАПИИ**

Глава 1. ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПИЯ?

**11**

## **Часть II. ИСКУССТВО ТЕРАПИИ: УПРАЖНЕНИЯ**

Глава 2. РИСОВАНИЕ И ЖИВОПИСЬ

**29**

Глава 3. ЦИФРОВОЕ ИСКУССТВО И ФОТОГРАФИЯ

**59**

Глава 4. РАБОТА СО СКУЛЬПТУРНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ И ТКАНЬЮ

**85**

Глава 5. В ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ

**113**

Глава 6. КОЛЛАЖ

**133**

ИСТОЧНИКИ

**151**

БЛАГОДАРНОСТИ

**153**

ОБ АВТОРЕ

**155**

# ВВЕДЕНИЕ

---

Цель моих занятий арт-терапией состоит прежде всего в том, чтобы создать для клиентов такое безопасное пространство, где они могли бы испытывать и творчески выражать свои эмоции, а также развивать в себе новые навыки ориентации в жизни. Искусство всегда было моей отдушиной, моей самой первой формой защиты при столкновении с жизненными трудностями. Также искусство позволяет мне изо дня в день поддерживать равновесие в моей жизни. Я практикую то, что проповедую. Моя миссия состоит в том, чтобы помогать другим, давая им возможность соединять тело, разум и душу в гармоничное целое посредством творчества. Невероятно приятно помогать человеку реализовывать свой истинный потенциал, чтобы он мог освободить свою жизнь от страданий. Как лицензированный специалист по арт-терапии (ATR-BC), я веду частную практику как очно, так и онлайн. Моя работа с клиентами-подростками включает в себя в том числе взаимодействие с молодежью из группы риска в кризисных приютах и тюрьмах для несовершеннолетних, а также занятия с детьми в государственных общеобразовательных школах. Кроме того, за моими плечами — огромный опыт работы со взрослыми людьми, страдающими тревогой, депрессией и последствиями травмы, а также работа в психиатрических учреждениях и женских приютах.

Моя клиническая практика представляет собой использование когнитивно-поведенческого арт-терапевтического подхода для лечения депрессии, тревоги и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Когнитивно-поведенческие приемы, включая практики осознанности и медитации, также являются частью моего метода арт-терапии. Для моих клиентов арт-терапия — это способ выразить то, что происходит в их сознании, изучить свои модели мышления и увидеть возможные способы их изменения, что, в свою очередь, приводит к обретению ими новых жизненных перспектив. В этой книге представлены творческие способы борьбы с депрессией, тревогой и ПТСР. Если вы специалист в области психического здоровья, попробуйте сами выполнить упражнения, прежде чем предложить их своим клиентам. При самостоятельном выполнении не торопитесь, дайте себе время поразмыслить, записывая в дневник возникающие вопросы.

Я надеюсь, что данная книга послужит своеобразным трамплином для самовыражения, анализа, осознания и принятия себя. Представленные в ней задания позволяют наглядно выразить мысли и чувства. Когда люди узнают, что они могут контролировать

вать то, о чем они думают, и выбирать, как им чувствовать, это влияет на их поведение. Каждый может научиться новым способам реагирования на ситуации в своей жизни. Арт-терапия предназначена не только для людей с творческими наклонностями. Она может быть полезна и тем, кто считает себя далеким от искусства. Любому, кто открыт для изучения методов, способствующих самосознанию, этот опыт будет полезен.

Новичкам в области создания арт-произведений я советую сосредоточиться на процессе, а не на конечном продукте. Откажитесь от любых критических мыслей, поскольку оценка того, является ли создаваемое произведение хорошим или плохим, тормозит творчество. Акт самовыражения — вот что ценно, ведь именно он дает представление об эмоциях и поведении человека. Создание арт-произведения для выражения эмоций может быть поистине очищающим и освобождающим действием. Обязательно найдите время для разминочных упражнений, которые я привожу в конце главы 1, — они дадут вам необходимое расслабление. Когда человек готов заглянуть внутрь себя и найти новые способы справляться с жизненными событиями через безоценочное создание арт-произведения, происходит трансформация. Мир начинает меняться. Если в процессе создания начнут возникать критические мысли, просто наблюдайте за ними, не реагируйте на них. Это всего лишь мысли. Держитесь ясного намерения использовать эти упражнения для исцеления и изучения новых способов того, как комфортно чувствовать себя в этом мире.

