

Искусство как лекарство: нейронаука объясняет успехи арт-терапии

Вы берете в руки кисть, включаете расслабляющую музыку и начинаете рисовать. Перед вами пустой холст, который постепенно заполняется линиями, формами, красками, ощущением пространства. Всё это — особый невербальный язык, который вы используете для выражения себя, своих мыслей и чувств. Так, когда вы рисуете, танцуете, слушаете или пишете музыку, смотрите на какое-то произведение искусства — вы общаетесь с миром вокруг и с самим собой. Только делаете это невербально.

В этот момент в вашем мозге происходит активная работа. В нее вовлечены и новая кора (неокортекс), и древняя кора (палеокортекс). Разные зоны мозга активно общаются друг с другом, благодаря чему мозг как бы стимулирует себя. Это позволяет вам расслабиться, выразить то, что в обычной жизни вы не можете выразить словами, и достичь состояния потока.

Описанная идея невербального общения — основа арт-терапии.

Любая практика арт-терапии — это попытка обратиться к той части себя, которую невозможно выразить словами. Язык является эволюционно более поздним образованием, чем образы, чувства и эмоции.

Помните наскальную живопись? Ее ведь недаром называют живописью: древние люди общались и сохраняли информацию посредством рисунка. Так как язык — более позднее образование, области мозга, связанные с речью, тоже развивались значительно позже тех, которые помогали кодировать информацию и чувства посредством рисунка. Эти «древние» области мозга активны и сейчас, они позволяют сохранять невербальные аспекты информации. К сожалению, эти аспекты не всегда полезны для нас.

Трансформация эмоций посредством языка образов. Как визуальное искусство помогает в разрешении конфликтов

Люди, пережившие стрессовую ситуацию, травму, будь то дети, отобранные из семьи, или мигранты, попавшие ранее в военные действия, воспринимают в последствии любую свою ошибку как крах, нечто непоправимое. Обычный человек понимает, что ошибку можно исправить. Но вышеуказанные люди не осознают этого. В их голове с ошибкой связаны совершенно иные мысли и чувства, нежели у обычного человека.

Такое явление называется посттравматическим стрессовым расстройством. Оно развивается в ответ на чрезвычайный стресс, психологические травмы. Есть данные, что ПТСР встречается у 1–3% населения. У людей, переживших войну или любое другое экстремальное событие, вероятность возникновения ПТСР варьируется от 30% до 75%.

Эмоциональные переживания при ПТСР зачастую проявляются в повышенной возбудимости нервной системы. Травмирующее событие вызывает сильную стимуляцию наших органов чувств, из-за чего возникает повышенная физиологическая возбудимость. Это явление называют соматической памятью.

Травма оказывается спрятанной в областях мозга, которые никак не связаны со словами и языком. Поэтому работать с такой травмой словесными методами трудно.

Арт-терапия применяется для работы с людьми с ПТСР. Она позволяет выразить переживания без использования слов, прибегая только к образам и символам.

Из чего состоит мозг

Давайте заглянем в мозг человека, который занимается творчеством. Упрощенно рассмотрим основные особенности работы мозга. Первое и самое важное: у такого человека активированы оба полушария! Все привыкли, что левое полушарие отвечает за аналитические способности, а правое — за творческие. Однако дело обстоит не совсем так.

При поражениях левого полушария мозга творческие способности действительно сохраняются, при этом страдают языковые навыки человека. В то же время ряд исследований показывает, что для того, чтобы осуществить какой-то творческий акт, используется весь мозг.

В эксперименте с художниками-савантами была отмечена приблизительно равнозначная активация обоих полушарий, разве что немного доминировало то, которое отвечало за ведущую руку. Рисуете правой рукой, значит доминирующим будет левое полушарие. Точно констатировать можно лишь то, что левое полушарие обрабатывает преимущественно вербальную и последовательную информацию, а правое — визуальные образы. При этом у людей с ПТСР вербальные зоны левого полушария остаются неактивными.

Помните, с чего мы начали? Вы под красивую расслабляющую музыку рисовали картину. Чтобы осуществить это действие, мозг подключает зрительную кору (вы должны видеть, что рисуете, где рисуете, краски, которые используете, как стоите относительно холста), слуховую

(влияние расслабляющей музыки, звуки кисти), соматосенсорную кору (она позволяет вам ощущать кисть в руке, чувствовать ее положение, контролировать прикосновение к бумаге), моторную кору (ваш мозг формирует программу очень точных мелких движений, которая далее передается в нужные мышцы тела). И это лишь малая часть, ведь одновременно с этим активируются древние структуры мозга, которые помогают вам дышать, поддерживают обмен веществ, включают скрытые эмоциональные аспекты вашей памяти.

