Арт-терапия: вылечим депрессию?

Я не люблю слово «депрессия». Есть в нем какой-то намек на хроническую, вялотекущую болезнь. Что-то неизлечимо-неизбежное, ведущее в никуда.

Это иллюзия. Это слово-ловушка. Стоит только подумать: «Де-прес-си-я», и жизнь пугливо замирает на месте. Стоит произнести вслух – все вокруг снова приходит в радостное движение, как видеоряд в прерванном кинофильме. Шоу продолжается. Но ведущие роли в нем исполняют совсем другие актеры. Ты же из списка главных действующих лиц вдруг выпадаешь, переходишь в разряд сторонних наблюдателей, одиноко сидящих в темноте кинозалов, статичных и пустых, которых полным-полно на обочинах жизни.

А в это время на экране реальности народ энергично решает проблемы, с легкостью преодолевает препятствия, фонтанирует положительными эмоциями, строит планы на будущее. У тебя же – о-хо-хо! - депрессия. Она, голубушка, самая. Результат годами копившейся усталости и постоянных стрессов. Хроническая, вялотекущая. И вот, все «долгоиграющие» планы задвинуты в ящик полного безразличия к их дальнейшей судьбе.

И совершенно некуда теперь торопиться. Да и зачем? В будущее? Нет, будущее видится туманным, под большим знаком вопроса. Хорошо просматривается лишь воз насущных трудноразрешимых проблем. И потому в голове постоянно звучит изрядно заезженная фраза: *«Вода мокрая, небо синее, а жизнь – дерьмо!»* (С). Кому принадлежит сей философский перл? Ах, да! Частному детективу Джо Халленбеку (он же – Последний Бойскаут из одноименного голливудского блокбастера).

Интересно, предполагал ли Брюс Уиллис, сыгравший того самого Халленбека, что слова, однажды произнесенные его героем, станут самым цитируемым слоганом всех депрессирующих циников мира? Думаю, да. А вот догадывался ли он о том, что фильм, вовсе не претендующий на особенную глубину скрытого смысла, несет в себе, тем не менее, некий терапевтический эффект? Возможно, нет. Хотя... «Последний бойскаут» был снят в 1991 году, спустя несколько десятилетий с момента официального появления в практической психологии нового направления – **арт-терапии** (дословно: лечения искусством). Так что, кто знает, может, создатели фильма уже были в курсе.

«Последний бойскаут», хоть и не стоит в одном ряду с кинолентами, обладателями титула «образец-высокого-искусства-к-которому-обязательно-стоит-приобщиться», тоже не лишен определенной арт-терапевтической идеи. Особенно, если принять во внимание традиционный американский хэппи-энд: главный герой побеждает свою депрессию, подтверждает профсостоятельность, обретает новых друзей, переходит на новый (улучшенный) уровень семейных отношений и возвращается к социально-активной жизни. *И трава снова зеленая, и небо – синее, и вода – мокрая, а проблем больше нет.*

Если помните, в сюжете фильма даже использован самый настоящий образчик результата проективной *арт-терапии* – мрачные рисунки девочки-подростка, дочери того самого детектива Халленбека.

«Вода мокрая, небо синее, а старик Сатана-Клаус ищет новые жертвы» (С).

Рисунки – демонстрация чувств ребенка, спроецированное на бумагу отношение к действительности, художественная сублимация подростковой агрессии. Так что, да, создатели фильма определенно уже были в курсе...

По крайней мере, они имели представление о работах Зигмунда Фрейда (отца-основателя теории бессознательного), использовавшего в своей практике некоторые широко известные и ныне модные методы арт-терапии. В частности, пациенты Фрейда визуализировали свое внутреннее «Я» спонтанным рисованием, лепкой или письмом. Так материализовались глубинные импульсы, бессознательное (страхи, желания, надежды, конфликты) обретало цвет и форму. Так формулировались мысли, которые пациенты не могли или не хотели выражать словами, произносить вслух.

Сама по себе идея художественной экспрессии не нова. Она существует с доисторических времен. Наскальная живопись, например, это то же визуализированное послание предка-художника на заданную тему «Каким я вижу этот мир». А мир, надо признать, не слишком-то был ласков. Наоборот – полон опасностей, рисков и страхов.

Может потому пещерный художник и становился за каменный мольберт? Нарисовал, например, жуткого смилодона (саблезубого тигра). Рядом – тщедушного, до смерти перепуганного человечка. Вот он каков – первобытный ужас! Подумал немного, пририсовал к руке человечка копье. Не так уж беспомощны первобытные люди! Приободрившись, еще поразмыслил. Удлинил линию копья, вонзил в рисованный тигринный бок. Все. Нет больше страха. Ур-р-ра! *Трава зеленая, небо синее, вода мокрая, а первобытный человек – великий доисторический охотник!*

Арт-терапия: вылечим депрессию

Автор: admin

09.12.2011 14:06 - Обновлено 29.10.2014 06:46

Созвал все племя, показал художественный результат своего труда (читай: провел сеанс групповой психотерапии). Народ посмотрел, почесал в затылке и, вероятно, поверил. А кое-кто из соплеменников, возможно, даже нарисовал дополнительную серию рисунков. Для усиления арт-терапевтического эффекта. Между прочим, я не шучу. Такая теория, действительно, существует.

Основной постулат арт-психотехнологии прост: приобщение к творчеству (пассивное восприятие чужого и/или активное выражение собственного) ведет к положительным изменениям в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Вот так просто. И даже еще проще – в арт-терапии важен символизм, то есть вектор, задающий путь, указывающий на проблему или на ключ к ее решению. А художественность исполнения второстепенна.

Поэтому, если, скажем, депрессия носит иллюзорную, легкую (например, сезонную) форму, то подкорректировать свое внутреннее состояние, вернуть жизненный тонус, используя **доступные арт-методы**, вполне может попробовать каждый.

Автор - Ольга Ситникова

[Источник](#)