Часть I

Искусство

терапии

## Глава 1

# ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПИЯ?

АРТ-ТЕРАПИЯ — ЭТО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ эмоциональных и поведенческих расстройств, который использует искусство и психологию для улучшения жизни и состояния пациента. В процессе создания арт-произведения человеку дается возможность выразить свои эмоции и исцелить то, что вызывает у него тревогу, депрессию или ПТСР. Арт-терапевты — это клинические специалисты, обученные навыкам создания терапевтических отношений с участниками процесса, в ходе которого создаются возможности для улучшения самопознания, самосознания и самооценки, а также улучшаются навыки преодоления трудностей и социальные навыки. Упражнения по арт-терапии, приведенные в данной книге, включают в себя множество техник, начиная с создания коллажей и заканчивая рисованием, живописью, скульптурой, писательством и фотографией. Все задания подчинены конкретной терапевтической цели и нацелены на определенные эмоциональные потребности.

# ИСТОКИ АРТ-ТЕРАПИИ

Искусство всегда несло в себе важную для человека коммуникативную функцию. Мы можем проследить историю его происхождения на многие тысячелетия в глубь веков, до первых наскальных рисунков. Наглядный, образный язык искусства по-прежнему играет важную роль в нашей повседневной жизни. Мы окружены образами. Будь то знак пешеходного перехода, который мы видим, идя по улице, или обилие образов, которое обрушивается на нас, когда, лежа дома на диване, мы лениво бродим по Интернету. Искусство повсюду. И арт-терапия — это полезный инструмент для понимания окружающего нас мира.

Согласно статье под заголовком «Арт-терапия» на веб-сайте *GoodTherapy* истоки арт-терапии были впервые задокументированы одновременно как в Европе, так и в Соединенных Штатах в XX веке. Адриан Хилл, британский художник, писатель и арт-терапевт, впервые ввел термин «арт-терапия» в 1942 году. В 1938 году, когда он лечился от туберкулеза в санатории, Хилл осознал терапевтическую ценность искусства для больных. Он начал работать с другими пациентами и написал книгу под названием «Искусство против болезней» (*Art Versus Illness*), в которой описал свои открытия.

В интернет-статье «Арт-терапия» приводятся также имена других людей, внесших свой вклад в эту область. В Соединенных Штатах в начале 1900 года Маргарет Наумбург — американский психолог, педагог, художница и писательница, получившая титул «матери арт-терапии», — написала о своем опыте работы с применением психотерапии и искусства. Она положила начало движению за внедрение арт-терапии в школах, что привело к созданию магистерских программ по арт-терапии в университетах. Талантливая художница Ханна Квятковска работала в Национальном институте психического здоровья с семьями, используя методы арт-терапии. Флоренс Кейн, педагог по искусству, предложила подход «искусство как терапия», который фокусируется на поддержке и развитии личности и совершенствовании саморазвития. Эдит Крамер продвинула эту область вперед, основав программу арт-терапии в Нью-Йоркском университете, профессором которого являлась. Элинор Ульман основала Американский журнал арт-терапии в то время, когда еще не существовало каких-либо публикаций в этой области. Со временем метод арт-терапии получил свое развитие и был признан эффективным для лечения самых различных состояний. Технический прогресс расширил сферу его применения, открыв онлайн-доступ к необходимой информации и упражнениям. Сегодня мы ставим преимущества технологий на службу исцелению.

# ПОЧЕМУ АРТ-ТЕРАПИЯ?

Цель арт-терапии состоит в том, чтобы использовать творческий процесс для само-рефлексии и самопознания, что, в свою очередь, поможет обрести осознанность и развить самоконтроль. Арт-произведение — это наглядная, выразительная фиксация мыслей и чувств. Созданные творческие образы могут дать понимание причин этих чувств и предложить решение проблем. Понимание служит отправной точкой для принятия чувств и научения тому, как создавать новые реакции на эмоции. Долгосрочные преимущества этого процесса заключаются в повышении самооценки, осознании прав и возможностей собственной личности, а также в развитии навыков, которые можно использовать в будущем для решения жизненных задач.

Исследования в области когнитивно-поведенческой арт-терапии (КПАТ) подтверждают ее эффективность. По словам Марсии Росал (см. книгу «Когнитивно-поведенческая арт-терапия»<sup>1</sup>), исследования, основанные на фактических данных, доказывают, что подход КПАТ является наиболее эффективным методом лечения тревоги, депрессии и ПТСР. Цель арт-терапии состоит в том, чтобы научить человека адаптироваться к различным жизненным ситуациям, развивая навыки преодоления трудностей и приспособления к окружающей среде.