Области мозга, отвечающие за сенсорную и исполнительную функции.

Каждое полушарие новой коры мозга (неокортекса) можно условно разделить на две функциональные области: сенсорную и исполнительную. Информация от наших органов чувств обрабатывается в задних и боковых отделах мозга (височной, затылочной и теменной долях). Как только мозг в несколько этапов обработал информацию в сенсорных отделах, он передает ее к передним отделам. Лобные отделы, в свою очередь, формируют программы ответов на эту информацию в виде поведения и движений.

Неокортекс накрывает древние структуры мозга как очень смятая наволочка. Вы наверняка слышали про гиппокамп (центр нашей памяти, который создает «карты воспоминаний») и миндалину («центр эмоций»). Еще один важный компонент древней коры — таламус. Он является своеобразным реле нашего мозга. В него приходят стимулы от органов чувств, а он направляет их в нужную зону мозга для обработки. Общение сенсорных отделов мозга с исполнительными может происходить либо напрямую, либо через таламус.

Эмоции и чувства — немного другой вид информации, нежели обычные изображения, звуки и прикосновения. По сути, никто сейчас не может сказать, как именно появляются и осознаются эмоции. Но мы знаем, что одна из наиболее вовлеченных в формирование эмоций зон мозга — это миндалина. Эмоциональная информация обрабатывается в ней, после чего через таламус поступает в исполнительную, лобную кору. Как правило, левая миндалина отвечает за обработку сознательной эмоциональной информации, правая — неосознанной.

Когда в мозг проникает какое-то травмирующее событие, оно идет через разные органы чувств, которые параллельно обрабатывают сигналы о событии. Затем информация поступает в лобную кору. Так травмирующее событие оказывается суммой осознаваемой и неосознаваемой информации. Причем большая часть этой информации запоминается в невербальном виде. Гиппокамп, который отвечает за формирование карты памяти, активно взаимодействует с миндалиной, которая как бы окрашивает воспоминание в нужный эмоциональный свет.

Нейронаука арт-терапии

Где же среди этих сложных научных изысканий затаилась арт-терапия? Как сказала Кэти А. Мальчиоди, американский арт-терапевт и консультант по психическому здоровью, «арт-терапия — это общение тела с разумом». Благодаря арт-терапии мы постоянно воздействуем на сенсорные области, вовлекаем в работу миндалину и гиппокамп, избегая при этом активности вербальных областей мозга. Занятие искусством приводит к тому, что мозг постоянно стимулирует себя.

Также эффект арт-терапии объясняется широкомасштабным вовлечением в деятельность самых разных зон мозга. Движения включают нашу моторную память, порой обходя области мозга, которые по той или иной причине работают некорректно.

Если прямая связь между передней и задней корой мозга нарушена из-за психологической или физической травмы, то опосредованная, через древние структуры мозга, способна заменить ее.

Помимо прочего в арт-терапии есть возможность использовать самые разные материалы: по текстуре, цвету, форме, такие, которые можно по-разному конфигурировать в пространстве. Всё это активирует соответствующие области мозга, оказывая еще более сильный стимулирующий эффект.

Тот факт, что в арт-терапии каждый ее элемент воздействует на более-менее определенную совокупность областей мозга, позволяет применить ее и для диагностики мозга. У больных с нарушениями в каких-то конкретных областях мозга будут наблюдаться характерные изменения в рисунке. Например, при поражениях в левом полушарии человек не сможет изобразить сложные формы, в правом — будет рисовать схематично.

Особенности арт-терапии

В исследовании влияния арт-терапии на депрессию и ментальную усталость коллектив ученых из Швеции выделил преимущества этого подхода. Ученые отметили, что арт-терапия позволяет заглянуть вглубь в себя. При этом они подчеркнули: арт-терапия позволяет добиться лучших результатов, нежели фармакологическая или психотерапия.

