

Фототерапия: как развеять сезонную грусть-тоску?

Арт-терапия (лечение искусством) – одно из самых новых направлений реабилитационных психологических методик. Термин возник относительно недавно – в конце первой половины прошлого века. Тогда же терапия искусством была признана официально и началось ее массовое повсеместное распространение.

Особенность арт-терапевтического подхода заключается в его способности активизировать ресурсы, связанные с творческими возможностями человека. Что, в свою очередь, запускает механизмы *самоисцеления*.

На пути избавления от депрессии, например, можно лепить глиняные горшки, рисовать картины, сочинять стихи. Или писать пьесы, мастерить к ним костюмы и устраивать потешные спектакли. Не важно, какого качества выходит творческий продукт (кривобокие плоски, примитивные картинки и т. д.). Главное – терапевтический эффект. Если занятие *доставляет удовольствие, успокаивает, помогает сконцентрироваться* – это плюс, реальная польза.

А если еще и окружающие получают *эстетическое удовольствие*, то это уже плюс к плюсу – удвоение терапевтического эффекта. Общественное *признание таланта*

придает уверенности тем, кто обладает творческим потенциалом, но не решается его раскрыть, развить и реализовать. По причине собственной застенчивости, например. В этом случае рекомендуются групповые занятия арт-терапией. Первыми ценителями художественных способностей становятся члены арт-коллектива – лояльная публика, сочувствующая, не критикующая жестко.

Как правило, занятия в арт-группах восполняют еще один серьезный пробел – *коммуникативный*

Формируется своеобразный клуб из людей, объединенных общим художественным интересом. И вовсе необязательно искать в своем городе подходящую действующую группу и практикующего арт-терапевта. Клуб можно создать самостоятельно. Это гораздо проще, чем кажется.

У меня, например, есть две живых иллюстрации: норвежский охотничий клуб джентльменов-гурманов и австралийский литературный дамский клуб. Оба действуют по принципу редких (1-2 раза в месяц), но эффективных встреч. Джентльмены «заседают» по вечерам в комфортной домашней обстановке городских квартир или выезжают в загородные дома, охотничьи усадьбы. Дамы предпочитают выходить в свет днем, при полном параде, чтоб и пообщаться, и чисто по-женски «себя показать, других посмотреть». А потому клубные собрания они предпочитают организовывать на базе демократичных ресторанов.

Мужчины разрабатывают эксклюзивное, сложное, никогда не повторяющееся дегустационное меню, подбирают достойные вина к роскошным блюдам, готовят, сервируют по-королевски и также ужинают. В процессе обсуждаются самые разные темы. Учитывая, что каждый член клуба – страстный охотник, то большая часть времени, конечно же, уделяется специфике этого увлечения (ружьям, собакам, снаряжению, особенностям законодательства разных стран). Плюс, рассказываются занимательные истории из бездонного охотничьего багажа. Что характерно, дамы на заседания клуба категорически не допускаются. Единственный раз джентльмены сделали исключение для меня и лишь потому, что я – иностранка.

Сценарный план дамских встреч австралийского клуба строится в несколько ином ключе. Меню здесь не играет особой роли. Зато перед каждым заседанием участницы прочитывают определенное литературное произведение. Вокруг него-то и разгораются клубные дискуссии – обсуждается сюжетная линия, цитируются понравившиеся строки. Дамы делятся впечатлениями, фантазируют на тему: «А что бы было, если бы автор использовал такой-то литературный прием вместо такого-то; а если бы главные герои поступили так, так и этак, а не вот так». Параллельно поднимаются и другие темы, имеющие отношение уже к реальной жизни – политические, экономические, социальные и, конечно же, бытовые. Что характерно, мужчинам в дамский клуб вход тоже заказан. Исключения до сих пор не допускались.

Арт-терапию, кстати, можно успешно практиковать и в одиночку. Особенно полезен этот вид соцреабилитации во время так называемых сезонных депрессивных состояний. Чаще всего их провоцируют погодные условия и природные особенности: осенняя серость, слякоть, затяжные дожди, слишком длинные зимние вечера, запаздывающая весна. В это время (как правило, на фоне замедления некоторых важных биохимических процессов организма, снижения выработки *серотонина*) и накатывает непрошенная хандра, снижается жизненный тонус, развивается синдром хронической усталости. Яркость красок внешнего мира блекнет, начинают раздражать окружающие, проблемы никак не хотят решаться, будущее кажется неопределенным и таким же пессимистично-серым как непогода за окном. Знакомо? Еще бы! Сезонными депрессиями

в разных формах у нас страдает едва ли не каждый первый.

Арт-терапия предлагает множество методов для борьбы с «зеленой тоской», но я бы хотела отметить один из самых новых, интересных, простых и доступных – **фототерапию**. То есть врачевание утомленной души при помощи художественной фотографии.

Арт-методика, опять же, очень проста. Надо взять фотоаппарат, взглянуть на мир глазами художника, отыскать в мрачной серости будней яркие, радостные или необычные элементы и зафиксировать их. Фотографии можно распечатать и развесить на стенах дома, в офисе или подарить друзьям. Или, оставив в электронном виде, разместить в своем блоге. Можно использовать вместо обоев для рабочего стола компьютера, или... да мало еще всяких «или»! Главное – сам процесс, тренировка видеть прекрасное в посредственном, необычное в обычном, цветное и яркое в тусклом и монохромном. Это помогает избавиться от накатившей депрессии, вернуться в социальное русло активной повседневной жизни.

Что интересно, арт-терапевты рекомендуют использовать фото-/видеоподход и для реанимации увядающих отношений. При помощи любительской фотосессии можно заново открыть для себя своих близких, любимых, друзей и коллег. Надо только взглянуть на знакомых людей под другим углом, выбрать новый ракурс, уловить, взять «на мушку» и сфотографировать нечто неуловимо-незнакомое. То, что раньше всегда оставалось «за кадром», незамеченным и, соответственно, недооцененным...

...И тогда (кто знает?), возможно, мир вокруг начнет постепенно меняться: и *трава вдруг покажется зеленее обычного, и цвет синего неба станет насыщеннее, и вода окажется неожиданно мокрой, а сезонная меланхолия развеется*, уступив место здоровому оптимизму.

Автор - **Ольга Ситникова**

[Источник](#)