Арт-терапия позволяет повысить самооценку. Завершенное арт-произведение способно дать тому, кто страдает от депрессии, чувство удовлетворения, выполненного долга и расширенных возможностей. Размышления над созданным арт-произведением, направляемые подсказками, приведенными в данной книге, могут привести к инсайту<sup>2</sup> относительно собственного бессознательного.

Кроме того, рассматривание арт-произведения и его обсуждение приводят к само-рефлексии, которая улучшает осознанность и повышает самоконтроль, особенно у тех, кто страдает депрессией и тревожностью. Больше контроля над эмоциями — больше эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость означает осознание своих мыслей и того, что ими движет. Эмоционально устойчивый человек

<sup>1</sup> Марсия Л. Росал. Когнитивно-поведенческая арт-терапия. СПб.: Питер, 2022.

<sup>2</sup> И н с а й т — (от англ. insight) внезапное понимание существующих отношений и структуры целостной ситуации, посредством которого достигается осмысленное решение проблемы.

способен к саморегуляции и совладанию со стрессовыми ситуациями. Саморегуляция заключается в выборе конструктивных способов управления чувствами по мере их возникновения. Умение управлять своими чувствами — прямой путь к исцелению.

Арт-терапия может помочь определить, что же вызывает эмоциональный стресс, и развить конструктивные навыки для борьбы с ним. Например, человеку, страдающему от ПТСР, необходимо будет изучить триггеры<sup>1</sup>, связанные с его травмой. Процесс создания арт-произведения, в ходе которого вызываются воспоминания, — это процесс когнитивный. Людям, страдающим ПТСР, необходимо разобраться с тем, что вызвало первоначальный стресс, а затем и со своими эмоциями. Исследуя эти эмоции и интегрируя их в свою психику, человек становится способен обработать пережитый опыт и исцелить свою травму.

Также арт-терапия повышает способность решать проблемы, поскольку некоторые упражнения учат находить альтернативные способы преодоления трудностей. По словам Росал, по мере улучшения когнитивных навыков улучшаются и навыки решения проблем. Она обнаружила, что творческий процесс способствует принятию решений, например, при выборе цветов, деталей и компоновки.

Групповая арт-терапия тоже эффективна, поскольку позволяет участникам практиковать общение как часть терапевтического процесса, что, кроме прочего, повышает социализацию. Мое любимое место в сеансах групповой арт-терапии — это момент, когда люди обсуждают смысл своей работы с другими членами группы. Когда участник делится своей историей, это дает другим возможность узнать его на более личном уровне и оказать ему поддержку, слушая, давая обратную связь и советы. Все это создает ощущение связи и общности.

<sup>1</sup> Триггер — болевая точка, провоцирующий фактор, явление, событие, которое запускает определенную реакцию. Триггер в психологии — это «спусковой крючок» резкой эмоциональной реакции человека, какой-то внешний стимул (действие, слово, событие, картинка и т.д.), который приводит к обострению болезни или запускает болезненную реакцию у людей с отклонениями в психике.

## **Физические преимущества арт-терапии**

Хотя арт-терапия имеет множество преимуществ для психического здоровья, она также может оказать положительное влияние на физиологическое благополучие человека. Стресс ежедневно проявляется в виде головных болей, болей в спине, напряженных мышц, болях в плечах, нервного расстройства желудка, усталости, высокого кровяного давления, переизбытка или бессонницы. Понимание того, что именно вызывает у нас стресс и как с ним справляться, приведет к более здоровому образу жизни.

В исследовании, проведенном Гирией Каймал в 2016 году, было показано, что искусство действительно снижает уровень стресса. В этой работе у участников перед сеансом арт-терапии измерили уровень гормона стресса кортизола. Затем, после 45-минутного сеанса художественного творчества, замеры повторили. Сравнение результатов показало, что у 75 процентов участников после сеанса арт-терапии уровень кортизола снизился. Самая интересная часть этого исследования заключается в том, что у участников не было никакого художественного образования или опыта в создании художественных произведений.

Таким образом, творческий процесс приводит к снижению стресса на уровне физиологии, даже если человек этого не осознает. В ходе своей практики я обнаружила, что большинство людей получают удовольствие от процесса творчества, однако им трудно находить для него время в повседневной жизни.