Основными особенностями арт-терапии, по мнению ученых, являются: возможность самопознания и самоосознания (что и как влияет на нас), возможность самовыражения (через действия, символы, цвета), возможность коммуникации (за счет символического и метафорического мышления), возможность понять эмоции, чувства и опыт за счет работы с ними, возможность дистанцирования от сложного травмирующего опыта, возможность включить

креативность и воображение, а также отличная сенсорная стимуляция, которая позволяет интегрировать наш разум/душу с действиями нашего тела.

Все эти особенности могут привести к тому, что человек, занимающийся арт-терапией, будет достигать состояния потока. Это особое состояние сознания, когда время будто останавливается, когда человек всецело фокусируется на деятельности, забывая обо всем остальном.

Обнаружено это состояние, изучая художников. Те полностью отдавались процессу создания картин, порой забывая о еде и сне, а по завершении теряли к картине всякий интерес.

В состоянии потока повышается внутренняя мотивация человека, это приводит к чувству психологического роста. Мы концентрируемся, осознаем свои действия, повышаем уровень контроля над деятельностью. Меняется даже восприятие времени. Человек в таком состоянии обычно глубоко дышит. Возможно, в этот момент он накапливает положительный эмоциональный капитал для будущих действий.

Во время состояния потока активируются обе системы мозга: сознательная и бессознательная. Искусство помогает перевести невербальную информацию с помощью символического языка в сознательное пространство, которое уже активирует лобную кору. Так искусство становится способом знать и общаться.

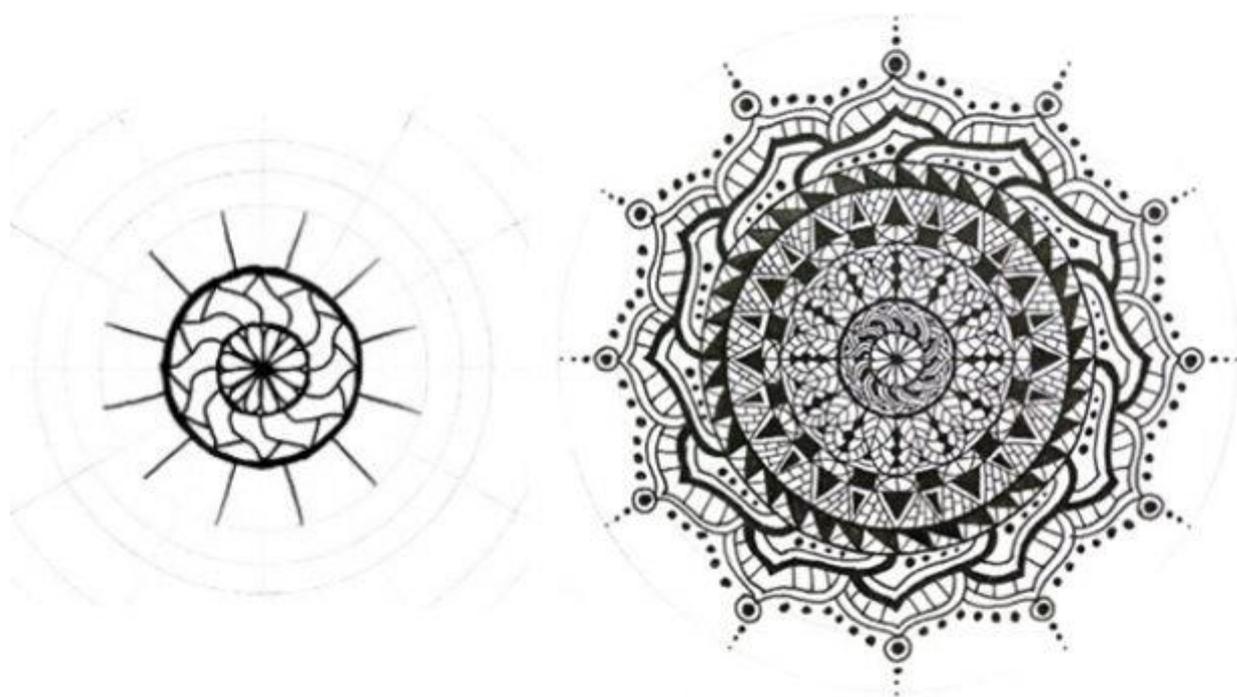
Как правило, лучше всего невербальные структуры мозга включают задачи, требующие каких-то сенсомоторных действий (спорт, йога, игра на музыкальном инструменте, лепка, рисование и т. д.). Те факторы, которые проявляются в состоянии потока, могут доказывать, что в этот момент человек как бы переводит активность с сознательных областей на более древние области мозга. Так, в одном эксперименте было показано, что у 25 из 36 человек, занимающихся арт-терапией, наблюдалось состояние потока. Это не просто случайное стечение обстоятельств, а вполне значимый факт: искусство позволяет войти в это состояние.

