

Что такое терапия творческим самовыражением?

Этот отечественный психотерапевтический метод создан Марком Евгеньевичем Бурно, известным российским психиатром и психотерапевтом, около 20 лет назад. Поэтому в ряде источников метод носит название «Терапия творческим самовыражением Бурно». Этот метод может быть соотнесен с терапией творчеством (Creative therapy) в широком смысле и причислен к обширному кругу арт-терапевтических методов: библиотерапии, сказкотерапии, вокалотерапии, видеотерапии, цветотерапии, песочной терапии и прочим.

В основе метода Бурно лежат теоретические положения П.Б. Ганнушкина и Э. Кречмера о врожденности и морфологической обусловленности человеческого характера.

Первоначально терапия творческим самовыражением была предназначена для психиатрических больных с болезненным переживанием собственной неполноценности, несостоятельности. Однако в последние годы метод Бурно стали применять не только к больным с патологической дефензивностью (застревающих в определенном эмоциональном состоянии), но и к совершенно здоровым соматически людям, обладающим дефензивными особенностями характера.

Главная задача метода – способствовать раскрытию творческого потенциала клиента, сублимировать болезненное, неприятное состояние, перевести его в социально полезное русло.

Терапия творческим самовыражением обычно проходит в два этапа. Первый этап посвящен самоисследованию клиента: изучаются особенности собственной личности и болезненных расстройств, что может быть сделано на основе наблюдения за окружающими. Продолжительность этого этапа от одного до трех месяцев. Второй этап направлен на развитие себя с помощью указанных ниже методик. Продолжительность этапа составляет от двух до пяти лет в зависимости от необходимости и тяжести первоначального расстройства. Таким образом, метод Бурно может быть назван долгосрочной терапией. Однако М.Е. Бурно были разработаны и краткосрочные варианты терапии от недели до четырех месяцев.

Основные методы работы, используемые в методе Бурно:

1. Создание собственных творческих произведений. Это могут быть литературные сочинения (написание рассказов, романов, драматических произведений), художественно-графические (картины, фотографии), вышивание и пр. Творческие работы создаются клиентом с учетом его склонностей и возможностей с целью выражения и понимания особенностей его личности.
2. Общение с природой. В процессе этого общения клиенту важно понять, прочувствовать, что именно в природе особенно трогает его (пейзажи, голоса птиц, животные, созерцание водных поверхностей), а что оставляет равнодушным.
3. Творческое обращение к предметам культуры. Оно подразумевает сознательный поиск среди литературных произведений, предметов искусства, научных концепций близкие, созвучные мироощущению клиента.
4. Собираение коллекций предметов, которые клиент считает отражением своей личности, либо, наоборот, совершенно, абсолютно ему не подходящих. Анализ предметов, того, что именно они дополняют или иллюстрируют во внутреннем мире клиента, способствует интенсивному познанию клиентом своей личности.
5. Путешествие как в свое персональное прошлое с помощью взаимодействия с предметами из своего детства, рассматривания старых семейных фотографий, воспоминания о семейных легендах и преданиях, так и в общечеловеческое прошлое, опираясь на историю своего народа, посещения музеев, для более полного и глубокого ощущения своих корней и собственной уникальной индивидуальности.
6. Ведение дневника особого рода, где большое значение придается описанию чувственных переживаний клиента, а также элементам творческого анализа различных событий, фактов науки и произведений искусства.
7. Ведение психотерапевтической переписки с лечащим врачом.

8. Обучение «творческим путешествиям». Сюда входит выявление собственного восприятия происходящего и определение отношения к воспринимаемому клиентом во время прогулок, а также нахождение интересного в обыденном, воспитание умения смотреть на происходящее восторженным взглядом ребенка.

Названные методики могут использоваться как изолированно, так и в комплексе друг с другом. Они помогают духовному, творческому развитию человека и обучают клиента формировать творческую действительность вокруг и понимать все лучше себя и окружающих, способствуют обретению счастья и душевного здоровья. Идеалом терапевтической эффективности может быть названо формирование творческого стиля жизни, умение управлять вдохновением.

Уже много лет метод терапии творческим самовыражением применяется в России и за ее пределами не только психиатрами и психотерапевтами, но и психологами и педагогами.

Автор - Анна Бердникова

[Источник](#)