Отметим, что важным фактором, который позволяет войти в состояние потока, является разговор с терапевтом (или любым другим человеком). Таким образом, арт-терапия идеально сочетается с диалоговой формой терапии, позволяя выразить то, что спрятано глубоко внутри нас.

Арт-терапия чаще всего используется обученными психотерапевтами, которые точно понимают, как и какое упражнение лучше применить для конкретного случая. Однако некоторые приемы вы можете использовать сами: чтобы разобраться в себе, развлечься, в чем-то улучшить когнитивные способности за счет активации мозга, чтобы снизить

уровень ментальной усталости. Мы предлагаем пять упражнений, которые применяются в арт-терапии. Вы можете выполнить их самостоятельно. Главное, чтобы вокруг вас была спокойная обстановка и ничто не отвлекало от искусства.

- Создание мандалы — в этом упражнении предлагается создать сложную фигуру из серии симметричных символических узоров. Сперва вы создаете каркас мандалы (несколько concentрических кругов), делите все круги на две равные части, выделяете с помощью транспортира на окружностях точки через равные расстояния, проводите через них радиальные линии от центра. Затем начинается непосредственно рисование — заполняете получившиеся секторы один за одним каким-либо элементом. Делаете это от внутреннего круга к внешнему. Заполнив пространство от центра к первой окружности, обведите контуры рисунка и приступайте к заполнению следующего сектора.

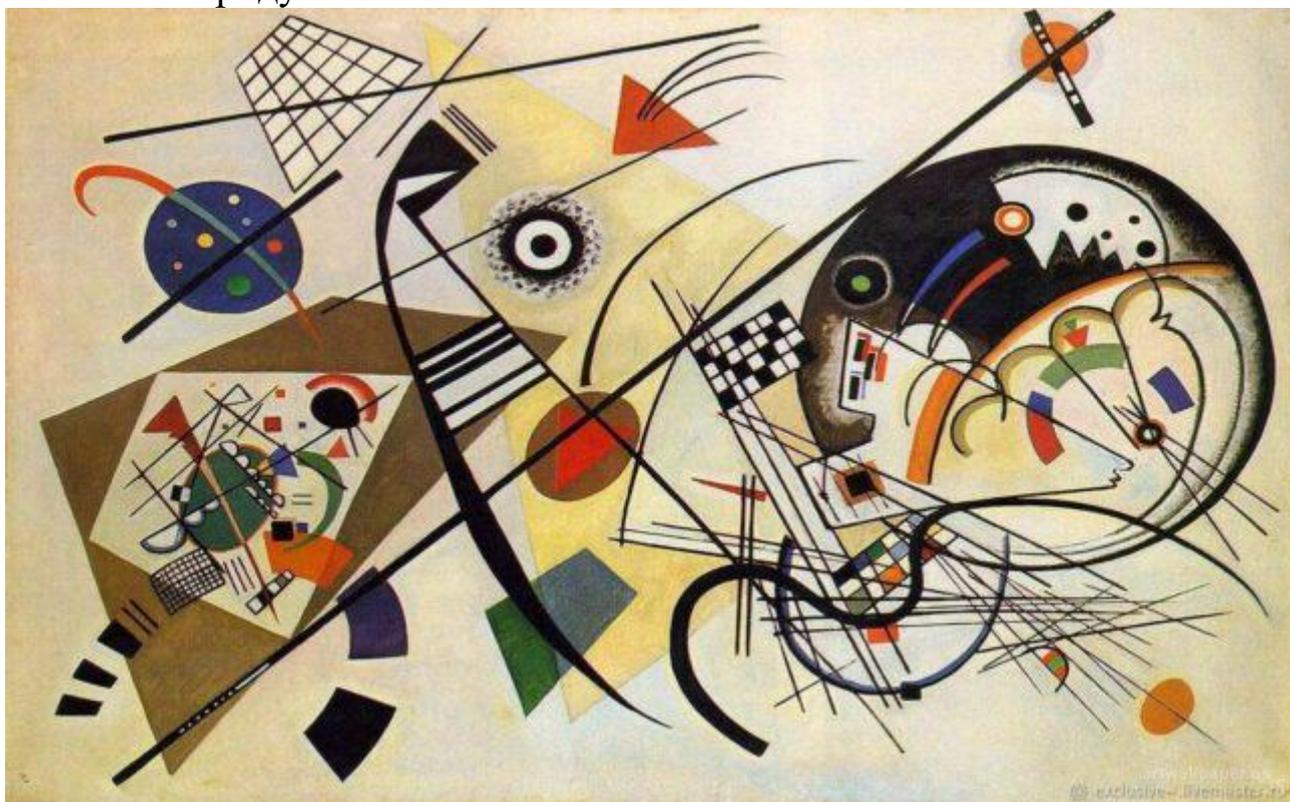


- Цветовая терапия — каждый цвет имеет уникальные физические характеристики. Это означает, что мозговая активность также отличается при восприятии разных цветов. Благодаря этому рисование разными цветами позволяет всесторонне стимулировать мозг. Так, Лея Гузман предлагает нарисовать круг и разделить его на восемь частей. В каждой секции обозначить различные эмоции и раскрасить каждую определенным цветом. В упражнении важно отметить, какое чувство пришло первым на ум, какое ощущается в текущий момент времени, были ли чувства, раскрашенные одинаковыми цветами, каких эмоций было больше — положительных или отрицательных. Иной, более сложный вариант цветовой терапии предложил Тамоцу Сакаки. Его целью было помочь выразить эмоции сдержанным японцам. В этой практике вы выбираете цвет и делаете на листе кляксу. Затем накрываете кляксу другим листом белой бумаги, на котором получается изображение, словно в тесте Роршаха. После этого вы описываете кляксу с помощью истории, даете ей название. Как правило, далее психотерапевт находит связь между рисунком, историей и проблемой пациента, может предложить и свою, альтернативную интерпретацию.

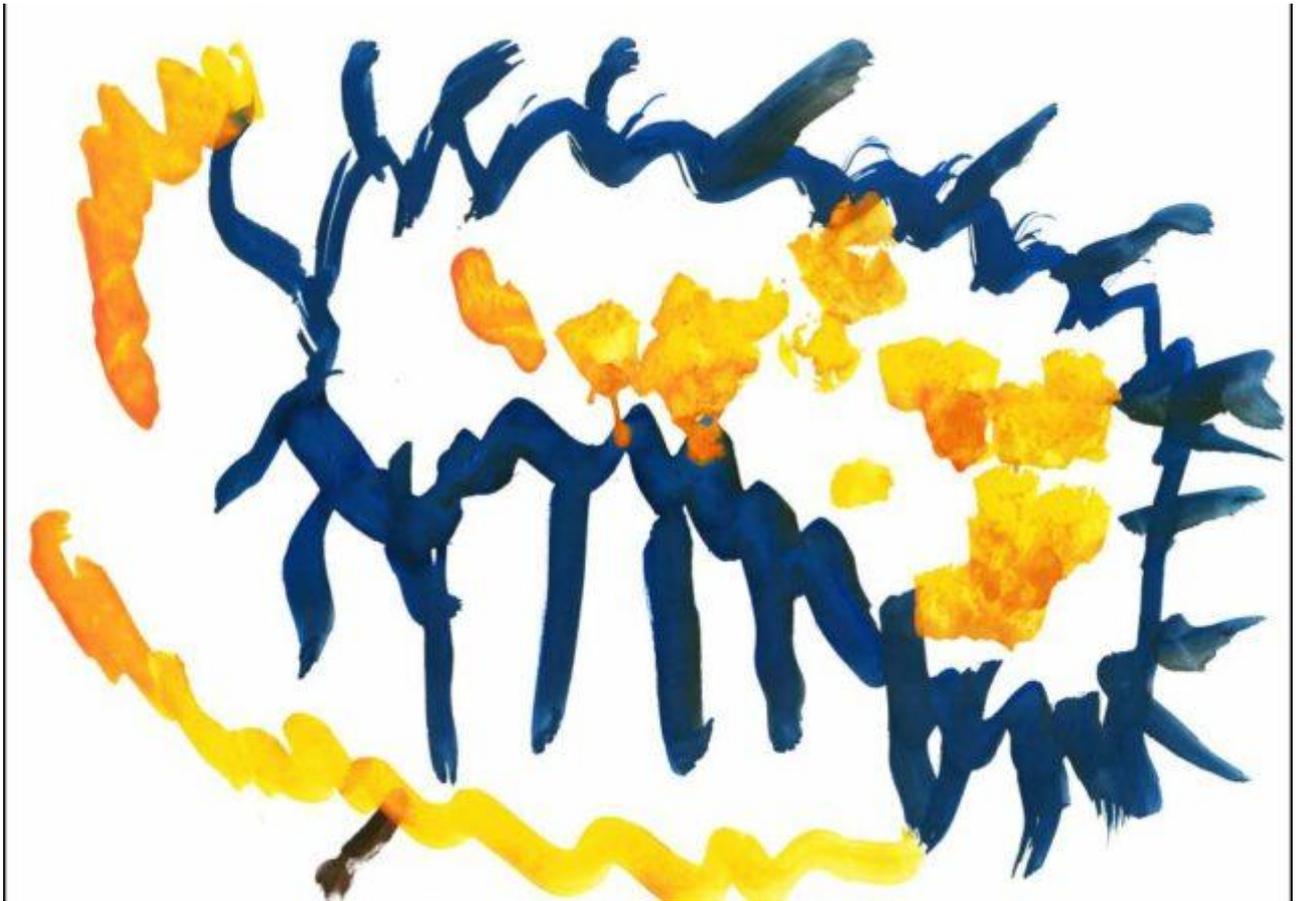


- Рисование каракулями — так как абсолютное большинство людей не уверены в своих художественных способностях, эта процедура помогает рисовать просто ради удовольствия и самовыражения. Вы можете взять любую сложную картину или фотографию. Важно внимательно рассмотреть ее, найти в ней ключевые образы, назвать картину. Дети в группах могут сыграть дальше в игру — угадать по названию, что изображено на картине, или выбрать из представленных картин нужную.

Далее — сам творческий момент: с помощью каракулей вы пытаетесь изобразить ключевой аспект картины-примера. Вы можете рисовать неведущей рукой, пальцами, даже пальцами ног, с закрытыми глазами, использовать отпечатки. Подходит любой удобный и интересный для вас способ. Получается ваша личная абстрактная картина, которой вы можете придумать и новое название.



Можно выполнить упражнение иначе: нарисовать на листе произвольную кривую и попросить другого человека ее завершить, создать целостный рисунок. Затем вы можете начать объяснение: что нарисовано, почему такие цвета, нравится ли вам картина, какое настроение она вызывает и т. д.



Те люди, которые хорошо приносятся к рисованию каракулями, могут попробовать выйти на более высокий уровень мастерства.

- Заполнение шаблона тела — вы можете найти шаблон с изображением человеческого тела и изобразить в нем некое чувство. Например, страх. Это позволяет снять напряжение, дистанцироваться от эмоции, лучше ее контролировать за счет того, что рисующий видит ее визуальное проявление.



- Билатеральная терапия — этот метод был разработан доктором К. МакНами, которая предлагала участникам листок бумаги, разделенный на две половинки (для каждого полушария мозга). Вы рисуете в этих половинках травмирующие эмоции или опыт. На одной половине вы должны нарисовать негативные переживания той рукой, которая сильнее ассоциируется

с эмоциональным переживанием. На второй половинке уже другой рукой рисуете противоположный, положительный опыт. За счет этого, по уверению автора, достигается двусторонняя эмоциональная стимуляция мозга.

Упражнений, которые используются в арт-терапии, много. Какие-то из них могут потребовать от вас магистерского образования по этой теме. Но большинство можно применять самостоятельно, с близкими и с детьми. Еще больше упражнений вы найдете на англоязычном ютуб-канале ehowhealth.

Арт-терапия — прекрасный способ физически повлиять на наше ментальное состояние: уменьшить усталость, улучшить когнитивные способности, избавиться от депрессии и других расстройств.

Это прекрасный инструмент, который может использоваться для развивающего обучения детей. Ведь если подумать, то все наши успехи в школе начинались с рисунков, каракулей, цветов и фантазий. А потом пошли письмо и счет. Большинство из нас затем просто забыло о своих художественных талантах, не нашло времени на танец или музыкальный инструмент. Но пора вспомнить, что творческая активность, которая включается во время арт-терапии, стимулирует наш мозг, поддерживая его в тонусе. Делает нашу жизнь увлекательнее и позволяет высказать то, что языком не выразить.